

## Виктор Борисович Шапарь Занимательная психология



«Занимательная психология»: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006  
ISBN 5-222-08841-3

### Аннотация

*Расширение знаний о себе и других людях, умение установить оптимальные отношения, навыки личного и делового общения — вот путь от человекознания к человеколюбию. На этом и построена данная книга, читая которую, и взрослый, и ребенок научится развивать и совершенствовать память, волю, внимание. Эта книга станет союзницей любого человека, стремящегося осмыслить волнующие вопросы повседневной жизни — проблемы воспитания детей, психического здоровья, формирования личности.*

*Для широкого круга читателей самого различного возраста.*

## Виктор Шапарь Занимательная психология

### К читателю

Психология — прекрасная и увлекательная наука. Научно-популярная литература в этой области выполняет очень важную роль — она не только доносит до широкого круга читателей в популярной форме те проблемы, которые труднодоступны неспециалисту, но и развивает навыки научного мышления, творческий подход к решению проблем, изобретательскую инициативу.

В последние годы интерес к психологии и ее проблемам значительно возрос. Многих читателей волнуют вопросы «Кто Я?» и «Какой Я?». Большое количество публикаций по этим проблемам по-прежнему рассчитано на достаточно квалифицированных специалистов. Читатель не всегда может разобраться в многочисленных терминах и научных толкованиях элементарных вопросов повседневной жизни.

В то же время откровенная псевдонаучная литература, захлестнувшая книжный рынок, не способна удовлетворить запросы даже начинающих психологов.

Всеми этими обстоятельствами и продиктовано создание данной книги. Это не пособие по психологии и не популярное изложение давно и широко известных истин. Здесь собраны

простейшие психологические опыты, доступные каждому читателю, большое количество занимательных фактов, или, лучше сказать, данных. Не все в них истина, кое-что дискуссионно, но в общем они поучительны.

Действительно, кого сегодня не интересует, что такое совесть, любовь с точки зрения психологической науки; может ли мысль передаваться на расстояние; что такое сновидения; существует ли взаимосвязь между характером человека и его группой крови, и многое другое.

## Вместо введения

### Что такое психология

По-видимому, люди начали задумываться над существованием некоего духовного идеала, направляющего их поведение, в далекие доисторические времена. Люди того периода уже обладали основными качествами: они ходили на двух ногах, были всеядны, умели приспосабливаться к обстоятельствам, владели ремеслами, вели общественный образ жизни, были умными и осмотрительными, добросовестными и словоохотливыми. К этому можно добавить, что они были еще и любознательными.

Именно в силу этих качеств у первобытного человека возникало все больше и больше вопросов о мире, в котором он жил. Он пытался понять причины смены дня и ночи, времен года, появления снега и огня, туч, приносящих дождь, молнии и грома. Он также искал ответы на вопросы, касающиеся его самого: о переживаниях, которые ему придется испытывать, о видениях, посещающих его во сне, о том, что с ним будет после смерти. Несомненно, во всем этом следует искать корни религиозных правил и ритуалов, которые он создавал, чтобы защитить себя от неизвестного. Здесь же нужно искать корни философии — «матери всех наук», которая гораздо позднее породит физику, химию, биологию, астрономию... и, наконец, психологию.

Наши далекие предки вначале пытались объяснить духовную деятельность тем, что в теле человека заключено другое существо, занятое расшифровкой того, что видят его глаза, слышат уши и ощущает кожа.

Эту «душу», или «тень», наделяли способностью выходить на волю, пока человек спит, и жить собственной жизнью в его снах. Во сне охотник убивал желанную добычу, воин становился храбрым, влюбленный овладевал предметом своего вожелания и т. п. Полагали, что в момент смерти душа покидает тело навсегда, вылетая через рот.

Древние цивилизации придумали себе божества; им казалось, что Солнце, Луна и звезды наделены таинственной силой, которая дает им возможность перемещаться, а поэтому их следует считать бессмертными созданиями и люди должны их почитать.

Те мысли или поступки человека, которые древние не могли понять, они приписывали действию таинственных и могущественных сил, обитающих — в зависимости от данной культуры — на Олимпе, на небе или в аду.

Таким образом, жизнь и смерть, любовь и ненависть, отвага и трусость, словом, все чувства, испытываемые смертными, зависят от настроения богов и от соперничества между ними.

Первые греческие философы, пытавшиеся в VI в. до н. э. понять природу человека, сознавали, что представление о мире, признающее власть божества, чтобы объяснить поведение людей, основано на *мифах*. Не более приемлемой они считали и примитивную идею о существе, заключенном в человеке и ответственном за его поведение.

Однако они были убеждены, что в каждом человеке есть нечто, позволяющее ему думать, принимать решения, волноваться, владеть собой. Этот «дух» был, по их мнению, чем-то нематериальным, похожим на пламя или на дуновение. Так, согласно представлению Платона, дух, или «душа», обитает в теле человека и направляет его на протяжении всей жизни, а после смерти покидает тело и вступает в «мир идей».

Аристотель выдвинул концепцию души как функции тела, а не какого-то внешнего по отношению к нему феномена. Согласно теории Аристотеля, душа, или «психе», — это

двигатель, позволяющий живому существу реализовать себя. Центр «психе» находится в сердце, куда поступают впечатления, передаваемые от органов чувств. Эти впечатления образуют источник идей, которые, накапливаясь в течение всей жизни и сочетаясь между собой в результате рассудочного мышления, подчиняют себе поведение.

Философы средневековья, не располагая новыми данными, не смогли продвинуть вперед изучение психики. Лишь в XVII в. благодаря теориям Декарта закладывается фундамент создания современной психологии, в основе которой лежит представление о соотношении между нервной системой и поведением. Однако Декарт все еще полагал, что за действия человека ответственна душа.

Разделение между естественными науками и философией произошло в основном в XVII в. Эмпирическое направление привело к созданию научного метода, позволившего изучать факты путем наблюдений и экспериментов, исходя из гипотез, которые подлежат проверке.

Психологии понадобилось еще целое столетие для того, чтобы определиться в качестве самостоятельной науки и отделиться от своей старшей сестры — философии. Начиная с XVIII в., первые эмпирики старались объяснить психические феномены по-новому, пытались заменить изучение «души» изучением сознания и процессов мышления. Они стремились понять, каким образом человеческий организм реагирует на информацию, получаемую от органов чувств, оставляя религии и рационалистической философии область духовного и изучение связей между мышлением и душой.

Научная психология родилась, однако, лишь в конце XIX в. благодаря применению научного метода в психологических лабораториях. В этом научном поиске участвовали две школы, занимавшие в то время видное место: *структуралисты*, пытавшиеся описать структуры, лежащие в основе сознания, и *функционалисты*, изучавшие его адаптивную роль. Однако метод интроспекции, используемый, хотя и по-разному, обеими школами, все еще сильно подвержен субъективизму.

Развитие социальной и экономической сферы в XX в. и появление целого ряда новых областей человеческой деятельности породили новые задачи как в научной, так и в технической области. Кроме того, под влиянием новых точек зрения, возникших в психиатрии, и открытий в физиологии нервной системы зарождающаяся наука психология стала искать новые направления исследований.

За первыми робкими шагами, предпринятыми структуралистами и функционалистами, последовало выдвижение ряда новых подходов. Появившиеся концепции, нередко противоречившие друг другу, большей частью опирались на те представления о человеке, которых придерживался основатель того или иного направления. Одни видели в человеке существо-объект, вылепленное окружающей средой или детерминированное либо своими инстинктами, либо условиями и впечатлениями детства. Для других это было существо-субъект, которое способно, осознав свои возможности, в любой момент изменить предначертанную ему судьбу. Третьи рассматривали его как общественное существо, поведение которого во всех случаях окажется плодом его взаимодействий с партнерами или с группой, к которой он принадлежит. Одни придавали главное значение развитию поведения, другие — эмоциональности, третьи — интеллекту или мышлению.

Чтобы лучше понять и проследить пути развития психологии в конце XX в., полезно будет сделать краткий обзор вклада, внесенного каждым из основных ее направлений.

В начале XX в. *бихевиористы* заявили, что если психология хочет стать настоящей наукой, то она должна опираться исключительно на поведенческие акты, доступные для объективного наблюдения, и на их связь с теми ситуациями, которые их вызывают. Согласно теории бихевиористов, поведение индивидуума в основном определяется средой и поэтому в принципе укладывается в схему S — R (стимул — реакция).

*Биологический* подход, которого придерживаются психофизиологи, ставит своей целью понять, как различные формы поведения связаны с функционированием нервной и гормональной систем. Что касается *этологов* и *социобиологов*, то они исследуют биологические основы природы человека, пытались объяснить его развитие как реализацию заложенной в него от рождения видоспецифической программы.

При *когнитивном* подходе упор делается на то, что формирующиеся в мозге человека

знания и выводы идут дальше той простой информации, которую мозг получает из внешней среды или уже содержит в себе от рождения. Согласно *гештальтистам*, исходная запрограммированность определенных внутренних структур уже заранее ориентирует ряд перцептивных и когнитивных процессов, тогда как, по мнению *конструктивистов*, наследственно детерминированные интеллектуальные функции создают возможность для постепенного, шаг за шагом, построения интеллекта в результате активных воздействий индивидуума на среду. В то же время когнитивная психология пытается выяснить способы совершенствования мыслительных процессов и переработки информации.

В центре внимания *психоаналитического* и *гуманистического* подходов находится развитие личности. Если для психоаналитиков поведение отдельного человека детерминируется прошлым опытом, который был вытеснен в подсознание, то для гуманистического направления оно, напротив, ориентировано на самореализацию в соответствии с потенциальными возможностями каждого из нас.

При *социально-психологическом* подходе индивидуум представляется лишь общественным существом, находящимся в постоянном взаимодействии с другими, чем и определяется по большей части его поведение независимо от индивидуальных особенностей.

Для каждого из этих подходов характерно собственное представление о человеке, его происхождении и формировании.

Ранее это вызывало множество конфликтов между школами, но сейчас они постепенно затихают. По существу все больше и больше психологов избирают *эkleктический* подход, при котором психологи отбирают от каждой из существующих теорий и используют те концепции, которые, по их мнению, проливают больше света на то или иное явление.

В процессе эволюции психологии предлагалось немало определений этой науки. В настоящее время ее определяют как научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение получаемых данных.

А теперь, поняв, что такое психология, интересно узнать и происхождение самого слова «психология». Своим названием и первым определением психология обязана греческой мифологии.

Эрот, сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину Психею. Однако Афродита была очень недовольна, что ее сын, небожитель, сын богов, хотел соединить свою судьбу с простой смертной, и, прилагая все усилия, чтобы разлучить влюбленных, заставила Психею пройти через ряд испытаний. Но любовь Психеи была так сильна, а ее стремление вновь встретиться с Эротом настолько велико, что это произвело глубокое впечатление на богов, и они решили помочь ей выполнить все требования Афродиты. Эроту же удалось убедить Зевса — верховное божество греков — превратить Психею в богиню, сделав ее бессмертной. Таким образом, влюбленные были соединены навеки.

Для греков этот миф был классическим образцом истинной любви, высшей реализации человеческой души. Поэтому Психея — смертная, обретшая бессмертие, — стала символом души, ищущей свой идеал.

Что касается слова «психология», образованного из греческих слов «psyche» (душа) и «logos» (учение, знание, наука), то оно появилось впервые только в XVIII в. в работе немецкого философа Христиана Вольфа.

Психологи работают с людьми. Но люди делятся на мужчин и женщин. И психология мужчин и женщин совершенно разная. Итак, чем же мы отличаемся друг от друга?

### ***Психологические различия мужчины и женщины***

Древние мудрецы основное различие между мужским и женским полом объясняли разницей в общественных обязанностях — в то время как мужчина ведет борьбу за существование семьи, женщина обеспечивает внутреннее ее благосостояние и заботу о муже и детях.

Физиогномисты прошлого разницу в мужской и женской наружности видели, например, в том, что лицо мужчины по своему виду имеет очертания почти четырехугольника, лоб его менее закруглен, волосы короче, жестче, брови также жестче и гуще; нос по отношению ко лбу

лежит почти на прямой линии и на конце имеет небольшое утолщение; ноздри более открыты, рот шире, губы темнее, сильнее и глубже, подбородок менее закруглен. В способности владения мимикой своего лица женщина, по мнению физиогномистов, далеко опередила мужчину.

Кроме морфологических, отмечались и нравственно-психологические различия: мужчина — сильнее, отважнее, великодушнее, снисходительнее, справедливее и понятливее женщины; женщина — слабее, боязливее, суевернее, легкомысленнее и непостояннее мужчины.

В современных исследованиях многие из наблюдений древних мыслителей и физиогномистов прошлого нашли подтверждение, некоторые же оказались необоснованными. В визуальном плане дифференциация мужского и женского типов наиболее проста и наглядна:

*Мужчина:*

1. Рост выше, с преобладанием конечностей над туловищем.
2. Длина и окружность головы больше.
3. Плечи широкие, таз узкий.
4. Вес больше (за счет костяка).
5. Небольшое равномерное отложение жира в клетчатке.
6. Выявленный рельеф мышц, мышцы более упругие.
7. Развитие волос на лице, животе и груди.
8. Волосы на голове после 14 лет в росте замедляются.
9. Кожа более грубая.
10. Грудные железы в зачаточном состоянии.
11. Тип дыхания брюшной.

*Женщина:*

1. Рост ниже, с преобладанием туловища над конечностями.
2. Длина и окружность головы меньше.
3. Преобладание ширины таза.
4. В среднем вес меньше.
5. Относительное преобладание жира с преимущественным его отложением на боках, ягодицах, бедрах.
6. Сглаженность рельефа мышц, слабое их развитие.
7. Отсутствие волосяного покрова на лице, животе и груди.
8. Рост волос на голове после 13 лет ускоряется.
9. Кожа более нежная.
10. Грудные железы развиты.
11. Тип дыхания грудной.

Среди отличительных признаков психики можно выделить, например, следующие:

*Мужчина:*

1. Отличается сосредоточенностью, живет больше рассудком.
2. Поведение стремится строить на основе логических выводов, сдерживает чувства.
3. Присуще критическое, более узкое отношение к окружающим.
4. Имеет характер более замкнутый.

*Женщина:*

1. Эмоциональна, чувственна. Поступки больше зависят от влечения сердца.
2. В поведении преобладает инстинкт.
3. Присуще интуитивное заключение об окружающих (в сложных случаях — более правильное).
4. Имеет характер более открытый.

Данные различных исследований показывают, что мужчины превосходят женщин по скорости и координации движений, ориентации в пространстве, пониманию механических отношений, по математическим рассуждениям, а женщины превосходят мужчин по ловкости рук, скорости восприятия, счету, памяти, беглости речи и другим задачам, включающим речевые навыки. Среди основных личностных черт у мужчин в большей степени выражены агрессивность, мотивы достижения своих целей, эмоциональная стабильность, а у женщин — социальная ориентация.

Установлено, что женщины превосходят мужчин в вербальных способностях, мужчины же сильнее женщин в визуально-пространственных способностях, у мужчин выше математические и технические способности, что предопределяет во многом особенности профессионального выбора мужчин и женщин.

Сравнивая взрослых мужчин с теми, какими они были в 13-14 лет, известный ученый И. С. Кон выделяет следующие типы развития их личности.

*Первый тип.* Мужчины, отличавшиеся в 13-14 лет надежностью, продуктивностью, честностью, хорошими способностями, широтой интересов, самообладанием, прямоотой характера, дружелюбием, философским складом ума и сравнительной удовлетворенностью собой, сохранили эти свойства и в 45-летнем возрасте. Такие люди высоко ценят независимость и объективность, имеют высокие показатели по интеллектуальной эффективности, чувству благополучия.

*Второй тип.* Подростки, проявившие бунтарство, болтливость, любовь к рискованным поступкам и отступавшие от принятого образа мышления, раздражительные и агрессивные, становятся в дальнейшем зачастую неуравновешенными мужчинами со слабым самоконтролем, для которых характерны импульсивность и непостоянство. Склонность драматизировать свои жизненные ситуации, непредсказуемость поведения характеризует их и во взрослом возрасте. Представители данного типа чаще, чем другие, меняют работу.

*Третий тип.* Для лиц этого типа — с повышенным самоконтролем — в подростковом возрасте были характерны повышенная эмоциональная чувствительность и самоуглубленность. Будучи подростками, они плохо чувствовали себя в неопределенных ситуациях, легко отчаивались в успехе, были зависимы и недоверчивы. Достигнув сорокалетия, такие мужчины остались столь же ранимы, предпочитая уходить от сложных обстоятельств, испытывать жалость к себе, напряженность в общении с другими людьми. Среди представителей данного типа наиболее высокий процент холостяков.

Однако следует отметить, что некоторые мужчины сильно меняются со временем. У части из них, например, бурная, напряженная юность сменяется спокойной, размеренной жизнью в зрелые годы.

Существуют определенные типы личностей и среди женщин. Довольно интересно классификация женщин была описана О. Вейнинггером в 1910 г. в книге «Пол и характер», где даны характеристики двух полярных типов «*кокеток* — *некокеток*», а также женщин *конфликтных* («*мегеры*») — *неконфликтных*. Автор, в частности, утверждал, что «*кокетки*» неразборчивы в любовных связях, любят кошек, ухаживание и соприкосновение, любят принимать подарки. Но они эмоционально черствы к детям. «*Некокетки*», напротив, очень привязаны к детям, любят дарить подарки, ухаживать за другими, вместо кошек предпочитают собак. В личной жизни относятся, как правило, к однолюбам, из них вырастают хорошие педагоги и воспитатели, а также медицинские работники.

«*Мегеры*», по мнению О. Вейнингера, склонны к конфликтам, интригам и разрушению, переносу своих недостатков на других. Они повышенно консервативны, но смелы и драчливы. «*Немегеры*» — более склонны созидать, чем разрушать, неконфликтны и неагрессивны. Кстати, в ряде других исследований данные типы были выделены не только у женщин, но и у мужчин, что свидетельствует о генетическом единстве полов.

Как интересно получается: мы — мужчины и женщины — разные, а изучают нас и помогают нам одни и те же специалисты, психологи.

Но даже психологи не всегда знают, а еще реже сталкиваются с загадочными явлениями психики человека.

## **Глава 1. Загадочные явления психики**

### ***Необычные люди***

#### ***Люди-некрофилы***

*Некрофил* — антипод жизни. Его неудержимо влечет ко всему, что не растет, не меняется, ко всему механическому. Но движет его поведением не только тяга к омертвевшему, но и стремление разрушить жизнеспособное. Жизнь с ее внутренней неконтролируемостью, ибо в ней нет механического устройства, пугает и даже страшит некрофила.

Глубокое интимное побуждение некрофила — вернуться к ночи первоздания, к неорганическому миру. Лозунг жизни некрофила — «Да здравствует смерть!». В сновидениях ему предстают жуткие картины, насилие, гибель и омертвление... И в телевизионном зрелище ему тоже близки картины смерти, траура, истязаний.

Несколько лет назад один из российских журналов опубликовал небольшую заметку о том, как на глазах толпы умирал мальчик, оказавшийся в зоне тока высокого напряжения. Подростка можно было спасти, но никто из очевидцев трагедии не сделал такой попытки. Все были буквально заморожены картиной мучительно длящейся агонии. Свидетели, как выяснилось, наблюдали за эпизодом и оценивали его так, словно все это многократно и в разных ракурсах развертывалось на домашнем экране.

Заметка констатировала факт. Она не содержала ни осуждения, ни размышления. Рассказывалось о событии, не выходящем за рамки ежедневной хроники происшествий. Но не будем спешить с моральной оценкой этой истории. Попробуем войти в атмосферу эпизода. Не правда ли, информация побуждает не только к изобличению преступной пассивности или скрытого палачества? Она заставляет «самоопределиться».

Представим себя на минуту среди этой зачарованной толпы. Поразмислим неторопливо, с необходимой внутренней сосредоточенностью... Как поступил бы каждый из нас? Вы лично? Проявили самостоятельность или уступили бы инстинкту стадности?

Газеты писали о том, что в США был создан «клуб для избранных», где показывали документальные и художественные ленты, в которых жертва мучительно расставалась с жизнью. Садисты приходили «побалдеть». Но для гурманов «кровавого» зрелища снимались особые ленты. Собирались палачи (все это снималось на пленку) и обсуждали, кого бы умертвить, при этом с наибольшим художественным эффектом.

Возникали кандидатуры, однако некоторые из них отклонялись по причине неполного соответствия высоким некрофильским стандартам. Наконец подбиралась жертва, которая вполне годилась для волнующего кровавого зрелища. Но просто удавить — это неинтересно. Таким путем художественные ленты не рождаются. Обдумывались планы замедленного убийства, которое позволило бы заглянуть жертве в глаза, ощутить ее предсмертный ужас, не пропустить последний вздох. Хорошо бы жертву после длительных терзаний чуть-чуть оживить и начать все сначала.

К сожалению, уже и в России известны подобные факты.

Журналистка Кристин Чаббак поступила на работу в филиал телевизионной компании Эй-би-си во Флориде. Ее обязанность состояла в том, чтобы готовить репортажи об уличных происшествиях — драках, перестрелках полицейских с бандитами, грабежах и изнасилованиях. Директор телестанции постоянно требовал от репортеров кровавых подробностей, мотивируя это тем, что зрители в душе садисты и убийцы. И вот однажды разразилась незапланированная сенсация. Кристин прервала репортаж и обратилась к телезрителям: «В соответствии с нашим пристрастием продемонстрировать пролитую кровь в ее натуральном виде вы сейчас увидите первоклассные кадры». Она приставила к виску кольт и спустила курок.

Кровавые сцены на экране — не новость. Но речь-то идет не просто о чудачествах истерички, о труднопреодолимом влечении к смерти, которое постоянно искушает человека, мотивы самоубийства тоже важны. Стало быть, можно говорить о специфической ситуации, когда потребность в эффектном зрелище дороже самой жизни.

Некрофильство заразительно. Вспомним «Страдания молодого Вертера». Сколько молодых людей свели счеты с жизнью по рецепту юного романтика. Нередко телевизионные ленты рисуют картины универсальной катастрофы. Выжженная земля. Внезапно прерванные жизни. Адовы муки. И вот что примечательно — после сцен жуткой расправы некрофилы пророки предвещают идиллию. Грешники будут уничтожены, наступит миллениум — тысячелетнее царство. Но счастье немислимо без воздаяния. Воскрешение и вкушение полных

радостей невозможно без предварительного кровопускания.

После убийства президента Кеннеди массу людей, как свидетельствуют западные авторы, нельзя было оторвать от экранов телевизоров, пока передавались все детали убийства и траурных церемоний. Через несколько дней, когда телестудии вернулись к своим рутинным программам, многие испытали чувство странной пустоты. Аналогичное явление зафиксировали и отечественные психологи в те годы, когда траурная музыка три года подряд сопровождала очередной уход из жизни ведущих политических лидеров той поры.

### *Люди-светляки*

В мае 1934 г. произошло сенсационное событие, которое получило название «светящаяся женщина из Пирано». Сообщения об этом перешли со страниц медицинских изданий в газеты всего мира. Синьора Анна Монаро страдала астмой, и в течение нескольких недель во время сна от ее груди исходил голубой свет. Многие врачи наблюдали это явление, которое каждый раз с перерывами продолжалось в течение нескольких секунд.

Один психиатр предположил, что «явление вызвано электрическими и магнетическими организмами, которые получили достаточно сильное развитие в теле этой женщины и поему испускают сияние» (другими словами, еще один способ сказать: «Я не знаю»).

Другой врач предложил теорию электромагнитной радиации, связав ее с определенными химическими компонентами, находящимися в коже больной, что было близко к модной тогда теории биолюминесценции. Доктор Протти, который сделал пространное заявление относительно своих наблюдений над синьорой Монаро, предположил, что ее слабое здоровье вместе с голоданием и набожностью увеличили количество сульфидов в крови. Человеческая кровь испускает лучи в ультрафиолетовом диапазоне, а сульфиды можно заставить люминесцировать ультрафиолетовым облучением, — это и объясняет сияние, исходившее от груди синьоры Монаро.

Предложенная теория не объясняла странной периодичности или локализации синеватых вспышек, и вскоре сбитые с толку исследователи окончательно умолкли. Харви говорил о светящихся бактериях, которые питаются человеческим потом, но, по свидетельству Протти, Анна Монаро начинала обильно потеть лишь после того, как ее грудь испускала сияние, и как раз в этот момент сердце у нее начинало биться вдвое быстрее, чем обычно. Во многих учебниках и научных трудах по токсикологии описываются раны, испускающие сияние. Объясняется это, как правило, наличием в ранах люминесцирующих бактерий или выделений, в которых содержатся биохимические вещества люциферин и люцифераза, а также АТФ (аденозинтрифосфат), которые, как правило, не соединяются, а если их соединить, то они начинают испускать свет. Аналогичный процесс происходит при свечении светлячков и огненных мух. Однако если бы эти теории можно было применить к случаю с синьорой Монаро, то светиться должно было бы все ее тело.

В своей работе «Смерть: ее причины и связанные с ней явления» Хэревард Каррингтон рассказывает о ребенке, который умер от острого несварения желудка. Когда соседи готовили ему саван, они заметили, что тело мальчика испускает голубоватое сияние и от него распространяется тепло. Было такое впечатление, что оно находится на огне. Попытки погасить это сияние ни к чему не привели, но через некоторое время оно само по себе прекратилось. Когда передвинули тело, то обнаружили, что простыня под ним обгорела.

В медицинской литературе случаи свечения человеческого тела обычно связывают с патологией. Например, в монументальной монографии «Аномалии и курьезы в медицине» (1937) рассказывают о женщине, которая страдала раком молочной железы: исходящий из поврежденного участка груди свет был достаточен для того, чтобы увидеть циферблат часов, находящихся на расстоянии нескольких футов.

Единственный случай излучения света практически здоровым человеком (не считая, конечно, святых) описан в журнале «Английский механик» от 24 сентября 1869 г. Одна американка, ложась спать, обнаружила свечение верхней части четвертого пальца правой ноги. Когда она терла ногу, свечение увеличивалось и какая-то неведомая сила раздвигала пальцы. От ноги исходило зловоние. Светоизлучение и запах не прекращались даже тогда, когда нога



была погружена в таз с водой. Даже мыло не могло погасить или уменьшить свечение. Длилось это явление три четверти часа, и наблюдал его муж этой женщины.

Эти явления достаточно редки, при этом совершенно не имеют объяснения.

### *Электрические люди*

Один из самых первых случаев изучения учеными так называемых электрических людей относится к 1846 г. 15 января Анжелика Котэн из Ля Перрьер (Франция), которой в тот день исполнилось 14 лет, испытала странное состояние, длившееся затем 10 недель. Стоило ей приблизиться к предметам, как они тут же начинали от нее отскакивать. Наилегчайшего прикосновения ее руки или платья было достаточно для того, чтобы даже самая тяжелая мебель принималась кружиться и прыгать по комнате. Совершенно невозможно было удержать что-либо, если это держала и Анжелика: предмет тут же начинал дергаться и выскальзывал из ее рук.

Французская академия наук назначила специальную исследовательскую группу, одним из членов которой стал известный физик того времени Франсуа Араго. В февральском номере «Журналь де деба» за 1846 г. опубликован его отчет о проведенном расследовании. По мнению ученого, сила, которой обладала девочка, сродни электромагнетизму (в ее присутствии, например, компасная стрелка начинала настоящую «пляску святого Витта»); она обыкновенно возрастала по вечерам и, казалось, концентрировалась в левой стороне тела Анжелики, точнее, в ее левом запястье и локте. Бедняжка, случалось, билась в конвульсиях, когда эта сила проявлялась с особой активностью; при этом частота ее сердцебиения составляла 120 ударов в минуту. Сама она так пугалась происходящего, что часто сломя голову убегала из дома.

Вероятно, самым известным случаем подобного рода в мире был случай с Лулу Херст, которая даже демонстрировала свои необыкновенные способности перед публикой. В 1883-1885 гг. она выступала как «чудо из Джорджии», пока не ушла с подмостков, выйдя замуж за своего антрепренера.

Свои способности она, как и положено в классическом варианте с «нечистой силой», начала ощущать в себе после 14 лет. В ее присутствии бились фарфоровые чашки, а ночью в спальне, где она находилась, начинали раздаваться непонятные стуки в дверь и тяжелые удары, которые до смерти пугали ее младшую сестру, с которой они спали вдвоем. На следующий день после того, как начались странные шумы, Лулу передала одному из родственников стул, который при этом начал вертеться в ее руках, явно не желая переходить к новому хозяину. Четверо мужчин не могли перетянуть его, в конце концов стул рассыпался на куски, и все четверо полетели на пол.

Родные уговорили девушку превратить свой недуг в искусство. Номер, с которым она выступала, состоял в том, что Лулу должна была демонстрировать свое превосходство над несколькими взрослыми мужчинами. Скажем, девушка держала один конец бильярдного кия, а двое силачей изо всех сил безрезультатно старались вырвать кий из ее рук, пригнуть его к земле и т. д. Она поднимала троих мужчин, сидящих друг у друга на коленях в кресле, простым прикосновением ладоней к его спинке, слегка касалась тяжелого предмета — и он отодвигался, хотя до этого пятеро сильных мужчин не могли сдвинуть его с места. Эдвардс в своей книге «Странные люди» (1961) пишет о Лулу, что она, по свидетельству многих современников, подпускала к себе любых «проверяющих», которые могли убедиться, что свои номера она делает без всякого напряжения, не прибегая к трюкам и уловкам.

### *Невосприимчивость к огню и хождение по углям*

Вряд ли кто-либо, будучи в здравом уме, рискнет пройти босиком через яму, наполненную горящими углями или раскаленными камнями. Можно предположить, что люди, демонстрирующие это, находятся в каком-то особом состоянии. Никто пока не объяснил, каким образом во время прогулки по огню им удается без какого-либо ущерба для себя совершать этот невероятный фокус.

Один из первых экспериментов с хождением по огню был организован в сентябре 1935 г.

в Каршалтоне, графство Суррей, по инициативе Лондонского университета. В эксперименте участвовал молодой мусульманин из Индии Куде Бакс, который четыре раза прошел через яму с углями шириной 20 футов и не получил ожогов.

Во всех частях света невосприимчивость к огню достигается с помощью самых разнообразных методов. По-видимому, у индийцев (будь то в Индии, в Шри-Ланке или на Фиджи) важнейшим элементом ритуала является состояние транса или религиозного экстаза. Однако Куде Бакс и многие другие демонстрировали свою невосприимчивость к огню, находясь в совершенно нормальном состоянии. Тем не менее для одних необходима сложная подготовка, которая включает пение, танцы, половое воздержание, в то время как другие могут ходить по углям совсем без подготовки или после несложного символического ритуала.

В книге Е. Д. Дингуалла «Удивительные случаи с людьми» (1947) подробно рассказывается о некоей Мари Сонэ, которая жила в Париже в 50-е гг. XVIII в. Эта женщина, страдавшая припадками св. Медара, получила прозвище «несгораемая». Завернутая в простыню, она могла долго лежать над огнем, опираясь головой и ногами на стулья. Она могла сунуть ноги в чулки и туфлях в жаровню с углями и держать их так, пока чулки не сгорали дотла. В этой связи возникает вопрос, почему чулки и туфли сгорали, а простыня нет? Кстати, это не единственный подобный пример. В книге «Тайны науки и чудеса» М. Ф. Лонг привел рассказ Д. Г. Хилла о прогулке по раскаленным камням на одном из островов архипелага Таити с участием некоего европейца. Хотя в яме был такой жар, что у него облупилась кожа на лице, его кожаные сапоги совершенно не пострадали от огня.

Что же происходит во время хождения по огню? Скорее всего идущий находится в экзальтированном состоянии, при котором болевые ощущения подавляются, как, например, во время сеансов гипноза. Однако в некоторых случаях участники обходятся без транса или экстаза. Вместе с тем нет никаких данных, указывающих на то, что поврежденные ткани заживают столь быстро, что не остается совсем никаких следов (подобное явление иногда наблюдается у дервишей, жителей острова Бали и других «посвященных», владеющих искусством протыкания своего тела).

Наиболее смелое объяснение автор нашел в работе Д. Пирса «Трещина в космическом яйце», посвященной вопросу о различных степенях восприятия «реальности». Пирс полагает, что хождение по углям — классический пример создания некоей новой реальности (хотя только временной и в локальном масштабе), при которой огонь не горит как обычно. Все идет нормально, пока эта реальность сохраняется, однако в истории хождения по огню известны случаи чудовищных жертв и страшных увечий тех, чья вера внезапно ломалась, и они вновь оказывались в том мире, где огонь жжет. Магическое состояние, при котором человек становится невосприимчивым к огню, создается, по всей видимости, лицом, руководящим церемонией хождения по огню.

Вероятно, одними только духовными или психологическими причинами невозможно объяснить способность ходить по огню, и здесь речь идет о некоем физическом явлении, которое еще не понято и не нашло своего объяснения.

Иначе как можно объяснить тот факт, что в Болгарии до сих пор возят туристов в одну из деревень, где каждый вечер местные жители ходят по раскаленным углям.

### *Кипящий человек*

Когда ученые из Лимы, поднявшись очень высоко в горы, повстречали Аугусто Моравиру, то ужасно удивились, утверждает «Эхо планеты». Дело в том, что снег, попадая на тело индейца, моментально таял, стекая струями. А рукопожатие горца было невероятно жарким и влажным.

— У нас в горах все такие, — пояснил абориген, — недаром говорят, что в наших жилах вместо крови — огонь. Мы совершенно не замерзаем зимой, а летом потеем даже в прохладную погоду.

Когда измерили температуру тела Аугусто, термометр зашкалило. А специальный лабораторный градусник показал 43,5 °С.

Впрочем, уникальный случай объясняется довольно просто. Как полагают ученые,

нормальная высокая температура тела обусловлена повышенным артериальным давлением, а оно в свою очередь зависит от высокогорного атмосферного давления. Однако, прожив какое-то время в Лиме, Аугусто снизил температуру тела до 37 °С при давлении 120/80. При этом он стал мерзнуть даже в погожие дни. Но возвращаться в горы не собирается. Приятно чувствовать себя в центре сенсации.

### ***Женщина-башня***

Из трех письменных столов, поставленных друг на друга, состоит рабочее место секретарши мэрии Индианаполиса Сэнди Аллен. А все потому, что рост ее составляет 2 м 30 см и позволяет ей быть занесенной в Книгу рекордов Гиннеса. Более того, самая высокая из ныне живущих женщин прежде ездила по свету, пропагандируя фирму Гиннеса, позже проводила экскурсии на Ниагарском водопаде, пока ей не надоело быть живым экспонатом.

А что с личной жизнью? Претендентов, невзирая на рост и внешность Сэнди, столько, что голова идет кругом: кого выбрать в мужья? И кто бы мог подумать, что столько мужчин без ума от высоких женщин! Так что Аллен колесит пока одна по жизни в своем автомобиле, где сиденье водителя скользит до самого багажника.

### ***Сверхнеобычный Юзеф***

Родители Юзефа Поволло-Ржешувского переехали из Польши в Швецию, когда ему было всего два года. Сначала отец и мать не замечали у ребенка никаких отклонений. Но однажды четырехлетний Юзеф пересказал матери разговор двух человек, находившихся на расстоянии чуть больше километра. Конечно же, Ядвига не поверила сыну. А он на самом деле обладал сверхъестественным слухом: свободно улавливал человеческую речь, звучащую в полутора километрах.

Через какое-то время он стал поражать окружающих еще одной необычной способностью — сверхострым зрением, благодаря которому мог свободно читать газетный текст на расстоянии 1 км.

### ***Ребенок с лицом собаки***

Когда в родильном зале клиники г. Торонто (Канада) послышалось щенячье поскуливание, врачи, принимавшие роды, были шокированы.

Линда и Деррил Джемиссон были чудесной парой, но для полного счастья им не хватало ребенка. Специалисты ничем не могли им помочь, и супругам пришлось обратиться к услугам банка спермы. Никто не может теперь сказать, как Линду оплодотворили спермой собаки. За ходом беременности наблюдали врачи, и если бы они своевременно установили, какой именно плод развивается в утробе матери, ЧП можно было бы избежать. Но на свет появилось неизвестное существо — тело у ребенка было человеческим, а лицо — собачьим. И заливался он щенячьим лаем.

Родители не смогли принять сына и решили подыскать ему новых родителей. Как это ни удивительно, но желающих усыновить мальчика-щенка оказалось много. И вот теперь трехлетний Майкл живет в бездетной семье фермеров Рольфа и Джуди Морган, которые от души его полюбили. Ребенок также полюбил новых маму и папу. Но все же предпочтение отдает четвероногим. Наигравшись, он выражает свои эмоции собачьим лаем, но умеет и говорить, как обыкновенный ребенок.

Нормальное развитие мальчика подтолкнуло медиков к мысли попробовать исправить трагическую ошибку. С помощью пластических операций они надеются сделать из собачьей мордочки человеческое лицо.

Вот сколько необычного есть в людях, которые окружают нас. Читатель может сказать, что вы все об иностранцах, и у нас есть нечто подобное. Да, есть. Но уж очень не хотелось связывать подобные отклонения с красотой и величием русского человека.

Поговорив о необычных людях, далее перейдем к тому необычному, что может делать человек. К примеру, это телепортация, ясновидение, внушение и самовнушение, гипноз, телепатия, медитация, спиритизм, лунатизм и просветленные сны.

## **Телепортация**

Телепортация» — слово, которое ввел в обиход Чарлз Форт для того, чтобы описать явление переноса предметов из одного места в другое без видимого применения или участия физической силы.

В своей книге «Бесшумная дорога», опубликованной в 1962 г., Уэллсли Тюдор Поул рассказал о случае телепортации, происшедшем с ним:

«В декабре 1952 г. я сошел с поезда на пригородной станции примерно в полутора милях от моего дома в Суссэксе. Поезд из Лондона прибыл с опозданием, автобус уже ушел, а такси не было. Дождь лил не переставая. Было 5 часов 59 минут пополудни. В 6 часов мне должны были звонить из-за границы, и это был очень важный для меня звонок. Ситуация казалась безнадежной. И что совсем было плохо, так это то, что телефон на станции не работал, ибо на линии было какое-то повреждение и я не смог им воспользоваться.

В отчаянии я сел на скамейку в зале ожидания и начал сравнивать показания времени на своих часах и станционных. Учитывая, что на станции часы всегда идут на пару минут вперед, я решил, что точное время было 17 часов 57 минут, т. е. оставалось еще три минуты до 18.00. Что потом произошло, не могу сказать. Когда я пришел в себя, то стоял в холле своего дома, который находился на расстоянии добрых 20 минут ходьбы. В это время часы начали бить 6. Минута в минуту зазвонил телефон. После того как я закончил свой разговор, понял, что произошло что-то очень странное, а затем, к своему великому удивлению, увидел, что туфли мои были сухими, на них не было грязи и одежда была также абсолютно сухой».

Следует предположить, что майор Поул каким-то таинственным образом был перенесен к себе домой, ибо очень желал быть дома, причем он никакого сознательного усилия для этого не предпринял. Если это могло произойти вот так спонтанно, то почему телепортация не может произойти по волевоу приказу.

За последние годы было много сообщений о непроизвольной телепортации, в основном связанной с НЛЮ. Многие из них приводятся в работе Джона Кила «Наша посещаемая планета» (1971). Так, например, Херальдо Видаль ехал на машине со своей женой в районе Баиа-Бланка в Аргентине в мае 1968 г. Неожиданно они очутились в Мексике на расстоянии многих тысяч миль от того места, где были. Они понятия не имели о том, где находятся и как они здесь очутились. Единственным признаком того, что с ними что-то произошло, был опаленный кузов их автомобиля.

Другой случай, описанный Кларком и Коулмэном в книге «Неопознанные», произошел с Жозе Антонио да Силва, 24 лет, который 9 мая 1969 г. оказался неподалеку от г. Витория в Бразилии в состоянии шока, в порванной одежде, на расстоянии 500 миль от Бебедоуру, где он находился четыре с половиной дня назад. Его рассказ о том, что он был пленен существами ростом в четыре фута, перенесен ими на другую планету, а затем возвращен на Землю, звучит фантастично, но этот случай так же, как и многие подобные происшествия, был тщательно расследован, и после этого не осталось сомнения, что да Силва верит в то, о чем говорит. Примечательно, что во всех случаях телепортации, связанных с НЛЮ, является возвращение жертвы в состоянии шока, транса и полуамнезии, что полностью совпадает с историями, в которых речь шла о похищениях феями в более давние времена.

Как видим, одни случаи телепортации происходили спонтанно, без очевидного постороннего влияния, другие же, наоборот, были явно управляемы, пусть и бессознательно, волею тех или иных людей с высокой нервной организацией.

В средние века никто не сомневался в существовании оккультных сил, и чем дальше мы заглядываем в глубину веков, во времена ведьм и шаманов, тем больше подтверждений получаем о якобы имевших место случаях управляемой телепортации и волшебных полетов. И хотя это явление не признано, оно тем не менее периодически происходит.

Иначе чем можно объяснить случаи исчезновения мужчин в России, в основном молодого и среднего возраста, а затем их появления с полной амнезией? Об этом, кстати, очень часто говорят в популярной передаче «Жди меня».

## Ясновидение

Возможность предсказывать будущее, которая возникает вне анализа определенной информации, называется ясновидением. У подножия Парнаса находился город Дельфы, который возник около построенного в 880 г. до н. э. храма Аполлона. Из трещины в скалах, на которых был построен храм, клубились опьяняющие испарения. Сивилла (т. е. пророчица) из Дельф, окутанная и опьяненная парами, произносила слова, которые жрецы по-своему растолковывали, строя на них свои предсказания. Подобные святилища находились во многих местах не только Древней Эллады, но и эллинского мира вообще. В качестве сивиллы выбирали какую-нибудь девушку. Она шептала свои предсказания. От сивилл ждали полезных советов, предсказаний хода событий, которыми могли воспользоваться и широкие массы, и предводители.

И в наше время находится немало людей, претендующих на звание ясновидящих. Не существует научно проверенных данных о достоверности подобных предсказаний, сделанных вне анализа реальных фактов, конкретной обстановки, предшествующих событий и их экстраполяции на будущее.

Почести, которыми одаряли в древности сивилл, связаны отчасти с их умением высказывать общие и туманные предположения, труднопонимаемые, поддающиеся самым произвольным толкованиям. После того как произошло то или иное событие, каждый мог «ясно» увидеть, что предсказывала пророчица, и сказать, что в свое время люди ее не поняли. Подобным методом предсказания пользуется большинство современных прорицателей.

В случае с сивиллами тем не менее есть нечто рациональное. Чисто психологически высказывание, поддающееся различным толкованиям и сделанное для политического руководителя или военачальника, который должен принять ответственное решение, всегда невольно заставляло его еще раз проанализировать ситуацию, взвесить все «за» и «против». Это своего рода страховка от необдуманных, односторонних решений.

В мире существовало и существует множество известных личностей, предсказания которых сбывались, или сбываются до сих пор. Пожалуй, наибольшей известностью пользуются предсказания Мишеля Нострадамуса.

14 декабря 1503 г. в провансальском городке Сан-Реми около полудня у бедных еврейских родителей появился на свет мальчик, которого назвали Мишелем. Через несколько лет после рождения он наследует фамилию отца — деревенского нотариуса Жака, который при принятии христианства был окрещен *Нострадамусом*. Это было время, когда Рафаэль писал своих Мадонн; Микеланджело украшал знаменитой фреской потолок Сикстинской капеллы; Коперник размышлял над новой системой мира.

С детства Мишель проявлял незаурядные способности, но самым удивительным был дар пророчества.

Совсем молодым он встретил юного священника, неожиданно встал перед ним на колени и поцеловал подол его платья. Юноша поразился:

— Что ты делаешь?

— Яцелую одежды будущего папы... — невозмутимо ответил Мишель.

Через несколько лет после смерти Нострадамуса этот молодой человек — Франческо Фрайя — взшел на папский престол.

Однажды Нострадамуса пригласили в качестве врача в замок Фэн. Хозяин замка де Флоренваль, наслышанный о пророческом даре своего гостя, проходя с ним по скотному двору замка, спросил забавы ради, что станет с двумя поросятами — черным и белым, попавшимися им по дороге. Не задумываясь, Нострадамус ответил: «Мы съедим черного, а волк съест белого». Флоренваль решил сыграть с провидцем шутку: приказал повару нарезать белого поросенка и подать его к ужину. Когда на стол подали поросенка, Флоренваль, ехидно торжествуя, громко сказал Нострадамусу:

— Итак, месье, мы в этот момент едим белого поросенка!..

— Я не верю, — спокойно ответил Нострадамус, — на столе черный поросенок...

Хозяин позвал повара. Однако повар, к удивлению и смеху всех присутствовавших, рассказал, что он, как и приказал хозяин, зарезал белого поросенка и насадил его на вертел, чтобы зажарить к ужину. Но, когда вышел из кухни, туда вбежал прирученный волчонок и хорошенько полакомился. Испугавшись последствий, повар вынужден был нарезать черного поросенка, которого и подал на стол.

В 47 лет Нострадамус начал писать свои пророческие стихи.

Умер Нострадамус 2 июля 1566 г. в возрасте 63 лет. Его друг доктор права де Шавиньи Бонуа свидетельствует: «То, что время его перехода в другой мир ему было известно, даже день и час, об этом я могу свидетельствовать с полной уверенностью...» В конце июня последнего года жизни Нострадамус написал на календаре по-латыни: «Здесь приближается смерть». А в свой последний день, когда друг Бонуа прощался до завтра, Нострадамус ответил: «Вы меня не увидите в живых при восходе солнца...»

Настоящая слава Мишеля Нострадамуса как пророка началась через много лет после его смерти.

8 февраля 1649 г. во время революции был казнен английский король. За 90 лет (!) до этого события Нострадамус пишет: «Лондонский сенат казнит своего короля...»

Известно около 30 записей Нострадамуса, касающихся Французской революции. Исследователи говорят, что пророк предсказал появление трех тиранов, трех антихристов, которые принесут людям войны, разрушения, великие бедствия... Первым из них, без сомнения, стал Наполеон:

Родом из морского, платящего дань города.  
Голова с короткими волосами.  
Захватит власть сатрапа.  
Разгонит всех, кто будет ему противиться.  
Четырнадцать лет будет властвовать тираном.

И действительно, Наполеон родился на острове Корсика, недалеко от Италии, в портовом городке Аяччо. Верно и то, что он носил коротко стриженные волосы в противовес длинным парикам эпохи Людовика.

Есть у Нострадамуса и упоминание о битве при Ватерлоо:

И в решающей битве встретятся Кабан и Леопард.

Противником Наполеона в этом сражении был герцог Веллингтон, которого сам император называл «леопардом». Часто Нострадамус видел события и вещи далекого для него будущего, которые он не понимал и поэтому записывал просто то, что видел. Очевидно, следующее упоминание связано с самолетами:

Человек начнет передвигаться по воздуху...

А вот более детальное описание, очевидно, космического корабля:

Появится огромный корабль,  
Который будет нести человека в небо.  
У него будет огромный огненный хвост...

Или другое:

Огромные рыбоподобные машины изобретет человек  
И сможет двигаться под водой с большой скоростью.  
И эти машины будут иметь глаза

И также будут иметь металлические рыбины...

Описание очень точно показывает подводные лодки. Глаза — это перископ, а металлические рыбины — скорее всего торпеды.

По поводу предсказаний Нострадамуса о приходе второго антихриста, тирана большинство ученых имеют общее мнение — это Адольф Гитлер:

В Европе появится человек,  
Который возвеличит себя  
И наделает столько бед, как никто и никогда...

Интересна характеристика фюрера:

Мальчик, родившийся в бедной семье,  
Станет Главой только за счет своего языка,  
Других достоинств у него нет.

Ужасы второй мировой войны Нострадамус описывает вплоть до таких подробностей, как упоминание о специальных печах для уничтожения людей в концлагерях.

Во время войны шеф гитлеровской пропаганды Геббельс, по-своему интерпретируя пророчества Нострадамуса, выпустил листовки о неминуемой победе нацистов. Союзники быстро ответили на это, напечатав свои листовки, в которых ссылались на Нострадамуса:

Погибнет второй антихрист и все его войско...

Для внутреннего взора Нострадамуса не было препятствий ни во времени, ни в пространстве. Некоторые его предсказания касаются США, которые он называл «Новым Светом»:

Появится символ с огнем в руках,  
И он поможет обрести свободу...

Это о знаменитой статуе Свободы: женщина действительно держит в руках факел.

Сидя в комнатке в небольшом городе Салоне, Нострадамус записывал свои видения. Сквозь четыре столетия он увидел испытание ядерной бомбы:

Огонь, уничтожающий все на своем пути,  
Дым и жаркий ветер, и «негативные лучи»...

Видимо, под «негативными лучами» пророк имел в виду радиоактивное излучение.

Все, о чем рассказано, относилось к прошлому — далекому и близкому. Но у Нострадамуса есть предсказания и нашего будущего. Здесь оценки исследователей расходятся еще больше. Особенно это касается времени, когда, возможно, сбудутся предсказания. Рискну привести трактовку о появлении третьего антихриста. Помните: первые два — это Наполеон и Гитлер. Кто же будет третьим? Что он натворит в наш ядерный век? Вот один из сценариев развития событий с адаптированной ссылкой на Нострадамуса.

Страшные явления природы: землетрясения, наводнения, засухи будут происходить перед очередной, третьей мировой войной. В 2008 г. она будет в самом разгаре:

Семь лет и двадцать дней  
Новый страшный правитель  
Будет продолжать войну,  
А носить он будет голубой тюрбан.  
Это третий антихрист.

Кто же он? Откуда? «Собрав огромную армию, король Востока начнет войну против Нового Света» (напомним: «Новым Светом» Нострадамус называл США). Вначале тиран с Востока будет вести войну вместе с Россией. Огромное количество солдат ислама плюс русское смертоносное оружие. Похоже, что первой ядерной целью будет Нью-Йорк. Первый удар будет отбит, но второй достигнет цели:

Весь город сгорит от страшного огня,  
Он превратится в пустыню,  
Ни одной живой души...

Однако не минует война и другие страны:

Кошмар и ужас охватят всю планету.

Судя по всему, ядерным ударам подвергнется большинство столиц развитых стран:

Война продлится семь лет и двадцать дней,  
Варвары отступят,  
И все, кто верит в Христа,  
И даже неверующие объединятся.

Усматривают в строках Нострадамуса и дальнейший ход войны:

Те, кто недалеко от Северного полюса,  
Подружатся и будут сильными, как никогда.

Речь идет о двух великих державах — США и России. После победы Земля оживет и наступит век благоденствия. Однако в 3797 г. наступит конец света...

### ***Внушение и самовнушение***

Внушение (суггестия) определяется как передача и индуцирование от одного человека к другому мыслей, настроения, чувств, вегетативных и двигательных реакций, поведения. Чем меньше задумывается тот, кому внушают, над тем, что ему внушают, тем успешнее проходит внушение. В процессе внушения участвуют две стороны. Внушающий обычно обладает такими психическими и физическими качествами, с помощью которых он может оказывать влияние на состояние психики другого человека. Внушение происходит с помощью слов, а также мимики и жестов. Особое значение имеет обстановка. Если речь идет о лечебном внушении, то не последнюю роль в этом процессе играет известность психотерапевта. Знание о нем как о специалисте высокого класса определенным образом подготавливает пациента к сеансу.

Для процесса внушения большое значение имеет и степень внушаемости, т. е. подверженности внушению со стороны того, кто будет служить его объектом. Обычно повышенная внушаемость наблюдается у людей со слабым типом нервной системы и повышенной впечатлительностью. Особенно слабой нервной системой обладают алкоголики и наркоманы.

Аксель Мунте, скандинав, работал в Париже врачом, ассистентом знаменитого невропатолога, психиатра и гипнотизера Шарко. В книге «Сан Микеле» он описал, как однажды поставил на место одного очень навязчивого и высокомерного пациента. Врач попросил его показать язык, постоянно обложенный в результате злоупотребления алкоголем и курением, и констатировал, что пациент серьезно болен. Высокомерное поведение тут же сменилось состоянием подавленности и тревоги. Таким образом и больные, и врачи были избавлены от неприятного человека. Известно, что такие симптомы, как головная боль, неукротимая рвота, отсутствие аппетита, бессонница, невротические параличи, лечатся



искусным врачом-психотерапевтом с помощью внушения лучше, чем лекарствами. В Библии описывается сцена исцеления хромы только с помощью фразы «Встаньте и идите», которая представляет собой типичный пример лечения внушением людей, глубоко верящих в своего врача.

К сожалению, нередко внушение используется в преступных целях. Слабохарактерные люди и неудачники становятся рабами непорядочных или психопатических лидеров, которые делают из них преступников. Несколько лет назад средства массовой информации США буквально захлестнули сообщения о массовой трагедии. По инициативе одного психопата образовалась секта. Этот человек завел сотню взрослых людей и детей в джунгли, где они создали колонию. В какой-то момент он стал внушать им идею о массовом самоубийстве, а тех, кто не решался на это, убивали с помощью отравленных уколов фанатичные члены секты.

Так что же получается? При помощи «простого» слова можно делать и добро и зло? Оказывается, да. Вот несколько поучительных примеров или скорее любопытных историй о внушении и самовнушении.

Рассказывают, что один музыкант, уволенный из духового оркестра, решил отомстить своим товарищам и выбрал для этого такой способ. Он дождался, когда оркестр должен был играть на каком-то празднестве торжественный марш, подошел к музыкантам и начал есть... лимон. Один вид лимона и того, как этот человек ел его, вызвали у оркестрантов такое усиленное выделение слюны, что они не смогли играть!

Я привел этот пример как курьез. Возможно, что рассказ несколько преувеличивает действие зрелища. Но он был нужен для того, чтобы сказать: не только вкус и вид лимона может вызвать выделение слюны, но и упоминание о нем. В чем тут дело?

Познакомимся с так называемыми условными и безусловными рефлексам. Вы обожгли спичкой палец и отдергиваете руку сразу же, не раздумывая. Болевое раздражение кожи нервными волокнами передало группе клеток в центральной нервной системе, ведающих двигательными функциями мышц рук. Возникшее в них возбуждение тут же передалось по другим нервным волокнам мышцам. Они резко сократились — рука дернулась, огонь уже не обжигает палец.

Это безусловный рефлекс. Их у нас множество. Они врожденные.

А рефлекс условные нужно создавать, вырабатывать. Исследования в этой области связаны с именем нашего знаменитого физиолога И. П. Павлова. Он показал, что если какой-то безусловный рефлекс будет неоднократно сопровождаться определенным раздражителем, то через некоторое время раздражитель начнет вызывать этот рефлекс.

Вот пример. Вам делают укол иглой и одновременно звонят в колокольчик. После некоторого числа повторений звук колокольчика становится сигналом к тому, чтобы отдернуть руку. Игла не уколола, а рука непроизвольно дернулась. Условный рефлекс создан.

Условные рефлексы играют важную роль в жизни животных и человека. Ребенок, обжегшись огнем, в дальнейшем отдергивает руку еще до того, как огонь снова опалит ему кожу. Лесной зверь, близко познакомившись с какой-то опасностью, в другой раз ведет себя более осторожно. Такое восприятие окружающей действительности мозгом человека и животных И. П. Павлов назвал первой сигнальной системой.

Кроме того, у человека существует и вторая сигнальная система. При этом условным раздражителем являются слова-образы и понятия. Если, скажем, человек испытал сильнейший испуг, связанный с пожаром, то при нем достаточно крикнуть «Пожар!», чтобы вызвать такой же испуг.

Обе сигнальные системы в нашем организме тесно взаимосвязаны. Они и представляют работу нашей центральной нервной системы. А последняя регулирует всю деятельность организма. Известно, что различные душевные переживания (испуг, горе, радость и т. д.) могут вызвать изменения работы сердца (учащение и замедление сердцебиения, сужение или расширение кровеносных сосудов, покраснение или побледнение кожи), могут привести к поседению волос и т. д. Значит, тем или иным способом мы можем оказывать влияние и на работу многих внутренних органов, в том числе словом. Оно способно заметно влиять на психику, а значит, на работу всего организма.

Так и получается: вы слышите слово «лимон», и оно тут же вызывает у вас выделение

слюны.

Воздействие словами называют *внушением*. К нему особенно восприимчивы люди, у которых нервная система ослаблена, более возбудима. Такому человеку нетрудно, например, внушить чувство страха перед чем-либо или, наоборот, поднять у него настроение, сделать его веселым.

Столь же сильное, а иногда даже более сильное действие на организм может оказывать *самовнушение*. Под действием его можно и вылечиться, и заболеть. Как это бывает?

Нервный, мнительный человек почувствовал легкое недомогание. Но он начинает думать о серьезном заболевании. Например, охрип от простуды, а ему уже кажется, что голос пропадет совсем. Эта мысль неотвязно преследует впечатлительного человека, он как бы сам убеждает себя в том, что скоро потеряет голос. И действительно теряет голос!

Известен рассказ о приговоренном к смерти преступнике, которому при завязанных глазах было внушено, что ему вскрыли вену и он истекает кровью. Через несколько минут он умер, несмотря на то, что вместо крови по телу его струилась теплая вода!

В прошлые века сила слова пугала суеверных людей. Тех, кто это мог делать, называли колдунами, способными нагнать «порчу» на человека. Полвека назад в одной деревушке под Москвой стали околевать коровы. Крестьяне решили, что это дело рук колдуна (таким считали одного старика). Задумали расправиться с ним. Но когда они собрались около его избы, старик вышел из дому и властно крикнул: «Я все с вами могу сделать! У тебя сейчас будет понос! — И он показал рукой на одного крестьянина. — А ты начнешь заикаться!» — показал он на другого крестьянина. И действительно: один тут же почувствовал расстройство желудка, а другой начал заикаться.

Все дело было в том, что крестьяне были убеждены во всемогуществе старика, верили в то, что он колдун и способен «наслать» болезнь. Именно эта вера и совершила необычное. Слова старика, его внушение оказали на психику людей, на их сознание столь сильное воздействие, что у них и в самом деле начались различные расстройства в организме.

Еще более необыкновенную историю рассказывают об одном наполеоновском солдате, который прославился тем, что мгновенно исцелял от болезней. Когда к нему приходил человек с парализованной ногой, он грозно смотрел на него, а затем громко командовал: «Встать!» И это на некоторых действовало чудесным образом: больной бросал свои костыли и начинал ходить!

Солдат так прославился своими удивительными исцелениями, что к нему обращались сотни людей, страдающих тяжелыми заболеваниями. Далеко не всех он исцелял, но некоторые уходили от него выздоровевшими. Это были люди с различными нервными заболеваниями: параличом рук и ног и т. д.

А самовнушение? Известный актер И. Н. Певцов заикался, но на сцене преодолевал этот недостаток речи. Каким образом? Актер внушал себе, что на сцене действует и говорит не он сам, а другой человек — персонаж пьесы, который не заикается. И это всегда действовало.

Парижский врач Матье проделал такой интересный опыт. Он объявил своим больным, что скоро получит из Германии новое средство, быстро и надежно излечивающее туберкулез. В то время от этой болезни еще не существовало никаких медикаментов.

Эти слова сильно подействовали на больных. Никто, конечно, не подумал о том, что это лишь выдумка доктора. Внушение врача оказалось настолько действенным, что когда он объявил, что лекарство получил, и стал им лечить, то многие стали гораздо лучше себя чувствовать, а некоторые даже выздоровели.

А чем он лечил больных? Простой водой!

Внушение и самовнушение могут отучить человека от вредной привычки, заставить не бояться того, что пугает, и т. д.

Наверное, и вы можете вспомнить случай из своей жизни, когда вы убеждали себя в чем-либо и это помогало. Скажем, такой пример. Человек боится темноты и в то же время знает, что это глупо. Он идет в темную комнату и говорит сам себе: «Бояться нечего! Там никого нет!» Самовнушение действует, и безотчетный страх исчезает.

Под действием самовнушения у человека могут отняться ноги и руки, наступить внезапная глухота и слепота. В медицине такие заболевания называют психогенными. Они

легко возникают у людей, подверженных истерии. И вот что при этом существенно: например, у человека, потерявшего зрение, повреждены не глазные нервы, а лишь нарушается деятельность того отдела мозга, который ведает зрительным восприятием. В нем под действием самовнушения развивается стойкий очаг болезненного торможения, т. е. надолго прекращают работать нервные клетки. Они перестают принимать приходящие сигналы и отвечать на них.

На такие психогенные заболевания внушение и самовнушение оказывают огромное влияние. При истерии могут наблюдаться припадки, судороги, рвота, немота, глухота, паралич конечностей. Все эти расстройства часто связаны с самовнушением.

Имеется много достоверных рассказов о факирах, религиозных фанатиках, средневековых ведьмах и колдунах, свидетельствующие о том, что в состоянии экстаза они утрачивали чувствительность к боли и с поразительной стойкостью переносили самые невероятные самоистязания или пытки.

Можно вспомнить и еще более невероятные, на первый взгляд, истории. Весной 1956 г. несколько тысяч человек собрались перед домом крестьянки в немецком местечке Коннерсрейт. Некоторые проехали десятки, сотни километров. Все жаждали только одного — увидеть Терезу Нейман, у которой на теле открываются раны — стигмы, по расположению и характеру похожие на раны распятого Христа.

Эта странная история началась в 1926 г., когда Терезе было 28 лет. На левом боку, прямо против сердца, у нее вдруг появилась рана, обильно источавшая кровь. Появились ранки и на голове, на кистях и ступнях. Вызвали доктора Отто Зейдля из ближайшего города. Врач обследовал Терезу. В его отчете сказано, что рана против сердца имеет длину около 4 см. Смазав кровоточащие места мазью, озадаченный врач уехал. После этого женщину осматривали многие врачи.

Тереза ощущала мучительные боли до 17 апреля, когда боль стала утихать и вскоре исчезла. Раны зажили, не оставив рубцов. Впрочем, их едва ли можно было назвать зажившими: они затянулись прозрачной пленкой, сквозь которую виднелась мышечная ткань. Снова вызвали доктора Зейдля, и он написал: «Это самый необычный случай. Раны не гноятся, не воспаляются. Нет ни малейшей возможности подделки, о которой говорили некоторые».

После этого Терезу Нейман неоднократно обследовали врачи. Было установлено, что у нее имеются открытые раны на кистях, ступнях, на лбу, на боках. Каждый год незадолго до Пасхи эти раны начинали кровоточить, и кровотечение продолжалось всю следующую за Пасхой неделю, иногда несколькими днями дольше. Обследование показывало, что это действительно кровь и что она начинает течь самопроизвольно.

Для человека, впервые услышавшего подобное, все это покажется ловким обманом. Между тем в рассказанном нет выдумки. История стигматиков насчитывает уже более 300 таких случаев. Так, примерно в те же годы в западных областях Украины была известна стигматичка батрачка села Млины Львовской области Настя Волошина. Она страдала тяжелой формой истерии, и у нее, как и у Терезы Нейман, на руках и ногах были «раны Иисуса Христа».

В 1914 г. было описано 49 случаев стигматизации: 41 — у женщин и 8 — у мужчин. И в большинстве случаев стигматизация возникала на религиозной почве. Но известен и такой случай: сестра присутствовала при жестоком наказании плетью горячо любимого брата — и ее спина покрылась такими же кровоточащими рубцами, как и у него.

Несмотря на всю кажущуюся невероятность таких явлений, они имеют свое объяснение. Перед нами тот же результат самовнушения. Конечно, он возможен только у лиц с исключительно возбудимой, сильно расстроенной, болезненной психикой. На таких людей не только действительные страдания, но и воображаемые действуют столь сильно, что это отражается на работе внутренних органов. Мы уже говорили о том, как у болезненно-мнительных людей мысли о заболевании вызывают заболевание, которое по виду сильно напоминает ту или иную болезнь. Известны случаи, когда начиналось кровотечение из горла, как при туберкулезе, появлялись язвы на теле, напоминающие различные кожные заболевания, и т. д.

Тот же механизм возникновения язв у стигматиков. Все такие больные фанатически верующие люди. В последнюю неделю перед Пасхой, когда в храмах читают о том, как распяли Христа, это может оказать на больного человека настолько сильное воздействие, что его

психика не выдерживает: появляется навязчивая мысль о муках, которые испытывал Христос, когда его прибавали к кресту. Начинаются галлюцинации. Перед глазами этого человека, как живая, стоит картина распятия. Вся нервная система потрясена. И вот результат: в тех местах, где были по легенде раны у Христа, у измученного психической болезнью появляются открытые кровоточащие раны.

При лечении таких больных решающую роль могут играть вера в человека, который лечит, и вера в то, что он скажет. В. М. Бехтерев по этому поводу писал:

«Секрет целительного внушения был известен многим лицам из простого народа, в среде которого он передавался из уст в уста в течение веков под видом знахарства, колдовства, заговоров и т. д. Самовнушением объясняется, например, действие многих так называемых симпатических средств, оказывающих нередко то или другое целительное действие. Ферраус излечивал лихорадку с помощью бумажки, на которой были начертаны два слова: „Против лихорадки“. Больной должен был каждый день открывать по одной букве. Известны случаи целительного действия „хлебных пилюль“, „невской воды“, „наложения рук“ и т. д.».

Даже и в наши дни часто приходится слышать: старушка «заговорила» бородавку, и та исчезла. Так бывает, и ничего чудесного в этом нет. Лекарь здесь — внушение и самовнушение. А точнее говоря, вера в то, что знахарка может излечить человека. Когда она приходит к больному, он уже слышал о ней, знает, что она кого-то излечила, и жаждет излечения.

И совершенно неважно, завязывает ли знахарка бородавку ниткой или волосом и что она шепчет над этой бородавкой. Все решает вера в то, что бородавка после такого «заговора» исчезнет.

Человек уничтожает свою бородавку самовнушением! Действует тут и внушение знахарки, когда она уверенно говорит, что бородавка сойдет.

Врачи-психиатры неоднократно повторяли такой способ лечения. Один врач, например, смачивал бородавку обычной водой, а человеку говорил, что это новое сильнодействующее лекарство, от которого бородавка должна исчезнуть. И на многих это действовало. Люди верили в лекарство, в то, что оно им поможет, и бородавки исчезли.

Именно этим объясняются известные в истории «чудесные» исцеления у различных «святых мест». Так было, в частности, во Франции на могиле католического дьякона Франсуа де Пари, умершего в 1728 г. Первой пришла на могилу мотальщица шелка Мадлена Беньи, у которой отнялась рука. Ее привела сюда уверенность в том, что тело прожившего «праведную» жизнь дьякона получило способность исцелять болезни. Приложившись к могиле, она почувствовала некоторое облегчение, а когда вернулась домой, то уже настолько свободно владела рукой, что немедленно приступила к работе обеими руками. После этого к могиле стали стекаться страдающие различными недугами, и некоторые из них действительно исцелялись.

Уже свыше ста лет небольшой городок на юге Франции Лурд славится среди католиков «чудесными» исцелениями. Чудодейственной силой здесь владеет якобы водный источник. Искупавшись в нем, можно исцелиться. В действительности продуманная система воздействия на сознание паломников — вот основа лурдских «чудес».

Кто едет в Лурд? Как правило, люди, которые очень надеются на чудесное исцеление. Ведь о лурдских «чудесах» говорят с кафедр соборов, пишут в газетах, о них рассказывают очевидцы.

И вот больные собираются в путь. С этого времени все внимание, все разговоры — о чудесных исцелениях. А тут уже за паломника берутся «святые отцы». Каждый вагон в поездах, идущих в Лурд, сопровождают монахи, специальные «сестры» и «братья» милосердия. Они знакомятся с каждым больным, с его родственниками, рассказывают им всевозможные истории о чудесах Лурда, раздают специальные книжки, фотографии выздоровевших после паломничества.

Когда паломники прибывают в Лурд, их встречают новые церковнослужители и ведут в «святой грот». Они молчаливы, каждое их движение кажется многозначительным.

Во время молитвы у грота все больные хором повторяют одни и те же слова: «Господи Иисусе! Исцели наших больных! Всемогущая Дева, спаси нас!» Все с большей верой и надеждой звучат эти слова, нарастает нервное возбуждение, и вот уже в толпе молящихся

раздаются громкие вздохи, истерические выкрики.

Нетрудно видеть, какое большое значение имеют здесь внушение и самовнушение. Создается обстановка, способствующая возникновению гипнотического состояния. В романе «Лурд» Эмиль Золя превосходно описал одно такое исцеление в столь прославленном месте:

«...Глаза больной, еще лишённые всякого выражения, расширились, а бледное лицо исказилось, словно от невыносимой боли. Она ничего не говорила и, казалось, была в отчаянии. Но в эту минуту, как пронесли святые дары и она увидела сверкнувшую на солнце дароносицу, ее словно ослепило молнией. Глаза вспыхнули, в них появилась жизнь, и они загорелись, как звезды. Лицо оживилось, покрылось румянцем, осветилось радостной, здоровой улыбкой. Пьер увидел, как она сразу встала, выпрямилась в своей тележке...

Безудержный восторг овладел тысячами взволнованных паломников, давивших друг друга, чтобы увидеть исцеленную, оглашавших воздух криками, словами благодарности и восхваления. Раздалась буря аплодисментов, и гром их прокатился по всей долине.

Отец Фуркин потрясал руками, отец Массиас кричал что-то с кафедры; наконец его услышали:

— Бог посетил нас, дорогие братья и сестры...»

Пропагандируя лурдские «чудеса», церковники утверждали, что там бывает по несколько чудесных исцелений. За сто лет были записаны в особую книгу тысячи имен якобы исцелившихся людей. Однако проверка этой книги (проверяла специальная комиссия, состоящая из врачей) показала, что за сто лет в Лурде произошло лишь 14 исцелений. Все они объясняются наукой.

Ну, а как же лечил наполеоновский солдат? Для этого надо вспомнить, что к чудесному исцелению может привести... испуг. Известен случай, когда к ногам старика с парализованной половиной тела и с потерей речи упала женщина, выбросившаяся из окна. Это так сильно подействовало на него, что он снова начал говорить! К лечению испугом прибегают и знахари. Скажем, неожиданно бросают на больного кошку. Так же действовало и солдатское лекарство. Когда он громко и властно командовал: «Встать!» — это слово действовало на иных столь сильно (вспомните его славу лекаря), что истерический паралич ног внезапно проходил. Очаг торможения, поразивший двигательные центры нервной системы, снимался, и мышцы начинали работать.

Если вспомнить историю народов, то нетрудно увидеть, что подобные методы лечения были известны уже в древнем мире. Доктор медицинских наук, профессор В. Е. Рожнов пишет:

«Древние греки обращались с мольбой о ниспослании здоровья и сил к богу-врачевателю Асклепию. Самый известный из посвященных ему храмов находился в 8 км от города Эпидавра. В храме имелось специальное помещение для сна паломников, стекавшихся со всех концов страны. Оно называлось „абатон“. Войти сюда можно было, лишь пройдя предварительные сложные обряды „очищения“ души и тела. Жрецы храма подолгу говорили с каждым, спрашивая, что привело его сюда, укрепляя надежду на выздоровление, веру в могущество и доброту бога — дарователя здоровья. Этому немало способствовало и местонахождение, и вся обстановка храма. Он был расположен в густой зеленой роще, среди которой журчали десятки кристально чистых ручьев. Ветер доносил сюда свежий запах моря. Сказочная прелесть природы сливалась в нерушимую гармонию с величественной и строгой красотой белоснежного здания самого храма. В центре его высилось огромное мраморное изваяние Асклепия. Наружные стены храма были составлены из огромных каменных плит, на которых вырезаны надписи, рассказывающие о самых выдающихся из свершившихся здесь исцелений. Эти плиты были найдены археологами при раскопках, и по сохранившимся надписям можно установить, какие болезни и почему здесь излечивались. Вот, например, одна из них: „Девочка немая. Обегая вокруг храма, она увидела змею, вползавшую на дерево в роще; в ужасе стала звать отца и мать и ушла отсюда здоровой“. Другая: „Никанор параличный. Пока он сидел и отдыхал, один мальчишка украл у него костыль и бросился наутек. Он вскочил, побежал за ним и стал здоров“.

Психиатрам известно, как целительно бывает иногда действие внезапных эмоциональных раздражителей (роль которых в первом случае сыграл внезапный испуг, во втором — гнев), и они с успехом используют их для лечения разнообразных проявлений истерии и даже для

устранения некоторых параличей, слепоты, глухоты и немоты. Так что в этих фактах исцеления немой и параличного, разумеется, нет ничего сверхъестественного. И, конечно, подобные исцеления совсем не часты и далеко не всегда приводят к полному восстановлению здоровья больного.

Ученый Л. Л. Васильев рассказывал о случае, происшедшем на его глазах. Молодой человек, выйдя из жарко натопленной деревенской бани, заметил ранее ему не встречавшееся отвратительного вида насекомое — уховертку. С чувством гадливости он взял насекомое пальцами правой руки, чтобы поближе его рассмотреть. Уховертка изогнулась и попыталась защемить своими «щипцами» державший ее палец, но это ей не удалось, так как человек, вскрикнув от неожиданности, резким движением стряхнул насекомое на землю. А через некоторое время на кожных участках пальцев, которыми он касался насекомого, появились отчетливо видимые багровые пятна — одно на указательном пальце и два — на большом. Ни жжения, ни боли в побагровевших участках кожи не ощущалось. Отмыть пятна не удалось.

Что же произошло?

Здесь сыграли роль сильный испуг и самовнушение, что уховертка укусила палец, хотя в действительности этого не было. Испугом и самовнушением было вызвано местное расширение кожных кровеносных сосудов.

Однажды у ехавшего по полузаброшенной дороге автомобилиста внезапно спустило колесо. К своему ужасу, он обнаружил, что не захватил с собой домкрата. Однако расстроенный водитель вспомнил, что пятью километрами раньше он проехал мимо станции техобслуживания, и решил отправиться туда. По дороге его стали одолевать сомнения: «Здесь других станций нет... Если владелец этой станции не захочет мне помочь, обратиться мне больше будет некуда. Я полностью в его власти... Он может содрать с меня три шкуры за этот проклятый домкрат. Он может потребовать 100, 200, а то и 500 рублей, и я ничего не смогу с ним поделать!.. Бог мой, как же все-таки некоторые люди ловко умеют пользоваться несчастьем других!..» В ярости наш герой подошел к станции и в ответ на доброжелательный вопрос ни о чем не подозревавшего владельца: «Здравствуйте. Чем я могу вам помочь?» — вскричал: «Да подавись ты своим проклятым домкратом!»

Эта забавная история показывает нам, что может произойти, если мы недостаточно осознаем свои мысли, и они постепенно могут стать фантастичными. В этом случае мы имеем дело с деструктивным использованием фантазии: сначала тратим на создание фантазии столько энергии, что она начинает создавать полный эффект реальности, а затем ведем себя так, будто это действительно и есть реальность.

Типичный вариант истории с домкратом разыгрывает в своем воображении ревнивец. Муж подозревает жену в измене. Он начинает представлять обстоятельства, при которых она могла завести любовника, думает о том, как она проводит свободное время, о привлекательных молодых людях, которых она наверняка встретит в течение дня, и т. д. Если муж при этом не осознает, что фактически повторяет историю с домкратом, то он быстро убедит себя в том, что у жены действительно есть любовная связь, и будет действовать соответствующим образом. Дело может дойти до того, что он открыто обвинит жену в измене и подаст на развод или же в «отместку» ей сам заведет любовницу. И это все то же самовнушение.

Некоторые идеи, слова, даже ответы можно легко внушить человеку.

Например, спросите кого-нибудь:

— Как называется провод, состоящий из нескольких жил, свитых вместе?

— Кабель, — ответят вам.

— А как называется бланк учета выхода на работу?

— Табель.

— А кто убил Каина?

На этот вопрос подавляющее большинство отвечает: «Авель», — хотя все знают, что по библейской легенде Каин убил Авеля. Но этот неправильный ответ будет внушен стереотипностью окончаний предшествующих ответов.

Одной из разновидностей внушения является так называемая «заразная» идея, или, как говорят психологи, психическая заразительность:

«...Любящая бабушка, начитавшись распространенной ныне литературы о потусторонних

силах, убила своего единственного внука: ей показалось, что мальчик — бесенок и „ей был дан сигнал свыше избавить мир от зла“.

...Трое молодых людей в Воронеже убили свою 20-летнюю подружку: они были уверены, что девушка — «киборг».

...В Оренбурге брат вместе с дипломированным экстрасенсом изгонял бесов из своей сестры, замучив ее до смерти. А потом 40 дней сидел возле разлагающегося трупа, ожидая «воскрешения».

Психическая заразительность, или, если совсем уж по-научному, индуцированные психозы, известны испокон века. Они бывают всякие — от экстаза пляски святого Витта до вульгарной икоты, которой вдруг «заболела» целая деревня. Во время первой мировой войны в войсках наблюдалось меряченье — двигательное эхо, повторение движений, гримас — это тоже одна из форм психической эпидемии. Психиатры всех времен и народов описывали этот феномен, когда один человек, возбужденный какой-либо идеей, словно заражает ею окружающих, внушает ее — и те совершают поступки, диктуемые данной идеей.

Подобные эпидемии распространяются и среди психически здоровых людей, но при изоляции от индуктора люди быстро выходят из этого психоза. У них появляется критическое восприятие происшедшего. Счастье, когда последствия этого «зомбирования» обратимы.

*Индуктор* — человек, который распространяет вокруг себя психическую эпидемию, — как правило, пользуется авторитетом в своей среде, чрезмерно активен, обладает способностью к убеждению. Но, как показывает практика, вовсе не обязательно, чтобы этот человек был особенно высокого интеллектуального уровня. У старых авторов монографий по психиатрии описано немало случаев, когда примитивнейший, часто психически нездоровый человек индуцировал людей гораздо более развитых. Например, горничные в богатых домах, часто душевнобольные, внушали своим барыням явно бредовую идею, и те легко ею заражались.

Исследования феномена психической заразительности показывают: содержание «заразной» идеи, ее ничтожность или, наоборот, величие, ее ложность или справедливость решающего значения не имеют. Это могут быть сложные психологические мотивы демонологии и инквизиции средневековья или повальное заражение падучей. Сегодняшний день представляет нам психические эпидемии в ассортименте — «Белое братство» и иные тоталитарные секты. Раскачивание перед телевизором, из которого вещают многочисленные «целители» и экстрасенсы, гремучая смесь идей воскрешения и переселения душ, существования потусторонних сил и т. д.

И не стоит думать, что мы с вами уж наверняка сможем избежать этой психической заразительности, ибо, как утверждали классики психиатрии, нет истерии как болезни, а есть только истерические реакции, сами по себе неболезненные — каждый человек в большей или меньшей степени склонен к этим истерическим реакциям.

Итак, человек как существо социальное внушаем в принципе, и подчинение его ныне действующей общественной идее или идее, модной в его микросоциуме, — дело естественное» И, конечно же, не всякий индуцированный психоз заканчивается преступлением. Но тем не менее специалисты Центра им. В. П. Сербского утверждают: никогда еще склонность людей к психической заразительности не оборачивалась такими кровавыми, жестокими криминалами, как в последнее время. Приведем примеры.

«Альметьевск. Трое взрослых (от 30 до 40 лет) несколько суток изуверски истязали свою мать, пока та не скончалась от болевого шока. Одна из сестер, занимающаяся экстрасенсорикой, внушила: мать — колдунья, все неприятности, выпадающие на долю членов этой семьи, — от ее сглаза, надобно изгнать из нее беса. Мучители находились в таком глубоком истерическом психозе, что жгли и себя каленым железом („чтобы очиститься“), при этом практически не чувствовали боли. Потом лили на себя кипяток в таком количестве, что вода протекла на соседей снизу. Никто из участников этой трагедии не был подвержен до этого каким-либо психическим расстройствам. Но в момент совершения преступления все они были невменяемы, индуцированы. Сестра, внушившая мысль об изгнании бесов, и ее муж (сотрудник милиции, между прочим), поскольку сами не принимали участия в убийстве, неподсудны и продолжают „врачевать“. И, говорят, вполне успешно избавляют людей от хворей, ибо они экстрасенсорными способностями обладают.»

Вот что сказал по этому поводу сотрудник Центра им. В. П. Сербского Евгений Макушкин:

«Не дело психиатров — устанавливать, есть ли у этих людей в самом деле какие-либо способности к врачеванию, точно так же не в нашей компетенции вопрос о существовании потусторонних сил. Но факт остается фактом: сегодня идеи наиболее заразные, приводящие к наиболее тяжким преступлениям, — это идеи экстрасенсорики, идеи существования бесов, различные модификации религиозных идей. Раньше мы считали, что индуцируются в основном дети и женщины, нередко истероидные, нередко люди с невысоким интеллектуальным уровнем. Но мы все чаще сталкиваемся с индуцированными мужчинами, получившими хорошее образование. Нельзя сказать, что они слишком внушаемы, поначалу они достаточно критично относятся к происходящему. И тем не менее... Все классики психиатрии сходятся в одном: психическая эпидемия возникает в определенной замкнутой среде. Но вот из-за чего именно возникает, какое там поле, какой там „вирус“, точно неизвестно. Прогноз? Произойдет социальная, политическая, экономическая стабилизация, и эти состояния станут встречаться реже».

Кандидат медицинских наук Дина Демонина, также занимающаяся этой проблемой, полагает, что все же клинические формы индуцированных психозов задевают в основном женщин определенного культурного слоя и не устроенных в личной жизни:

«Массовые телевизионные гипнозы заметно дестабилизировали психику нашего населения. Эксперименты показывают: даже в гипнотическом состоянии человека невозможно спровоцировать на убийство. Но индуцированные психозы — это сложнее, чем гипноз. Сначала у человека разрушаются табу, смещаются ценности. А уже потом... Сейчас общество подвержено магическому мышлению. Все, что связано с волшебством, воспринимается нами практически без критики».

Пока ученые ищут «вирус» психической заразительности, пока криминалисты ужасаются тяжести содеянного индуцированными, открываются все новые и новые школы «волшебства и магии», все новые и новые экстрасенсы получают дипломы и врачуют страждущих. Кому-то, возможно, и в самом деле помогают. Бог в помощь. И все-таки в XXI в. нельзя ли быть немножко критичнее к колдунам и ведьмам, к новым «Иисусам» и «Девам Мариям»?

Психиатры и психологи предупреждают: доверчивость опасна для здоровья вашего и ваших близких.

## **Гипноз**

Впервые о некоем «психическом токе», который излучается некоторыми людьми, способными конденсировать в себе магнетизм планет, объявил военный врач Франц Месмер. В 1774 г. он подал в Парижскую академию наук тезисы, в которых пытался обосновать теорию животного магнетизма. Авторитетная комиссия в 1784 г. отвергла возможность лечения больных магнетизмом, но не смогла опровергнуть факта, что один человек может искусственно усыпить другого. Взгляды Франца Месмера получили довольно широкое распространение. Отголоски их дошли и до нашего времени.

Термин «гипноз» введен шотландским врачом-хирургом Бредом и происходит от греческого слова, означающего «сон». Действительно, гипнотизер как бы усыпляет гипнотизируемого, вводит его в состояние неполного сна, во время которого последний слышит голос гипнотизера и выполняет его команды. Гипнотизируемый может двигаться и выполнять различные действия, которые ему внушены и которым он не сопротивляется, поскольку не воспринимает их критически.

Явление, которое мы называем гипнозом, было известно тысячи лет назад. Например, его использовали эллины в храме бога здоровья Асклепия. Судя по древним источникам, больные приходили в этот храм, засыпали и просыпались здоровыми. Этот лечебный сон и был, вероятно, гипнозом. Во время сна жрецы внушали больным, что они излечились. Из сведений, дошедших до нас, мы узнаем, что большинство больных слышали ночью голоса или же видели перед собой образ мужчины, принимая его за самого бога Асклепия.

В египетских папирусах содержатся описания лечебных процедур, напоминающих



гипноз. Вероятно, еще в доисторические времена шаманы, исполнители различных религиозных и лечебных обрядов, пользовались гипнозом. В более поздний период он получил широкое распространение среди жителей Африки.

Явлению, подобному гипнозу, поддаются животные. Оно известно как *experimentum mirabile* (эксперимент-чудо) Кирхера. Внезапное переворачивание лягушки, птицы или другого мелкого животного на спину приводит его к полной неподвижности. В этой позе животное остается в течение нескольких минут, а иногда и часов. Прикосновение к некоторым насекомым также обездвиживает их на некоторое время. Такие явления наблюдаются и в естественной обстановке: мышшь «каменеет» с широко раскрытыми глазами перед головой змеи, птица — между лап кошки. Это явление называется *акинезией* (обездвиженностью), *танатозисом* (подобием смерти) или *каталепсией* (восковой гибкостью).

Это своеобразная биологическая защита, ибо в такой ситуации животное может восприниматься как неживой предмет или как мертвое, что увеличивает его шансы на выживание. В этом случае можно говорить о пассивной защитной реакции. Нервная система, подвергшаяся действию сильного раздражителя, согласно И. П. Павлову, переходит в состояние запредельного торможения. Это защитная реакция по отношению к клеткам нервной системы и их функциям.

Торможением коры головного мозга объясняется механизм гипноза лишь в общих чертах. Хотя методика введения в состояние гипноза может быть самой разной, тем не менее можно выделить следующие основные ее группы:

*Первая* — методика сильного воздействия, разработанная знаменитым французским невропатологом, психиатром и гипнотизером Шарко. Он использовал такие раздражители, как внезапный грохот за спиной того, кого собирался гипнотизировать, вспышка пламени перед его глазами или неожиданный толчок и падение на руки гипнотизера. Эта техника в определенной степени адекватна ситуациям, приводящим к акинезии у животных.

*Вторая* состоит в однообразном повторении воздействия: фиксация глазами блестящего предмета, однообразный шум или тихая музыка, поглаживание лба или висков (так называемые «пассы»).

*Третья* методика заключается в словесном внушении состояния расслабления, особое значение имеет связь с голосом гипнотизера: «Полностью расслабьтесь! Закройте глаза! Вы засыпаете! Веки становятся тяжелыми, ноги расслабленными и тяжелыми, вы не можете их поднять! Сейчас вы полностью расслаблены, засыпаете и слышите только мой голос! Выполняйте все, что я вам скажу!» и т. д.

*Гипноз* — это внушенный сон, им пользуются главным образом в лечебных целях. К нему прибегают и в научных исследованиях, чтобы глубже понять некоторые психические явления.

Человек, находящийся под гипнозом, безучастен к большинству внешних раздражителей так же, как и обычно уснувший. При этом у загипнотизированного человека остаются отдельные бодрствующие участки нервной системы, через которые он поддерживает тесную словесную связь с гипнотизером. Это своеобразные «сторожевые пункты», как их называл И. П. Павлов.

Такие пункты существуют и при обычном сне. Как бы ни был он глубок, какая-то небольшая часть наших нервных клеток не прекращает своей интенсивной работы. Это часовые, оставленные на посту, — небольшой очаг возбуждения. Через него организм сохраняет свою связь с внешним миром. Особенно быстро и чутко реагируют «сторожевые пункты» мозга на те сигналы, которые «нельзя пропустить». Профессор К. К. Платонов рассказывает о том, как в годы Великой Отечественной войны он наблюдал врача, которому после нескольких бессонных суток удалось наконец заснуть. А в это время привезли раненых. Врача пришлось будить. Его трясали, брызгали в лицо воду, но смертельно уставший человек не просыпался. Тогда, вспоминает К. К. Платонов, профессор попросил, чтобы все замолчали, и когда стало тихо, сказал негромко, но очень четко: «Доктор! Привезли раненых. Нужна ваша помощь!» И врач тут же проснулся.

Что произошло? Когда врача будили обычным способом, это воздействовало лишь на глубоко заторможенные участки мозга. Профессор обратился к его «сторожевому пункту», нервные клетки которого заторможены не полностью (они находятся в так называемой

«парадоксальной фазе») и более чувствительны к слабым раздражителям, чем к сильным. Именно поэтому слова, разбудившие врача, произносились негромко, но очень четко.

Есть «сторожевые пункты» и у животных. Благодаря им, например, летучие мыши спят, повиснув вниз головой, не падая; стоя спят лошади, а у осьминога есть одна «дежурная» нога, которая всегда бодрствует.

У загипнотизированного «сторожевой пункт» иной. Это уже не часовой, который дает знать о том, что надо проснуться, а скорее телефонный аппарат, соединенный только с одним абонентом — гипнотизером. По этому аппарату мозг уснувшего принимает слова-приказы и выполняет их, при этом слово — закон. Находясь в гипнотическом сне, человек не может воспринимать слова врача критически, не может оценивать их смысл. Каждое слово действует как беспрекословный приказ или принимается на веру. Например, веря словам, он принимает чужого человека за своего брата. Ему можно внушить, что в доме пожар или наводнение, и он со страхом «видит» бушующее пламя, потоки воды. С помощью словесного внушения у него возникают галлюцинации, рождаются картины мира призраков.

Воздействуя на загипнотизированного, можно не только внушить ему, что он пьет воду стакан за стаканом, хотя в действительности он не делает этого, но даже вызвать у него усиленное выделение мочи с пониженным удельным весом, т. е. вызвать все те последствия, которые наблюдаются и после действительного введения в организм большого количества воды. Внушение сытости вызывает у загипнотизированного увеличение числа лейкоцитов в крови (так называемый «пищевой лейкоцитоз», обычно наблюдаемый после принятия пищи).

Следует подчеркнуть, что «попослушность» загипнотизированного зависит от степени глубины гипноза. Таких степеней три: *сонливость*, *гипотаксия* («подчинение») и *сомнамбулизм* («снохождение»). При сонливости человек находится в дремотном состоянии, мышцы расслаблены, нет желания открыть глаза. По окончании опыта он помнит все, что с ним было. На второй ступени — при гипотаксии — загипнотизированный уже не может делать произвольных движений. Часто в этом состоянии ему можно придать какую-либо необычную позу, например, поднять ему ногу, и в таком положении он будет находиться часами, пока не услышит приказа гипнотизера изменить позу.

Но особенно интересна последняя ступень. Это глубокий гипноз, при котором наблюдаются такие явления, которые и сейчас поражают многих.

На стадии сомнамбулизма человеку можно внушать самые различные образы и галлюцинации: зрительные, слуховые, обонятельные. По приказу гипнотизирующего он ходит по комнате с открытыми глазами, выполняет разнообразные задания, перевоплощается в других людей, не чувствует укола булавкой и т. д. По некоторым данным, такой гипноз возможен у четверти всех людей.

Врачи-гипнологи замечали, что при глубоком гипнозе можно вспомнить то, что, казалось, уже совсем утрачено. Врач Левенфельд наблюдал поразительное явление: пожилая женщина, находясь в глубоком гипнозе, с легкостью танцевала бальные танцы, известные ей в молодые годы. После пробуждения она отказалась поверить этому — ведь прошло уже 20 лет с тех пор, как она прекратила танцевать!

Перед нами по существу не только восстановление памяти — требовалось вспомнить все довольно сложные па, но и перевоплощение человека: женщина снова чувствовала себя молодой, полной сил, здоровья.

На этой же стадии гипноза иногда удается внушить необыкновенную остроту чувств, в частности зрения. Вот какие эксперименты проводил английский исследователь Хартленд. Из новой колоды вынимается одна карта и показывается с тыльной стороны загипнотизированному. Гипнотизер запоминает, какую карту он показал пациенту, и внушает ему, что, когда тот увидит эту карту во второй раз, он увидит на ее тыльной стороне черный крест. Затем карта кладется в колоду, колода тасуется, и загипнотизированному начинают показывать одну за другой все карты (той же тыльной стороной), пока человек, находящийся в глубоком гипнозе, не опознает на одной из них вымышленный черный крест.

Только в редких случаях этот опыт заканчивался неудачей!

Интересны случаи, когда удаются «послегипнотические» внушения. Гипнолог внушил своему пациенту, что тот, проснувшись, не будет ничего помнить и в тот же час позвонит

врачу-гипнологу и справится о его здоровье. «Мой телефон такой-то, — сказал врач, — но вы его тоже забудете».

Все произошло без осечки. Все четыре дня человек не думал о гипнотизере, но примерно за час до назначенного времени он вдруг начал сильно беспокоиться о враче: «Как он там, не заболел ли?» Ему захотелось немедленно позвонить врачу по телефону, но тут же пациент подумал, что не знает номера. Тревога нарастала. Не в силах усидеть за рабочим столом, он подошел к телефону и почти машинально, наугад, набрал номер телефона. Ответил врач-гипнолог.

В каких тайниках подсознания хранила память сказанный под гипнозом нужный номер телефона? И не напоминает ли это что-то похожее на зомбирование? Внушить ведь можно что угодно...

...К руке человека, находящегося в состоянии глубокого гипноза, прикладывали монету и говорили, что она раскалена. На этом месте появлялся ожог. Столь необыкновенную силу может иметь слово. Неудивительно, что многие века, даже тысячелетия, гипноз — это загадочное явление человеческой психики — использовался всякого рода шарлатанами, знахарями, колдунами в своих целях. Да и только ли в прошлом? И в наши дни еще нередки случаи, когда за различными «чудесами» мы видим явления, вызванные гипнозом.

Многие гипнотизирующие приемы были неременной составной частью древнейших религиозных церемоний, хотя люди, пользовавшиеся ими, и не понимали их сущности. Вспомним хотя бы сцены «изгнания злого духа» (т. е. исцеления больного) шаманом. Одетый в обрядовую одежду, он многократно повторяет одни и те же слова и фразы, призывает на помощь добрых «духов-помощников», угрожает «злым духам». Заклинания шамана сопровождаются непрерывными ритмическими ударами в бубен и различными движениями. В чуме распространяется дым от ядовитых курений. Сильнее и сильнее гремит бубен, быстрее и быстрее пляска шамана. Наконец его завывания, порывистые движения, ядовитый дым делают свое дело: все, кто присутствует в чуме, одурманены происходящим. Им уже слышатся «потусторонние» голоса вызываемых духов. Шаман, доводя себя до исступления, впадает в гипнотическое состояние. Теперь он поражает зрителей — режет себя ножом, выхватывает раскаленные угли из костра и не чувствует боли.

С особым вниманием и надеждой следят за действиями шамана больные. Они так хотят быть здоровыми! Мало-помалу все окружающее, кроме звуков голоса шамана, перестает достигать их сознания. Они впадают в забытие, в котором речь шамана воспринимается особенно остро, глубоко западает в одурманенный разум. Выкрики шамана о бегстве и поражении «духов зла», о победе «духов-помощников» звучат для больного желанной вестью о выздоровлении. Он уже чувствует себя сильным; боли, которые изнуряли его тело, куда-то ушли, отступили.

И вот результат: к концу обряда у некоторых особо впечатлительных больных действительно наступало улучшение. От поселка к поселку, от селения к селению передается восторженная, всячески преувеличенная вест об удивительном исцелении. Вместе с ней растет вера людей в потусторонний мир. Они забывают о том, что шаман исцелил лишь единицы, а навредил сотням.

О методах лечения, которые применяют колдуны и знахари различных народов, рассказывает врач Гарри Райт в книге «Свидетель колдовства», изданной в Лондоне в 1964 г. Он наблюдал различные обряды у племен Южной Африки. Нетрудно увидеть, что используя мистические обряды и всякого рода театральные приемы, эти врачеватели пользуются внушением, самовнушением и гипнозом.

Вот отрывок из его книги:

«Я пришел к выводу, что африканские колдуны знают и применяют силу психологического воздействия. Несомненно, они обладают также весьма богатыми знаниями лекарств. Современное „чудодейственное“ лекарство серпазил, например, было известно знахарям и миссионерам в Африке и применялось ими для лечения гипертонии и умственных расстройств задолго до того, как о нем узнала европейская медицина. Однако использование неизвестных лекарств не может объяснить всего, что я видел. Я убежден, что очень многое зависит от умелого применения прикладной психологии. В этом знахари и колдуны достигли

очень многого, и нам, современным врачам, почти невозможно понять их методы.

Например, я слышал из совершенно надежных источников историю об одном ньянга (так называют колдунов в Танганьике), которого пригласили помочь представителям власти в расследовании обстоятельств смерти вождя племени. После долгих уговоров он отвел их на место, где лежало тело мертвого вождя. Африканцы обычно выбирают для захоронения доступные места — недоступные для духов, животных и человека. Это происходило в жаркой, иссушенной солнцем местности к югу от Килиманджаро.

В таких условиях мертвое тело должно было начать разлагаться через несколько часов. Поскольку цель захоронения состоит в том, чтобы защитить тело от врагов умершего и от животных, его засовывают в расщелину или пещеру. В этом случае, однако, тело мертвого вождя было вытянуто на земле во весь рост. Чиновникам не удалось заметить никаких следов ран или разложения. Ньянга воспротивился детальному осмотру тела врачом на том основании, что прикосновение к нему сделает невозможным для духа умершего вождя найти врагов, виновных в его смерти:

«Вождь ищет убивших его врагов, и пока он не найдет их, к его телу нельзя прикасаться». Ничто не могло заставить его согласиться на осмотр.

День или два спустя пришло известие, что «враги» вождя были соответствующим образом наказаны и английский врач может теперь осмотреть тело. Все вернулись к могиле, и когда подняли одеяло, прикрывавшее мертвеца, оказалось, что тело исчезло.

Это вызвало подозрение чиновника, но ньянга заверил его, что, если властям не будет немедленно сообщено об этом, тело «вернется». Он объяснил, что умерший «спрятал» свое тело, чтобы его не осквернили прикосновением, пока он не разделается со своими врагами. Получив торжественные заверения о том, что к телу не будут прикасаться ни руками, ни хирургическим инструментом, ньянга опять снял одеяло, и на этот раз тело оказалось на месте».

Было ли все это результатом гипноза? Об этом можно только догадываться.

Не надо, однако, думать, что гипноз всемогущ. Опыт убеждает, что загипнотизированного человека нельзя заставить совершать поступки, идущие вразрез с его моральными устоями. Так, один врач дал загипнотизированному под видом кинжала игральную карту и приказал заколоть его. Загипнотизированный забился в припадке. Доктор психологических наук В. Пушкин, рассказывая о том, насколько трудно заставить человека совершить при помощи гипноза поступок, противоречащий его нравственным убеждениям, подчеркивает, что такие опыты говорят о реальном существовании подсознания, неосознаваемой психической деятельности. При этом возможна глубокая внутренняя борьба, о которой человек, в мозге которого она происходит, и не догадывается.

Французские психологи поставили такой опыт. Женщину погрузили в состояние глубокого гипноза. Гипнотизер, убедившись, что все его приказания выполняются автоматически, вложил ей в руку нож и приказал: «Идите в соседнюю комнату. Там на кушетке лежит человек, завернутый в простыню. Подойдите к кушетке, вонзите нож в человека и возвращайтесь обратно. Нож не вынимайте».

Загипнотизированная не знала, что на кушетке находится завернутое в простыню чучело. Несмотря на это, она выполнила задание — после небольшого колебания вонзила нож в тело. Затем, когда женщина вернулась к гипнотизеру, он приказал ей забыть об этом. И действительно, проснувшись, она забыла обо всем. Но сразу же впала в необъяснимое беспокойство. Тяжелая тоска все нарастала. Она обратилась к гипнотизеру с просьбой избавить ее от невыносимого состояния.

Пациентку снова загипнотизировали и показали, что на кушетке лежало чучело. При ней же из этого чучела извлекли нож. Гипнотизер объяснил, что никакого убийства не было. А затем снова приказал ей все забыть, когда проснется. Состояние тягостного напряжения исчезло полностью.

«Это острый, даже жестокий эксперимент, — говорит В. Пушкин. — Такие опыты не могут войти в повседневную психологическую практику. Но, оглядываясь назад, следует признать, что при всей своей жестокости этот эксперимент был необходим: он показал, какую огромную роль в психической деятельности человека играют его нравственные устои. Человек, низведенный, казалось бы, благодаря глубокому гипнозу до уровня автомата, продолжает вести

внутреннюю борьбу с теми воздействиями, которые идут вразрез с принципами его личности».

В одном из писем Эрнст Тельман пишет, как он подвергался пыткам. В камеру пришел врач и пытался загипнотизировать Тельмана. Заключенный знал, ради чего это делается, и активно воспротивился. Попытка загипнотизировать стойкого политического бойца не удалась, поскольку он обладал огромной силой воли. Гораздо чаще бывает так, что человек, самонадеянно объявив о своей стойкости, затем, как и все другие, впадает в гипнотическое состояние.

Об одном забавном случае рассказывает П. И. Буль:

«После одной из лекций о гипнозе на сцену поднялся молодой человек и заявил: „Я в это не верю. Попробуйте подействовать на меня!“ Гипнотизер внушил маловеру, что его рука „примерзла“ к мочке уха. И парень, этот скептик, никак не мог отнять руку от собственного уха. Минут десять он старался отнять „примороженную“ руку, даже помогал другой рукой и наконец признал: „Да, тут что-то есть!“

Легко сделать вывод: при такой силе внушения врач-гипнотизер может лечить словом различные заболевания, и прежде всего те же психогенные, тесно связанные с расстройством нервной системы.

Профессор В. Е. Рожнов в книге «Гипноз и чудесные исцеления» рассказывает об одном случае из своей практики. Женщина после нервного потрясения перестала ходить. Был начат курс лечебного гипноза. Перелом в ее состоянии произошел уже после четвертого сеанса. В глубоком гипнотическом сне ей внушалось: «Вы поправились. Вы можете и будете ходить. Вы уверены в себе. Вы здоровы».

После пробуждения больная самостоятельно встала на ноги и без посторонней помощи вышла из кабинета, забыв костыли.

Вот еще один интересный пример из той же книги. Девушка потеряла зрение при необычных обстоятельствах. С детских лет ее пугали: не трогай электрическую лампочку, а то она может взорваться, и ты ослепнешь. Однажды уже взрослой, отвинчивая лампочку, она услышала звон бьющегося стекла. Молодая женщина внезапно почувствовала резь в глазах, как от множества стеклянных осколков, и перестала видеть. На самом деле лампочка была цела, а разбился графин. Врачи не обнаружили никаких повреждений глаз. Потеря зрения объяснялась нервным потрясением. Услышав, что ей может помочь внушение, больная заявила: «О внушении и гипнозе я много слышала. Верю, что это мне поможет». Было начато лечение. Сеанс был закончен словами: «Откройте глаза. Вы видите, как прежде. Вы здоровы».

И истерическая слепота прошла!

А вот что пишут авторы книги «Правда о „чудесных“ исцелениях» М. А. Рожнова и В. Е. Рожнов:

«Больная К., 19 лет, обратилась к нам с жалобой на то, что у нее после испуга, вызванного угрозой аварии, внезапно пропал голос. В течение нескольких месяцев она не могла произнести ни слова. Всяческие попытки лечения у врачей-специалистов по болезням уха, горла и носа были безрезультатны. После восьми сеансов лечебного внушения наступило заметное улучшение. Больная в гипнотическом состоянии могла повторять отдельные слова, произносимые врачом. После 12 сеансов гипноза было достигнуто полное возвращение голоса».

## **Телепатия**

В 1959 г. пресса сообщила об опытах, предпринятых на борту американской атомной подводной лодки «Наутилус». Один из участвующих в опыте два раза в день с берега мысленно внушал другому участнику, находящемуся на подлодке, одну из пяти возможных фигур (круг, квадрат, крест, звезда, волнистые линии). Специальный прибор автоматически выбрасывал карточку с изображением одной из фигур, которая потом мысленно передавалась. В то же время участник эксперимента, находившийся в герметически закрытом корпусе подлодки, принимал сигналы и записывал их. Эти опыты продолжались 16 дней при безупречном контроле участников и дали в результате 70 % правильных ответов. По теории вероятности следовало ожидать около 20 % правильных ответов.

Считается, что в телепатии участвуют по крайней мере два лица: первое — подающий

агент, инструктор, или донор, телепатической информации; второе — принимающий (реципиент), или перцепиент. Связь может быть как односторонней, так и двусторонней.

Телепатическая информация осуществляется на нескольких уровнях. На первом она представляет собой неопределенное по характеру беспокойство, не направленное на конкретный объект. Второй уровень этой информации — эмоциональный импульс, направленный на определенное лицо, сопровождаемый ощущением, предчувствием типа «что-то должно произойти». На третьем уровне дается информация о событиях, касающихся того или иного лица. Эти события чаще всего носят символический характер. Следующий, четвертый уровень характеризуется восприятием больших или меньших количеств событий, образов и действий. Иногда воспринимаемый образ постепенно всплывает в представлениях реципиента.

Утверждают, что осуществление передачи от индуктора (передающего) не может протекать нормально, если перцепиент ему эмоционально безразличен. Самыми лучшими индукторами являются мужчины, наиболее волевые и активные по характеру. И наоборот, хорошими перцепиентами — женщины.

Очень интересен факт телепатической связи на близком расстоянии, о котором рассказывает М. А. Куни:

«Если представить себе, что человек может ощутить устремленный на него взгляд другого человека, то наиболее подходящими людьми для проведения экспериментов мне представляются люди, лишенные слуха и речи, глухонемые. Для лучшего наблюдения я выехал в Геленджик, где находится санаторий для глухонемых. При перелете туда из Сочи вместе со мной в вертолете находились трое глухонемых. Двое мужчин сидели впереди, а женщина — рядом со мной, в конце вертолета. Стоило одному из сидящих впереди мужчин обернуться в нашу сторону, как женщина (она читала книгу) тотчас же поднимала голову. И наоборот: едва лишь женщина отрывалась от книги с явным намерением что-то сказать, как сидящие впереди то один, то другой оборачивались к ней.

Наблюдения, проводимые в Геленджике, также дают основания предполагать, что у глухонемых (а значит, и у всех людей, только в меньшей степени) есть способность ощущать взгляд, точнее, сигнал другого человека».

Конечно, все это можно отнести к совпадениям. Но не много ли совпадений? Если говорить о таких повседневных проявлениях телепатии, то их миллионы и миллионы. Да и других, когда телепатическая связь проявляется на расстоянии, не так уж мало. Известный французский ученый и талантливый популяризатор науки К. Фламарион, заинтересовавшись явлениями телепатии, записал более тысячи рассказов-свидетельств о подобных явлениях. Можно ли отбрасывать все эти рассказы как «выдумки досужих людей»?

Американский писатель Эптон Синклер в годы своей молодости писал романы, показывающие положение рабочих в США: «Джунгли», «Король-уголь», «Джимми Хиггинс». Но мало кто знает, что этот же писатель издал в 1930 г. книгу о том, как он вместе со своей женой занимался опытами по телепатии (эти факты позднее проверял психолог Принс).

В один из вечеров писатель и его жена сидели дома. Муж читал книгу, а его жена Мери, задумавшись, почти машинально водила карандашом по бумаге. Присмотревшись, она увидела, что нарисовала цветы. Тут же спросила мужа: «О чем ты сейчас читал?» — «О цветах», — ответил он.

Это совпадение настолько заинтересовало Синклера, что они решили провести ряд специальных опытов по мысленному внушению рисунков на расстоянии. В опытах участвовали несколько человек. «Мысли», а точнее, мысленные образы, передавались из одной комнаты в другую, а также на расстояние в 30 миль. Принимала внушение Мери. В одно и то же заранее определенное время один из участников рисовал какой-нибудь простой рисунок: стул, ножницы, звезду и др., а затем думал о рисунке. Мери же старалась уловить эти мысли и рисовала то, что ей приходило в голову.

Что же получалось? Мысленное внушение на расстоянии в нескольких случаях (далеко не во всех) оказалось удачным. Мери нарисовала, например, как и внушалось, стул и звезду. По ее словам перед постановкой опытов она приводила себя в состояние «на грани со сном». Внушаемый рисунок возникал у нее в сознании в виде зрительного образа.

И вот что еще оказалось: способности ее «угадывать» рисунки на расстоянии скоро стали слабеть, а затем совсем исчезли.

Мы знаем теперь много и других подобных экспериментов, проведенных и проводимых серьезными учеными. Результативные опыты такого рода были выполнены в Советском Союзе еще в 20-30-х гг. прошлого века. Вспоминая то время, академик Л. Л. Васильев рассказывал:

«В начале 30-х годов в Бехтеревском институте мозга я собрал коллектив научных сотрудников, с которыми начал развернутую серию опытов мысленного внушения на расстоянии. Проверялись разнообразные способы. Была найдена женщина, которая, как и жена Синклера, воспринимала на расстоянии различные рисунки. В другой серии опытов человеку мысленно приказывали выполнять различные движения, что тоже давало иногда положительные результаты.

...Женщина, еще несколько мгновений назад спокойно разговаривавшая на сцене, неожиданно закрыла глаза и заснула. Через некоторое время она проснулась и как ни в чем не бывало продолжала разговор. Затем она вновь уснула и вновь проснулась.

А в нескольких метрах за ее спиной стояла классная доска. Позади доски сидел, закрыв лицо руками, профессор К. К. Платонов. Когда он усилием воли представлял себе женщину на сцене спящей, она немедленно засыпала. Так проходила одна из экспериментальных демонстраций телепатических явлений, которая проводилась публично в Ленинградском университете на 2-м Всероссийском съезде психоневрологов».

Л. Л. Васильев проводил опыты с тремя женщинами, которые легко поддавались гипнозу. Не видя и не слыша врача-гипнолога, который находился в другой комнате, они также засыпали и просыпались по его молчаливому приказу-внушению, что подтверждалось специальными физическими приборами. Особенно убедительной была передача мыслей на расстоянии от гипнолога к человеку-«приемнику» (перцепиенту) при первых опытах этого рода, когда испытуемые еще не знали, для чего они сидят в комнате.

А вот что рассказал известный ученый М. А. Куни:

«Занимаясь много лет гипнозом и демонстрируя его публично, я решил провести ряд экспериментов с передачей мыслей на расстоянии. Как я заметил, спящие хорошо воспринимают образную информацию, живо реагируют на все мои эмоции. И чем сильнее они у меня, тем ярче эффект у погруженного в гипнотический сон человека.

Вот один из примеров. Я беру в руку стакан с горячим чаем, спящие на мой вопрос, что они чувствуют, в большей или меньшей степени так или иначе констатируют — тепло. Но стоит мне спичкой обжечь палец или уколоть себя булавкой, получив тем самым сильное болевое ощущение, как спящие (15-20 человек) почти все одновременно, не дожидаясь моего вопроса, вскрикивали, как от боли.

Подобных опытов мною было проведено довольно много, в результате чего можно сделать вывод, что один человек может получить от другого (при известных благоприятных обстоятельствах) довольно ясную информацию посредством передачи мыслей или эмоций на расстоянии».

Вот еще один факт из истории. Английский физик Баррет, ученик Фарадея, проводил такие опыты. Девочке завязывали глаза. Баррет становился сзади нее так, что она его никак не могла видеть. Затем он клал в рот себе различные вещества и мысленно внушал свои ощущения девочке. Когда он клал несколько крупинок соли, девочка выплевывала слюну. Гипнотизер ел сахар, мысленно внушал это девочке, и она говорила, что ест сахар.

Но самым поразительным был опыт со свечой. Оставаясь по-прежнему невидимым для пациентки, Баррет зажег свечу и прикоснулся к пламени. Девочка закричала: «Жжет!»

Американец Дуглас Дин из нью-йоркского колледжа проследил, как влияют различные имена, произнесенные вслух, на изменение кровяного давления. Затем он произносил эти имена вперемешку с другими (но мысленно) тому же человеку. Оказалось, они влияют на кровяное давление так же, как и произнесенные вслух!

Эти эксперименты (если им верить) убедительно показывают: мысленное внушение существует.

Гипнолог П. И. Буль пишет:

«Мне лично удавалось гипнотизировать письмом. Дело было так. Одному из пациентов

мне удалось помочь, но я предвидел рецидив болезни, а так как больной был иногородним, то мы условились (и на одном из последних сеансов это было внушено), что теперь, когда больной прочтет мое послание, где будет написано лишь одно слово: „Спать“, он немедленно уснет и проснется сам через 15 минут, но уже без приступа болезни.

Как сообщил потом мне сам больной, стоило ему почувствовать себя плохо, он садился в удобное кресло, брал в руки мое письмо, читал внушающее слово и тут же засыпал».

Прием телепатемы может осуществляться и без особого мысленного внушения. Человек просто думает, и это передается. Автор статьи «Телепатия и умственная дефективность» профессор философии де Ти подробно описывает свои наблюдения над умственно дефективным братом Робертом. В возрасте 47 лет тот имел умственное развитие 18-месячного ребенка, был неспособен к связной речи и косноязычно произносил лишь очень немногие слова. Однако он с удивительной быстротой и точностью (без каких бы то ни было искажений) произносил совершенно неизвестные ему слова и научные термины в тот момент, когда они по какому-либо поводу зарождались в уме одного из присутствующих. Однажды, гуляя по Парижу с Робертом, де Ти зашла в неизвестную ей узкую улочку, которая затем вывела ее на большую площадь. Она увидела стоящий на площади фургон, на котором было написано: «Галерея Лафайета». Едва успела де Ти прочесть про себя эту надпись, как не умеющий читать Роберт воскликнул: «Галерея Лафайета!»

Надо добавить, что гулял Роберт всегда с провожатым — отцом или сестрой. Де Ти замечает, что это происшествие не могло быть случайным по той причине, что запас слов, которые умел произносить Роберт, был весьма ограничен и был известен членам семьи. Слова «галерея», а тем более «Лафайет» Роберт никогда раньше не произносил и не мог их знать.

И, наконец, сообщение известного болгарского ученого Г. Лозанова:

«Возможна ли передача словесного текста телепатическим путем? Можно ли „разговаривать“ на расстоянии или это заманчивое будущее?»

Мы посадили перципиента за стол. Слева и справа от него находилось по телеграфному ключу. В определенный момент времени — его отсчитывал метроном — испытуемому передавался мысленный приказ нажать тот или другой телеграфный ключ. Это не были бессистемные приказы — человеку беззвучно диктовался заранее подготовленный текст.

Да, я не оговорился: передавался текст, хотя и в зашифрованном виде.

Что же это за шифр? Он достаточно прост. Кодировали буквы: «а» — один нажим левой рукой на левый ключ, «б» — нажим на правый ключ, «в» — два нажима левой рукой, «г» — один раз левой и один раз правой. И так далее. Передача каждой буквы в слове повторялась 10 раз.

Принятой буква считалась в том случае, если перципиент правильно нажимал ключ не менее шести раз из десяти.

Исход опыта обрадовал нас: телепатическая передача словесного сообщения оказалась возможной! Мы передавали слова и даже отдельные фразы путем мысленного внушения на расстоянии. Сначала в пределах одной комнаты, затем из одной комнаты в соседнюю.

Перципиента мы выбрали из большого числа испытуемых. Во время предварительного эксперимента он из 1766 внушенных нажимов ключа безошибочно принял 1215. Математики рассчитали, что при нашей кодировке сигналов-букв случайное совпадение возможно лишь в одном случае из миллиона. А у перципиента — семь «случаев» из десяти.

Замечу, что эти опыты мы проводили в течение двух месяцев и большая их часть демонстрировалась перед группой медицинских работников».

Уже не один десяток лет в разных странах ставились и ставятся опыты по телепатической передаче мыслей и образов.

Ученые привлекают для этого самых различных людей — со здоровой и больной психикой, — проверяя их телепатические способности. Исследователь мысленно внушает перципиенту — человеку-«приемнику» — произвести то или иное несложное действие, узнать внушенную вещь и т. д. Успех опыта определяется процентом угадывания: чем он выше, тем убедительнее доказательство существования телепатической связи.

Многие исследователи пользовались картами Зенера, на которых изображена одна из пяти фигур: квадрат, круг, крест, звезда, три волнистые линии. Эксперимент проводится так.



Внушающий смотрит на одну из карт и пытается мысленно внушить перципиенту, на какую именно фигуру он сейчас смотрит. Человек-«приемник» находится в другом месте (в другой комнате) и в определенное время — оно устанавливается заранее, — скажем, через каждые три минуты с момента начала опыта, стремится думать только о картах, пока перед его умственным взором не появляется, как призрак во время галлюцинаций, та карта, о которой сейчас думает «передатчик». Результаты угадывания тут же записываются в присутствии свидетелей.

Когда используются карты Зенера, вероятность угадывания при большом числе проб равна  $1/5$ , поскольку на них пять разных фигур, т. е. 20 %. Этот вывод следует из математической теории вероятности. А что показывают опыты? Оказалось, что некоторые исследователи из разных стран получали такой высокий результат угадывания, что не остается сомнения в существовании телепатической связи. Несколько раз подопытные правильно угадывали все 25 карт серии (правда, при большом числе проб).

Но у других исследователей те же опыты чаще всего давали отрицательные результаты. И даже один и тот же перципиент мог сегодня показывать свои способности принимать мыслеобразы, а назавтра опыты давали полностью отрицательные результаты. Словно подменяли человека!

Эту крайне важную для изучения телепатического феномена особенность необходимо обязательно учитывать, добиваясь особой благоприятной обстановки при опыте. «В экспериментальной телепатии, — замечает по этому поводу доктор медицинских наук Л. Сухаревский, — нет таких мобилизующих механизмов, как опасность и необходимость оказания срочной, безотлагательной помощи. Эмоциональная сфера испытуемых при эксперименте не подвергается должному накалу. Вот почему индуктору трудно направить телепатею такой силы, как в самовозникающей телепатии, а перципиенту трудно ее принять».

Почти все, кто подвергался проверке своих телепатических способностей, утверждают, что успех зависит от внутренней настроенности, уверенности в себе, а также от того, насколько хорошо человек подготовился к опыту.

И еще: телепатическая связь между «передатчиком» и «приемником» легче устанавливается, если передаваемый образ эмоционально окрашен, если к нему не безразличны оба. Вольф Мессинг писал о том, что перед каждым своим выступлением он думал только о нем, уединяясь на несколько часов.

Некоторые ученые объясняют телепатические связи тем, что мы сталкиваемся с атавистической способностью человека воспринимать какой-то важный сигнал на расстоянии. В процессе становления человеческого общества обезьяно-люди очень нуждались в такого рода сигналах — они не только заменяли в ряде случаев речь, но и выручали отдельных членов рода в минуты опасности. Удаляясь от своих соплеменников, они мысленно могли подать призыв о помощи или даже воспринять телепатею (телепатический сигнал) о близкой опасности.

С развитием речи и совершенствованием орудий труда и защиты телепатическая связь между людьми уже не стала столь необходимой, как прежде. Она перешла в резерв организма. Поэтому только при особых, чрезвычайных обстоятельствах и проявляются телепатические способности человека, а в обычное время их нет.

Эта гипотеза хорошо согласуется с тем, что способности к телепатии ярче проявляются обычно у людей с нарушенной, травмированной психикой, при некоторых ее заболеваниях. Именно в этих случаях у человека часто обнаруживаются давно забытые особенности, свойства.

Зарегистрировано много фактов, когда при травме психики у человека открываются необычные способности, он вспоминает давно забытое и т. д. Хорошо известно и другое: в больших стадах травоядных животных, живущих под постоянной угрозой нападения хищников, очень развито чувство «восприятия опасности». Оно передается мгновенно всем животным в стаде, как только их вожак выразит малейшую тревогу. Такое наблюдается, например, у антилоп.

Ответственный редактор журнала «Советская эстрада и цирк» В. Вирен вспоминает, как знаменитый дрессировщик В. Л. Дуров занимался мысленным внушением животным.

В. Л. Дуров мысленно приказывал собаке: «Подойди к пианино и ударь по белой клавише». Собака выполняла все в точности. Присутствовавший при этом В. М. Бехтерев

попробовал сам сделать животному внушение: пес должен подойти к одному из научных сотрудников и вырвать у него из рук платок. О своем замысле В. М. Бехтерев не сказал никому ни слова. Внушение удалось: собака выполнила и это задание.

«К приведенным опытам, — писал В. М. Бехтерев, — я не делаю особенных пояснений. Сами по себе эти опыты настолько поразительны, что они заслуживают внимания безотносительно к тем или иным комментариям».

Можно привести и такой пример. На пароходе из Одессы в Ялту ехала литературная компания: кроме А. П. Чехова, были Федоров, Гусев-Оренбургский, Миролюбов и другие. У Владимира Дурова чудеса показывала собака Запятайка. А. П. Чехов попросил внушить Запятайке, чтобы она сняла с него пенсне. Запятайка подошла к писателю, прыгнула на колени и осторожно, не разбив стекла, не царапнув оправой лица, сняла с Антона Павловича пенсне.

Чехов удивился и стал пробовать сам внушить Запятайке. И многие его внушения собака исполнила в точности.

И еще столь же убедительное свидетельство мысленного внушения. В феврале 1914 г. В. Л. Дуров показывал свой зверинец комиссии ученых и журналистов. Когда они подошли к клетке, в которой помещались привезенные из Африки лев Принц и львица Принцесса, члены комиссии попросили внушить льву напасть на львицу. Дрессировщик согласился и, глядя в глаза льва, в своем воображении представил картину, будто львица подкрадывается к воображаемому куску мяса, лежащему у лап льва. Лев взревел, бросился на львицу, лежавшую в дальнем углу клетки, и укусил ее. Надо подчеркнуть, что оба зверя до того мирно жили три года. Затем В. Л. Дуров заставил льва и львицу помириться.

Заметим, что вообще мир живых существ дает нам немало фактов для размышлений о каких-то еще не известных нам способах общения на расстоянии. О неведомой «радиосвязи» говорят, например, наблюдения ученых-энтомологов за бабочками. И. А. Фабри долгое время изучал загадочное явление у одного из видов ночных бабочек. Летним вечером неоплодотворенную самку он выставлял в проволочной клетке на балконе лесной дачи в 5 км от двух больших сел. Через 20-30 минут к ней слетались самцы. За три вечера было поймано 64 самца этой редкой у нас бабочки. Некоторых из них помечали краской, уносили за несколько километров от дома и выпускали на волю. Самцы возвращались.

Выходит, самка каким-то образом призывает самцов? Как же? Оказалось, что органом восприятия у самца являются усики («антенны»). Самцы с отрезанными усиками не воспринимают призыва самки и не летят к ней.

Профессор Эдинбургского университета Грегори сообщал о весьма интересных опытах французского исследователя Бенуа. Последний, исходя из предположения, что между животными существует какая-то «связь на расстоянии», экспериментировал с улитками. Он взял 50 улиток, разделил их на пары и каждую пару поместил отдельно. Затем через некоторое время, пометив раковины каждой пары одинаковой буквой, исследователь отправил в Америку по одной улитке от каждой пары. И вот, когда затем в определенное время помеченную, скажем, буквой «А» улитку подвергали в Париже воздействию электрического тока, в тот же момент совершенно одинаково реагировала на ток ее «половина» — улитка, находящаяся в Америке!

А вот научные сообщения самого последнего времени. Известный энтомолог П. И. Мариковский, изучая поведение азиатских клещей, пришел к выводу, что у этих членистоногих есть органы биологической радиосвязи. Ученый обратил внимание на то, что клещи активно ищут свою жертву, причем роль жертвы исполнял сам исследователь. Быстро бегая по земле, они легко находили спрятавшегося ученого, если только он не был закрыт листами металла. Например, когда П. И. Мариковский ложился в легковом автомобиле на сиденье, клещи прекращали свои поиски. Но стоило ему высунуть голову из окна автомашины, клещи тут же бежали к ней.

Листом жести заслоняют голову человека — и клещи сразу же теряют свою жертву. Похоже на то, что они улавливают какие-то излучения, испускаемые нашим мозгом. Какие же? Ответа пока нет, но по природе эти излучения родственны радиоволнам — ведь и для радиоволн металлический лист служит отражающим экраном.

Задуматься над загадкой мозговых излучений нас заставляют и всем известные факты,

связанные с домашними животными. Кто не знает, что собаки и голуби способны находить свое жилье, если даже их увезти в закрытом ящике «за тридевять земель». Обычно для таких случаев приводят объяснение, что животные находят обратный путь, руководствуясь скорее всего направлением сил земного магнетизма. Как это происходит, никто толком не знает. Но главное здесь в другом: как собаки, так и голуби возвращаются не в свой родной дом, а к своему хозяину. Известен случай, когда подросток заболел в тот день, когда ставился опыт с его голубем. Птицу увезли за сотню километров, а парня сразу же после этого поместили в городскую больницу. И голубь прилетел не домой, а к больнице, а там быстро нашел окно палаты, где находился его маленький хозяин!

Во Франции были проведены два десятка подобных экспериментов с собаками. Увезенные за сотню километров, эти животные неизменно возвращались обратно и именно каждая к своему хозяину, который во время опыта менял свой адрес, перебирался в другой дом, в другое место!

Не правда ли, тут стоит подумать, прежде чем с легкостью отвергать мысль о биологической связи между живыми существами.

## ***Медитация***

Под медитацией имеется в виду особое состояние сознания, измененное по желанию субъекта. Все виды медитации преследуют одну цель — сосредоточить внимание, чтобы ограничить поле экстравертированного сознания настолько, что мозг будет ритмически реагировать на тот стимул, на котором сосредоточился субъект. Есть несколько способов достижения этой цели: можно сконцентрировать внимание на мыслях или физических ощущениях, как это делают последователи дзен-буддизма, использовать ритмические танцы, как шаманы, дервиши, или же практиковать йогу, которая делает акцент на владение телесными позами и дыханием.

Некоторые люди достигают во время медитации такого уровня контроля, что могут по собственному желанию замедлять сокращения сердца или уменьшать потребление кислорода примерно до 20 %.

Если вы хотите сами испытать состояние медитации, то вам достаточно будет удобно расположиться сидя или лежа в спокойном, приятном, не слишком сильно освещенном месте, где вам хорошо. Закройте глаза и, глубоко дыша через нос, на каждом (!) вдохе произносите английское слово ONE (уан) сначала громко, а затем все тише и тише.

Важно, чтобы вы нашли этот опыт приятным и думали только о слове, которое срывается с ваших губ и ни о чем другом. Но ничего не форсируйте. Возможно, сеансу помешают какие-то отвлекающие моменты или какие-то нежелательные мысли придут вам на ум. Не старайтесь их прогнать. Продолжайте, ни на что не обращая внимания. Со временем вы, вероятно, сможете все больше сосредоточиваться.

Подобные сеансы продолжительностью 20 минут, прилежно повторяемые через несколько часов после еды или употребления возбуждающих напитков, должны дать результат, сходный с тем, которого добиваются с помощью трансцендентальной медитации. Вы можете не достичь нирваны, но если это и не приведет вас к высшему состоянию сознания, вы по крайней мере научитесь расслабляться, а это не может принести вреда.

## ***Спиритизм***

История спиритизма («спиритус» по-латыни — дух ) начинается с 1848 г., когда в американском городе Рочестере некто Фокс заявил, что с ним и с его семьей разговаривают души умерших. Он, жена и три дочери садились за круглый столик, ставили на его крышку пальцы вытянутых на весу рук... и столик начинал выстукивать ответы на вопросы. Вскоре оказалось, что духи разговаривали не только с Фоксом, не только в Америке и не только с помощью столика. Для этого годилось и бегающее по листу с алфавитом блюдце, к которому тоже прикасались руки.

С некоторыми лицами духи «общались» особенно охотно. Их называли «медиумами». Из

потустороннего мира «являлись» духи разных людей — знаменитостей или же родственников, знакомых. Но спириты чаще всего беспокоили дух Наполеона или Александра Македонского: каждому любопытно было запросто поговорить с великим человеком.

К духам придирались было невежливо, и от них не требовали даже знания грамматики. Какое бы подобие слов ни «сказали» блюдце или столик, всегда можно было найти в этом «глубокий смысл».

В 1875 г. физическое общество при Петербургском университете по инициативе Д. И. Менделеева создало специальную комиссию по расследованию медиумических явлений, в которую вошли, кроме Д. И. Менделеева, еще одиннадцать известных ученых. После многочисленных заседаний «на основании всей совокупности изученного и виденного члены комиссии единодушно пришли к следующему заключению: спиритические явления происходят от бессознательных движений или сознательного обмана, а спиритическое учение есть суеверие».

Таким образом, идеомоторика объясняет не только сеансы «чтения мыслей», но и явления спиритизма. В начале XX в. в Америке многие случаи мошенничества при спиритических сеансах были разоблачены знаменитым физиком Робертом Вудом, остроумно применившим для этого снимки в ультрафиолетовых лучах.

По данным исследований, проведенных сотрудниками Московского регионального клуба исследований аномальных явлений природы, большинство медиумов (в наше время их еще называют «контактерами») подвержены расстройствам психики. Но бывает и так, что люди считают «контактом» вполне обычные видения, возникающие в переходных состояниях между сном и бодрствованием, когда сознание человека отключается позже, чем двигательные функции организма.

## Лунатизм

Лунатизм, или естественный сомнамбулизм (в переводе с латинского — *снохождение*), является одним из нарушений естественного сна. Феномен этот встречается довольно редко, наблюдается главным образом у истеричных больных, эпилептиков и нервных детей.

Лунатик, потревоженный стуком, шорохом, падающим на лицо светом уличного фонаря или луны, прикосновением или каким-либо другим раздражителем, вдруг поднимается с постели. Он бродит с открытыми глазами по комнате или по дому, выходит на улицу, совершает ряд привычных для него или даже необычных действий, после этого возвращается в постель и продолжает спать. Все действия совершаются лунатиком бессознательно и, как правило, после пробуждения не вспоминаются.

Простейшее проявление сомнамбулизма: спящий подросток поднимается с постели, направляется на кухню и, выпив воды, возвращается в постель. Это людей особенно не удивляет, поскольку действия могут быть вызваны жаждой. Ребенок делает это бессознательно, не проснувшись полностью, так как переутомлен и перевозбужден массой впечатлений беспокойного дня — купанием, футболом, потасовкой с приятелем.

Но встречаются и другие проявления сомнамбулизма. Девушка ложится спать, заявив матери, что она очень устала и вымоет посуду утром, до ухода на работу. Утром обнаруживается, что вся посуда вымыта. И мать, и дочь одинаково поражены: в квартире они одни, дверь была закрыта, а работа кем-то выполнена. Девушка и не подозревает, что, уснув с мыслью о мытье посуды, она в сонном состоянии вымыла ее.

Яркое описание сомнамбулических действий дал знаменитый русский ученый И. И. Мечников в книге «Этюды оптимизма». Сиделка одной из парижских больниц, истеричная двадцатитрехлетняя девушка, оказалась сомнамбулой. Дежурный врач однажды ночью наблюдал следующую сцену:

«Больная направляется к лестнице, ведущей в помещение сиделок; затем она быстро направляется в обратную сторону к прачечной, но дверь заперта; тогда она колеблется, меняет направление и идет к дортуару больничной прислуги, где она спала раньше; она поднимается на чердачный этаж, где находится этот дортуар. Дойдя до верхней площадки лестницы, она открывает окно, выходящее на крышу, выходит из окна, гуляет по rynve на глазах у другой

сиделки, с ужасом следящей за ней и не смеющей заговорить с нею; входит обратно в другое окно и спускается по лестнице... В эту минуту мы видим ее, она ходит бесшумно, движения ее автоматичны, руки висят вдоль несколько наклоненного туловища, голову она держит прямо и неподвижно, волосы ее распущены, глаза широко открыты. Она совершенно походит на фантастическое привидение».

Такие необычные явления вызывают целый ряд вопросов. Чем объяснить снохождение? Почему лунатики во сне могут проходить в таких местах, где они не смогли бы пройти днем? Играет ли здесь какую-нибудь роль луна?

Сомнамбулизм — результат возбуждения нервных связей в двигательных участках коры больших полушарий мозга при заторможенном состоянии связей второй сигнальной системы.

Те действия и движения, которые не подверженному сомнамбулизму человеку снятся, лунатик реально осуществляет. А так как вторая сигнальная система во время снохождения находится в заторможенном состоянии, то лунатик действует бессознательно, не замечает опасности, не переживает страха и свободно ходит по краю крыши, по карнизу дома.

Днем любой из нас может пройти не только по одной доске пола, но и по рельсу железнодорожного полотна. Однако немногие отважатся пройти и благополучно пройдут по балке или по рельсу, переброшенному с балкона на балкон на высоте пятого этажа. Способность удерживать равновесие, тонкая и точная координация движений, согласованность в работе мышц — все это в значительной степени нарушается из-за осознанности опасности. Лунатик же, свободный от переживаний каких-либо чувств, пройдет здесь так же легко, как и по одной половице или по рельсу, лежащему на земле.

В отдельных случаях лунатики проявляют во время снохождения такие ловкость и силу, которые присущи лишь хорошему гимнасту и даже не свойственны лунатику, когда он находится в бодрствующем состоянии. Это объясняется тем, что при торможении связей второй сигнальной системы возбуждаются и проявляются в лунатическом состоянии такие древние инстинкты, которые были присущи ловко лазившим по деревьям предкам современного человека. Когда же человек находится в бодрствующем состоянии, эти инстинкты тормозятся второй сигнальной системой.

Явления сомнамбулизма ни в какой степени не связаны с лунным притяжением, как иногда полагают. Свет луны может быть одним из раздражителей наряду со звуком, светом электрической лампочки, температурным изменением и т. д. Он может стать пусковым сигналом, вызывающим растормаживание двигательных областей коры мозга.

Снохождение получило название лунатизма, вероятно, потому, что чаще всего эти явления наблюдались в лунные ночи. В ночи безлунные, темные лунатиков, естественно, труднее было увидеть.

Как поступать в тех случаях, когда мы сталкиваемся с явлением сомнамбулизма? Нельзя кричать или хватать лунатика, если он находится в опасном месте. Это может вызвать пробуждение, испуг, и лунатик сорвется. Дождавшись, когда лунатик минует такое место, следует осторожно взять его за руку, увести и уложить в постель. Сами люди, страдающие лунатизмом, должны обратиться за помощью к врачу. Лунатизм поддается лечению.

Однако наряду с естественным сомнамбулизмом (лунатизмом) существует и сомнамбулизм, вызываемый искусственно, путем внушения. Это одна из стадий гипнотического сна.

## **О снах**

Зигмунд Фрейд говорил, что сны — царский путь к бессознательному. Килтон Стюарт называл не получивший объяснения сон «нераспечатанным письмом от Бога». С древнейших времен люди интересовались снами и считали их значимыми. Достаточно вспомнить историю библейского Иосифа, который был освобожден из тюрьмы и стал управлять землями фараона благодаря тому, что успешно раскрыл смысл снов — сначала виночерпия и хлебодача, а потом и самого фараона.

Однако, несмотря на то, что сны вызывали у людей значительный интерес на протяжении всей истории, научные данные о них были получены лишь во второй половине XX в. В 1953 г.

американские физиологи Ю. Азерински и Н. Клейтман обнаружили у спящих испытуемых периоды быстрых глазных движений, названные периодами быстрого сна (ПБС). Эти периоды связаны со сновидениями.

Дальнейшими исследованиями Уильяма Димента было установлено, что все видят сны (хотя не все их помнят), что у взрослого человека обычно бывает четыре-пять периодов сновидений в течение ночи (это 20 % времени сна), что люди, принимающие барбитураты в качестве снотворного, слабоумные и старики видят сны значительно реже, а у недоношенных младенцев периоды быстрого сна составляют 75 % общего времени сна.

Сновидения необходимы организму. В лабораторном эксперименте испытуемых будили в начале каждого периода быстрого сна, давая им потом снова заснуть, так что в течение ночи они спали достаточное время, однако были лишены сновидений. К пятой ночи их приходилось будить 20 или 30 раз за ночь. Они становились раздражительными, тревожными, напряженными, не могли сосредоточиться. У испытуемых контрольной группы, которых будили так же часто, но не во время периода быстрого сна, подобные симптомы не развивались. Как только испытуемым давали нормально спать, эти симптомы пропадали, причем в первые несколько ночей после эксперимента у них было в четыре раза больше периодов быстрого сна за ночь.

Таким образом, экспериментальные данные показывают, что сновидения являются необходимой для организма функцией, и, значит, сны снятся всем. Встречаются, однако, люди, которые убеждены, что не видят снов. Есть и такие, которые редко вспоминают свои сны, полагая, что сны им снятся намного реже, чем другим людям.

Интересны сравнительные данные тех, кто помнит сны (не меньше одного за месяц), с теми, кто их не помнит. Психофизиологи обнаружили, что у тех, кто не помнит снов, период быстрого сна короче, а движения глаз такие, будто они отводят взгляд, не желая смотреть на то, что происходит в их сне. В жизни эти люди более замкнуты, конформны, сдержанны и склонны избегать конфронтации и неприятностей или отрицать их, чем люди, которые помнят свои сны.

Если вы принадлежите к тем, кто не помнит своих снов, и хотите перейти в ряд «сновидцев», это совсем нетрудно. Но при условии, что вы действительно *хотите* помнить свои сны.

Договоритесь сами с собой записывать свои сны в специальный или в общий дневник (если вы такой ведете). Скажите себе прямо перед сном: «Первое, что я сделаю, когда проснусь, — запишу то, что видел(а) во сне».

И выполните это. Приготовьте ручку или карандаш, положите дневник рядом с постелью и откройте его на нужной странице. Если вам нужны очки — приготовьте и очки. Как только проснетесь, запишите все, что только сможете вспомнить. Даже если это всего лишь ускользающее ощущение или чувство или лишь короткая фраза, например: «Я на лужайке». Не слушайте голос, который будет говорить: «Ты помнишь слишком мало, чтобы это стоило записывать». Это говорит ваш внутренний Саботажник. Возможно, в тот момент, когда ваша рука будет выводить фразу «Я на лужайке», сами собой всплывут какие-то воспоминания об этом луге и о том, что там происходило. И пусть даже не вспомнится больше ни слова, не браните свое бессознательное — наоборот, поблагодарите его и попросите, чтобы в следующий раз вам удалось запомнить больше.

Даже если у вас не осталось никаких воспоминаний, спокойно садитесь и начинайте писать: «Я проснулся(лась). Я не помню никаких снов. Я чувствую то-то и то-то...» Рано или поздно, если вы будете придерживаться этого правила, что-то *обязательно* начнет вспоминаться.

Пока вы не приобрели опыта вспоминания снов, советую вам давать себе перед сном только эту установку. Если же вы одновременно с этим настроитесь сразу же по пробуждении позвонить кому-то, или проверить, дома ли сын-подросток, или вынести мусорное ведро, — скорее всего, проснувшись, вы выполните именно эти необходимые и полезные действия, а ваши сны быстро растворятся.

Большинство людей, впрочем, помнят некоторые из своих снов — может быть, один сон за ночь, или один сон в неделю, или, возможно, один сон в месяц. Как же можно их использовать?

Большинство полагают (и не без оснований), что сон — это экзистенциальное послание человека самому себе, сообщение о том, кто он такой и какова его жизненная ситуация.

Некоторые психологи рекомендуют начинать толкование снов исходя из обычного здравого смысла. Часто сон напоминает нам о событиях дня, на которые мы почти не обратили внимания на фоне более сильных впечатлений. Если сон касается какой-либо пищи или ваших частей тела, то это может быть сообщением о том, что организм нуждается в определенной пище (или, наоборот, должен ее избегать) или что вам нужно обратить особое внимание на определенную часть тела (или отдельный орган). Человек может бессознательно знать о начинающейся болезни до проявления ее симптомов, так что правильное понимание такого рода снов может превратиться для вас в систему раннего выявления возможных заболеваний.

### ***Метафорическое значение сна***

Однако если после попытки обнаружить буквальное значение сна вы ни к чему не придете, тогда следует поискать его метафорическое значение.

Символика сна — это не попытка провести какие-то скрытые мысли через цензуру сознания, как полагал З. Фрейд, а скорее стенограмма в рисунках, которой пользуется наша психика. Такая стенограмма всегда индивидуальна и уникальна. И потому остерегайтесь психотерапевтов, друзей, супругов и профессиональных толкователей снов, которые пытаются (пусть даже искренне) вам объяснить, что для вас означают ваши сновидения. Безусловно, выслушивайте всех, кто-то, возможно, и натолкнет вас на верный путь. Но отвергайте любой вариант, который не будет созвучен вашей душе. Только вы сами можете расшифровать собственные сны.

Вот некоторые рекомендации, которые помогут подобрать ключ к вашему сну:

1. Каждая часть сна является отражением какой-то, возможно, отвергаемой вами части личности. Поэтому примерьте на себя роль каждого человека, каждого предмета, каждого элемента вашего сна.

Проигрывая каждую роль, обращайтесь внимание на все ассоциации из вашей повседневной жизни, из прочитанной книги, телепрограммы или вчерашнего разговора, который вы не успели «продумать». Какие из этих ассоциаций дают ключ к правильному пониманию сна, обычно можно узнать по специфическому внутреннему ощущению: «Ага! Это оно...»

Вот список тех элементов сна, с которыми вы можете себя отождествить:

— станьте пейзажем или всем, что вокруг — домом, воздухом, дождем, пустыней, лесом, морем;

— побудьте всеми людьми, которых вы видели во сне. Если это были незнакомые люди, подумайте, не напоминают ли они какого-нибудь важного для вас человека;

— станьте любым предметом, который что-то соединяет, — мостом, телефоном, дорогой, грузовиком, самолетом;

— побудьте любым необычным предметом, появившимся в вашем сне, — ремнем безопасности, который приделан почему-то с наружной стороны вашей машины; летающей кошкой; предметом, волшебным исчезающим и вновь появляющимся;

— превратитесь в любой интригующий или таинственный предмет — запечатанный сверток, нераспечатанное письмо, непрочитанную книгу;

— побудьте любым предметом или явлением природы, обладающим мощной энергией, например, приливной волной, автомобилем, электрическим генератором;

— побудьте любым появившимся во сне предметом культа — от распятия до статуи Будды;

— побудьте предметом (или человеком), у которого правая часть отличается от левой. Станьте сначала правой половиной, затем левой. Попробуйте провести диалог между этими половинами;

— станьте двумя резко отличающимися предметами (или людьми), например, новым ковром и потертым, молодой женщиной и старухой;

— побудьте любым утраченным предметом или недостающей деталью. Это может быть что-то, что вы потеряли во сне и что упорно ищете. Это может быть недостающая часть

дорожного указателя, недописанная фраза или слово без окончания.

2. Обращайте внимание на все устойчивые словосочетания и каламбуры. Если вы видели во сне хлеб, то, может быть, это мечта о новой хорошо оплачиваемой работе, которая дала бы вам надежный «кусочек хлеба». А может быть, вы просто соскучились по друзьям, с которыми в былые годы делили «хлеба горбушку и ту пополам».

3. Замечайте любые цифры, которые появляются во сне. Это может быть номер дома, цифра на круге рулетки, чей-то возраст, цена вещи и т. д. Проанализируйте ассоциации, которые возникают у вас в связи с этими цифрами.

4. Отмечайте чувство, с которым вы просыпаетесь. Это эмоциональное состояние — будь то страх или радость, грусть или гнев, безысходность или озадаченность — может оказаться лучшей подсказкой к разгадыванию смысла сновидений.

5. Обращайте внимание на цвета в ваших снах. Вспоминается ли что-то особенное, что связано для вас с тем или иным цветом? Может быть, вам захочется зарисовать некоторые фрагменты вашего сна. Если во сне был какой-то необычный цвет, попробуйте поточнее подобрать для него краски.

6. Если после такой работы над сном не прояснился смысл сновидения, советуем вам вступить с ним в прямой разговор. Спросите у сновидения (или у Источника Снов, находящегося внутри вас), в чем смысл заключенного в нем послания для развития вашей личности. Затем поменяйтесь местами с вашим собеседником, станьте Источником Снов и ответьте самому себе.

Если ответ оказался очень длинным и маловразумительным, значит, вы сами избегаете услышать какую-то более сжатую и энергичную формулу, способную побудить вас к действию. Чаще всего это бывает при необходимости совершить какие-то активные, решительные, но рискованные или не очень привлекательные поступки.

7. Когда вы закончили работу над сном, попытайтесь перевести ее результаты в конкретное действие, которое можно предпринять сейчас. Как и в работе с фантазиями, необходимо «заземлить» все возникшие при толковании сна идеи.

Если сон говорит вам: «Дай себе время подумать», выделите в своем распорядке дня час, когда вы сможете спокойно поразмыслить. Если он побуждает вас, не откладывая, перейти реку (вместо того, чтобы спускаться вниз по реке в поисках более удобной переправы), спланируйте, когда и какие вы предпримете действия, на которые метафорически указывает сон. Если ваш сон говорит вам, что «свет клином не сошелся», а вы — управляющий банком и понимаете, что в самом деле нельзя полагаться на одного, пусть и богатого вкладчика, то подумайте, что реально вы можете сделать, чтобы расширить круг своих клиентов. И сделайте это обязательно.

### ***Вещие сны***

Бывает так. Человеку приснилось, что его за ногу больно укусила собака. Об этом сне он рассказал своим родным и знакомым. А через некоторое время место «укуса» стало болеть, здесь образовалась злокачественная опухоль. Этот пример научно достоверный факт.

Подобные случаи производят столь сильное впечатление, что нет ни одного народа, в сказках, легендах и суевериях которого не фигурировали бы вещие сны, предсказывающие будущее.

Объяснить такого рода сновидения довольно просто. Начинающееся заболевание часто бывает незаметно днем, потому что в это время кора головного мозга испытывает большое число возбуждений различной силы. Ночью же, когда раздражителей нет или по крайней мере значительно меньше, эти болевые ощущения доходят до сознания и принимают форму ситуационных сновидений.

По этому поводу невропатолог М. И. Аствацатуров писал: «Если тревожные сновидения с элементами страха смерти сочетаются с внезапным пробуждением, то это может возбуждать подозрение о заболеваниях сердца в таком периоде, когда никаких других субъективных жалоб, указывающих на такое заболевание, не имеется».

Содержание сновидения нередко дает психологам весьма ценный материал для исследования. Ни один авиационный врач, например, не допустит к полету летчика, которому



после перенесенной лично или хотя бы виденной аварии все время снятся катастрофы. Врач обязан принять меры, чтобы летчик хорошо отдохнул, отвлекся, а может быть, и полечился, поскольку такие навязчивые сновидения являются у него симптомом невроза.

Нередко анализ характера сновидений помогает врачу понять причину нервного заболевания, выяснить природу психической травмы, т. е. сильного и длительного переживания, вызвавшего болезнь.

### ***Просветленные сны***<sup>1</sup>

Просветленным называется сон, когда человек точно знает, что ему снится сон. Он имеет доступ к памяти своей реальной жизни, может трезво оценивать ситуацию и принимать сознательные решения. Многие намеренно развивают в себе такую способность сознательного сна и обнаруживают, как и люди племени сенои, что если ты во сне овладеваешь ситуацией, то добиваешься того же и в реальной жизни.

Умение оставаться в сознании во время сна представляется нам частью программы, направленной на полное овладение собственным сознанием и приобретение способности постоянного самонаблюдения. Истинно свободный человек тот, кто достиг полного овладения собственным сознанием и способен мыслить во сне так же свободно, как и во время бодрствования.

### ***Источник снов***

Вы можете научиться не только запоминать сны, но и вызывать сновидения по заказу. Если, положим, вам не удалось разгадать смысл какого-то сна, то вы можете попросить у Источника Снов, чтобы он послал вам другой сон, объясняющий первый. В этом случае так же, как и при запоминании сновидения, нужно перед сном дать себе следующую установку: «Мой сегодняшний сон объяснит мне значение вчерашнего. Как только проснусь, сразу запишу его». Вы также можете попросить у Источника Снов, чтобы он повторно послал вам какой-то важный или приятный сон.

К Источнику Снов можно обращаться и с просьбой дать ответ на определенный вопрос или помочь принять какое-то решение.

Ваш Источник Снов — очень творческая натура, он может помочь вам в самых разных делах. Идея многих изобретений, открытий и художественных произведений возникла во сне. Элиас Хау, создавая конструкцию швейной машины, уже готов был отчаяться, и вот однажды во сне он увидел иголку с ушком внизу, а не вверху или в середине, как в тех моделях, которые работали плохо.

Август Кекуле не находил себе покоя, разглядывая формулу молекулы бензола. В ней явно не хватало атомов водорода, чтобы компенсировать валентность 6 атомов углерода, расположенных по прямой линии (так изображались тогда формулы органических соединений). Однажды Кекуле заснул. «Атомы мелькали у меня перед глазами... извивались, как змеи... Одна из змей схватила собственный хвост, и этот образ начал неотступно вертеться в моей голове... Как будто от вспышки света я проснулся, весь остаток ночи я работал над следствиями, вытекающими из этой гипотезы. Давайте учиться видеть сны...» Вот так немецкому химику пришла идея представить формулу бензола в виде кольца, что положило начало химии красителей и фармацевтических соединений.

Во сне «увидел» способ классификации химических элементов Д. И. Менделеев, построивший периодическую систему, известную каждому, кто изучал химию.

Примеров творческих снов — великое множество. Нильс Бор «увидел» свою знаменитую модель атома в сновидении о планетах, вращающихся вокруг Солнца. «Божественная комедия»

---

<sup>1</sup> Этот термин придуман Фредериком ван Эйдемом для описания особых снов, которые ему снились в течение четырнадцати лет — с 1898 по 1912 год. (Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1992. — С. 136).

Данте, вторая часть «Фауста» Гете, «Горе от ума» Грибоедова были навеяны снами. Под влиянием снов творили Моцарт, Шуман, Вагнер, Толстой, По. Сен-Санс, Ван Гог, Гейне, Вольтер, Пушкин, Фет, Маяковский.

Отто Леви получил Нобелевскую премию за открытие, которое было результатом двойного сна. Он бился над загадкой механизма, с помощью которого нервная система регулирует сердечные сокращения. Ему приснилось, что он открыл принцип воздействия химических веществ на нервную систему. Ученый очнулся от сна, сделал некоторые записи и опять заснул. Но увы! Утром он не смог разобрать то, что записал. На следующую ночь он спал тревожно, но в середине ночи ему начал сниться тот же самый сон. На этот раз ученый не стал полагаться на записи, а встал и напрямик отправился в лабораторию, чтобы начать эксперимент.

«Сном пользовались боги, чтобы сообщать людям свою волю», — говорил Гомер. В Древней Спарте особые чиновники — эфоры — при обсуждении трудных государственных дел ложились спать в храмах, чтобы во сне к ним пришло правильное решение.

Народная пословица «Утро вечера мудренее» верна потому, что вечером усталому мозгу свойственна инертность нервных процессов.

Оказывается, чем глубже сон, тем из более ранней поры приходят ассоциации и толкования впечатлений. У крестьян сложилось поверье, что если приснятся давно умершие родители, значит, быть дурной погоде. В этом, пожалуй, есть свой смысл, так как перед ненастьем бывает состояние глубокой сонливости, которая характеризуется образами, всплывающими во сне из давно пережитого. Так известный физиолог Н. Е. Введенский объяснил механизм вещего сна.

Периодически книжный рынок наводняется различного рода «сонниками», которые дают толкование сновидениям и их связи с настоящим и будущим. Так, во времена А. С. Пушкина была хорошо известна книжка «Толкование сновидений известного старца Мартина Задеки». О ней упоминается в «Евгении Онегине»:

Ее тревожит сновиденье.  
Не зная, как его понять,  
Мечтанья страшного значенье  
Татьяна хочет отыскать.  
Татьяна в оглавленьи кратком  
Находит азбучным порядком  
Слова: бор, буря, ворог, ель,  
Еж, мрак, мосток; медведь, метель,  
И прочая. Ее сомнений Мартын Задека не решит...

Несмотря на ряд очевидных совпадений толкования сновидений с действительностью, большинство «сонников» наполнены полнейшей бессмыслицей.

### ***Кому что снится***

Когда Хворобьев из «Золотого тельца» Ильи Ильфа и Евгения Петрова спросил Остапа Бендера, что ему снится, тот ответил:

— Ну, разное. Смесь. То, что в газете называют «Отовсюду, обо всем» или «Мировой экран». Позавчера мне, например, снились похороны микадо, а вчера юбилей Суцевской пожарной части.

— Боже! — произнес старик. — Боже! Какой вы счастливый человек! Какой счастливый!..

Действительно, иному такой интересный сон приснится, ну, прямо хоть в кино показывай — проснется и хорошо все помнит, как будто действительно фильм посмотрел. Другому же ничего не снится, спит, «как убитый». Третий видит ночью сны, только если перед этим хорошо выспится. С четвертым, когда он поволнуется, порой во сне второй раз происходит все, что случилось днем. Иногда сновидения бывают о том же, что случилось днем, но как-то по-другому, иносказательно, в виде символов. Есть люди, которые в течение почти всей жизни

время от времени видят один и тот же сон. Есть предположение, что человек видит сон только в последние мгновения перед пробуждением. Но ведь просыпаться и вновь засыпать за ночь он может много раз.

Люди видят сны не только разные, но и по-разному. Проведите опыт, который поможет понять сущность сновидений. Для этого нужны несколько человек. Попросите их сесть поудобней, закрыть глаза и представить себе, что они куда-то едут в поезде, слышат стук колес, смотрят в окно на мелькающие деревья и поля. А потом предложите им по-прежнему сидеть спокойно, с закрытыми глазами и думать обо всем, что только придет в голову. Минут через пять спросите каждого, о чем он думал. Вы убедитесь, что за это время мысли у всех были самые разные, далеко ушедшие от образа поезда, который вы вначале создали своими словами. Вероятнее всего у большинства из них размышления сменялись одно другим. Это так называемое «нецеленаправленное течение мысли». Если бы кора головного мозга участников этого опыта была почти вся заторможена, то мысли, связанные с работой отдельных незаторможенных участков коры мозга, и явились бы сновидениями.

### ***Продолжительные сновидения в доли секунды***

Французский историк Мори однажды увидел сон, который так его удивил, что он начал специально изучать этот вопрос и написал книгу «Сон и сновидения». Вот как сам Мори рассказал об этом сне:

«Я лежал больной в постели, мать моя сидела около меня. Мне казалось, что мы живем во времена Великой французской революции: я видел разные волнующие сцены и был приведен на заседание революционного трибунала. Я увидел Робеспьера, Марата и других известных деятелей революции: я спорил с ними и наконец после ряда приключений услышал свой смертный приговор. Затем я увидел толпу с высоты роковой тележки, взшел на эшафот, и палач привязал меня: топор упал, и я почувствовал, как голова моя отделилась от шеи. В этот момент я проснулся в ужасе и увидел, что одна из перекладин полога кровати упала и ударила меня как раз по шее. Мать уверяла, что я проснулся сразу же после падения перекладины. А весь мой сон продолжался не более минуты».

### ***Кошмары***

Особенно важно поработать над кошмарными сновидениями, которые могут быть вызваны враждой между разными вашими субличностями. Если вы обнаружите такой конфликт и сумеете отыскать пути примирения и удовлетворения потребностей противоборствующих сторон, произойдет высвобождение огромной энергии, которая поступит в ваше распоряжение.

Часто человек пробуждается от кошмара в самую последнюю секунду, когда он находится на краю обрыва и камни летят у него из-под ног; или когда он связанный лежит на рельсах и на него с грохотом надвигается скорый поезд; или когда он несется в машине с отказавшими тормозами с крутого холма; или... Если подобное бывает и с вами, советую вам попробовать такой гештальттерапевтический прием: досмотрите сон до конца, продолжив в своем воображении происходившие в нем события, и доведите их до логического завершения.

Вы сделаете то, что делают со своими сновидениями в племени сенои.

### ***Метод работы со сновидениями у племени сенои***

Итак, если вам снится кошмар и вы каким-то образом осознаете, что это лишь сон, обязательно продлите его действие. Не говорите себе: «Слава Богу, это всего лишь сон». Не просыпайтесь. Посмотрите прямо в лицо опасности: грабителю ли, приливной волне, тигру, кому бы то ни было.

Не убегайте. Если ваш противник увидит вас исполненным силы и стойкости, он может отступить и превратиться в «бумажного тигра». А может, вам придется вступить с ним в смертельную схватку. И если такое случится, знайте, что вы можете призвать себе на помощь

друзей или сказочную фею. В конце концов во сне все возможно. Еще лучше, если вы сумеете обратить вашего врага в вашего союзника. Очень важно, чтобы вы остались целы и невредимы. Из опыта такой борьбы, на которую вы пошли, зная, что реально вам ничто не угрожает, можно извлечь очень ценные уроки.

Данная техника работы над снами получила название «сенойской» по названию племени в Малайзии, изучавшегося К. Стюартом и Х. Д. Нуном. Для племени была характерна жизненная философия сотрудничества, отсутствие душевнобольных и огромное внимание, которое они уделяли снам. Каждый день за завтраком взрослые поощряли детей рассказывать о своих снах. Если детям снились кошмары, родители давали им советы, как противостоять нападающим демонам в следующую ночь. При этом подчеркивалось, что нужно всегда идти вперед и не сдаваться, призывая в случае необходимости на помощь своих друзей. Считалось, что если спящему не удавалось победить злого духа и превратить его в союзника, то тот объединялся с еще более злобными духами, и тогда несчастный оказывался перед лицом несметных полчищ враждебных сил.

Если ребенку снилось, что он падает, и он в испуге просыпался еще до окончания падения, ему советовали в следующий раз при подобных обстоятельствах расслабиться и постараться получить от полета максимум удовольствия: «Духи падения любят тебя. Они зовут тебя с собой в страну духов». Ребенка учили, что он должен постараться открыть в этой стране что-то прекрасное или полезное и принести это своему племени. Это мог быть новый танец, музыка, инструмент. Таким образом, сон, который начинался с тревоги падения, превращался в чудесный полет, во время которого ребенок делал открытие. Сенойская техника работы над снами оставалась практически неизвестной до тех пор, пока в 1969 г. К. Т. Тарт повторно не опубликовал статью К. Стюарта. Только после этого психотерапевты начали экспериментировать с этим методом и обнаружили его эффективность.

Вот несколько зарисовок о снах:

— Французский исследователь Пьер Давийо, изучая различные позы людей во время сна, пришел к выводу, что спящие на животе недовольны своей профессией, а те, кто спит на спине, сильные личности и вполне довольны жизнью. Те, кто спит согнувшись или прижав к себе подушку, склонны к тоскливым настроениям и нуждаются в нежности. Мрачные пессимисты укрываются одеялом с головой...

— Интересный эксперимент провел психолог Клаудио Чараволо из Неаполя. Он предложил сны по заказу. Соскучился по эротике? Приснитесь тебе желанная женщина. Истосковался по героическому? Увидишь себя во сне суперменом. Ну, и так далее.

— Условие одно, очень простое: купить крошечную пробирку, в которой содержится в зависимости от желанного сна 10 мл той или иной «волшебной» жидкости, и в течение недели, перед тем как отправиться в постель, принимать по несколько капель. В Риме, Милане, Неаполе помощники находчивого психиатра развернули бойкую торговлю, и товар пошел. У каждого покупателя спрашивали телефон — для последующего опроса об эффективности воздействия капель.

Результат превзошел ожидания. 70 % клиентов, капнув себе на язык две-три капли из пробирки, действительно увидели желаемый сон. Каково же было удивление людей, когда им сообщили, что волшебные капли не что иное, как обычная минеральная вода! Клиентов попросили тем не менее купить еще капель и продолжить их употребление. Больше 10 % согласились и вновь увидели во сне то, что хотели. А еще 10 % опрошенных ответили, что после первой недели не принимали капель, но по-прежнему видят желанные сны.

— Колыбельные песни успокаивают не только младенцев, но и взрослых. Баварский физиолог установил, что после тяжелой работы дыхание приходит в норму по-разному, в зависимости от того, какие звуки мы слышим. Если под колыбельную песню — через 3 минуты, без музыки — через 6, а под звуки джаза — только через 8-9 минут. Ритм колыбельных песен совпадает с ритмом спокойного дыхания.

— Младенцы, кричащие целыми ночами, — кошмар для родителей. Так как малышам нельзя давать снотворное, то изобретение одного шведа явится для них подлинным спасением. На магнитофоне, встроенном в куклу, мишку или любую большую игрушку, записано биение сердца матери. Эти звуки настолько успокаивают детей, что через несколько минут они

засыпают и спят глубоким сном.

## Глава 2. Психические познавательные процессы

### Ощущения

#### *Запахи — причина нашей приязни или неприязни к другому человеку*

Обоняние связывает человека с внешним миром. Запахи исходят от обстановки, одежды, тела, да и все существующее в природе имеет свой запах — камни, металлы, дерево. Обратите внимание на то, как богата палитра ароматов, которую описали литераторы: сладостный, грустный, волнующий, дурманящий, отталкивающий, пряный, родной, чистый, тревожный, навязчивый, приторный, вкрадчивый, знойный...

Тренированные люди могут описать и назвать от тысячи до двух тысяч оттенков запахов. В тибетских монастырях таких людей воспитывали с детства. Они могли не только определить по запаху возраст, пол, характер человека, диагностировать заболевание, но и выявить родство отдельных людей.

Знания о воздействии ароматов уходят далеко в глубину веков. Известно, что пещерные люди в целях защиты пропитывали свои одежды дымом костра, так как запах гари всегда порождает ощущение паники, тревоги (горящий лес!) и этим отпугивает диких животных. При археологических раскопках найдены ароматические вещества, которые приготовлены 5 тыс. лет назад. В Древнем Египте знали, что каждая часть тела источает свой запах, и средства для их умащивания готовили отдельно. Знания о запахах имелись в Древней Индии и у древних арабов.

В африканских племенах мужчины растирали некоторые травы и вещества и вдыхали их, готовя себя к бою либо к любовной встрече. От матери к дочери передавались секреты ароматов, с помощью которых женщина, насильно выданная за нелюбимого, заставляла его отказаться от себя. Один аромат сменял другой, и вот та же самая женщина приводила в восторг желанного мужчину. Известно, что жрицы любви при храмах владели этим искусством в совершенстве.

Современные научные исследования доказали, что одни запахи способны увеличить мускульную силу — аммиак, например. Другие могут стимулировать органы дыхания — это характерно для ароматов березы, липы, тимьяна, лимона, эвкалипта, душицы. Могут, наоборот, угнетать их, действуя подобно запахам тополя, сирени, валерианы.

Ароматы боярышника, зубровки, сирени, тополя, камфоры, а также в летнее время сосны и ели стимулируют сердечно-сосудистую систему, повышая частоту пульса и артериальное давление. Сосна и ель зимой успокаивают пульс, понижают давление. Нормализуют работу сердечно-сосудистой системы запахи дуба, березы, ванили, Melissa, валерианы. При коликах помогают ароматы фенхеля, майорана, Melissa. Запахи черного перца, кардамона, жасмина стимулируют потенцию. Цитрусовые, розмарин и герань улучшают зрение, а ухудшают его неприятные запахи гниющих растений.

Наше настроение подвержено влиянию ароматов не меньше, чем физическое состояние. Пример тому — действие лаванды, камфоры, герани: их ароматы бодрят, внушают оптимизм, снижают депрессию. Каждый знает, какой сильный прилив чувств может вызвать запах родного дома, как переворачивает душу не только вид, но и аромат вещи, принадлежащей ушедшему дорогому человеку.

Многие религиозные обряды сопровождаются воздействием ароматов. В православной церкви — это ладан. В буддийских храмах ароматические вещества используются не только в помещении, но и при выходе вручают каждому небольшой пакетик с зеленым порошком: стоит поджечь его — и из дома переносишься в атмосферу храма.

Впечатления от постоянных ароматов неосознанно, но надолго запечатлеваются в памяти.

Именно поэтому в зрелом возрасте женщине опасно менять духи — это может омрачить отношения с мужем.

Восприятие запахов у мужчин и женщин различное. Женщины воспринимают запахи острее, «осознаннее», но власть запахов над мужчинами сильнее.

Многие уверены, что парфюмерия способна убивать неприятные естественные запахи, а значит, делать нас более привлекательными. Это не совсем так. Прежде всего не надо забывать, что причины неприятных естественных запахов различны. Это не только следствие пренебрежения правилами ухода за телом, неопрятности, но зачастую и показатель неблагополучия нервной, пищеварительной систем, почек. Запах изо рта сигнализирует, как правило, о заболевании зубов или о сбоях в пищеварении, запах из носа указывает на плохое состояние гайморовых полостей, слизистой носа. Ни один дезодорант, ни одни духи не устранят причины, приведшей к болезни или несоблюдению правил гигиены, хотя порой женщина, чтобы «перебить» неприятные запахи, не жалеет парфюмерии и тем самым делает большую ошибку. Так уж устроен организм, что запах с синтетическими компонентами сигнализирует мозгу о «неполадках» в окружающей среде, а это вызывает невольное раздражение по отношению к той же «хорошо» надушенной женщине. Поэтому хочу дать совет женщинам: если вы собираетесь в лес, а особенно к реке, водоему, не злоупотребляйте духами. Их запахи на фоне природных будут выглядеть довольно грубо.

Жаль, что многие из нас не знают и не учитывают роль запахов в общении. Между тем запаховое «общение» так же широко распространено среди людей, как и в животном мире, начиная с бабочек и кончая млекопитающими. Запахи, выделяемые одним животным для воздействия на поведение другого, носят название *феромонов*. Особенно мощно действуют так называемые половые аттрактанты, цель которых — привлечь особь противоположного пола, и репелленты — вещества, вызывающие чувство тревоги, паники, дискомфорта.

Много еще неизвестного в науке о запахах — одорологии. Однако ясно, что власть запахов тем сильнее, чем меньше мы их ощущаем, осознаем. Запах, исходящий от человека, мы воспринимаем бессознательно. Нам нравятся его улыбка, походка, интеллект, но мы и не подозреваем, что эта привлекательность во многом обусловлена биологическим, запаховым воздействием. Подчеркиваю, репелленты и аттрактанты не имеют ощутимого запаха, они действуют на уровне подсознания, что усиливает их влияние на поведение человека.

## **Восприятие**

### ***Пороги зрительных восприятий***

На расстоянии, хотя и не очень отчетливо, можно различить:

колокольню, заводскую трубу, водонапорную башню

15— 20 км

многоэтажный дом

8— 10 км

одноэтажный дом

5— 8 км

окно в доме

4 км

трубу на крыше дома

3 км

отдельных людей

2 км

километровые столбы на шоссе, общий контур человека

1 км

движение рук и ног человека

700 м

головной убор, переплеты окон

400 м  
голову и плечи, овал лица, цвет одежды  
300 м  
лица людей, кисти рук  
200 м  
кирпичи в стенах, форму и цвет листьев деревьев  
100 м  
глаза, нос, пальцы  
60 м  
веки  
20 м

Однако точность определения зависит и от прозрачности воздуха, и от остроты зрения, и от опыта смотрящего.

Пороги определяют только качество ощущения (как отражения отдельных свойств предметов и явлений материального мира, непосредственно воздействующих на анализаторы). Качество же восприятия (как отражение этих предметов и явлений в совокупности их различных свойств) зависит от опыта, умения видеть именно то, что в данном случае надо увидеть.

Ощущение и восприятие — составляющие психических познавательных процессов личности. Каждый из нас без затруднений видит, слышит и ощущает то, что вокруг нас. А как же слепоглухонемые люди?

Слепоглухонемая от рождения кандидат психологических наук Ольга Скороходова научилась воспринимать скульптуру, слушать музыку, писать стихи:

Думают иные — те, кто звуки слышат,  
Те, кто видят солнце, звезды и луну:  
— Как она без зренья красоту опишет,  
Как поймет без слуха звуки и весну?!

Я услышу запах и росы прохладу,  
Легкий шелест листьев пальцами ловлю.  
Утопая в сумрак, я пройду по саду,  
И мечтать готова, и сказать: люблю...

Пусть я не увижу глаз его сиянье,  
Не услышу голос ласковый, живой,  
Но слова без звука — чувства трепетанье —  
Я ловлю и слышу быстрою рукой.

И за ум, за сердце я любить готова  
Так, как любят запах нежного цветка.  
Так, как любят в дружбе дорогое слово,  
Так, как любит трепет сжатая рука...

Продолжим разговор о восприятии. Речь пойдет о зрении. У человека редко оба глаза одинаковы, обычно один из них является ведущим.

Глядя одновременно на близкие и далекие предметы, прикройте ладонью сначала один, а потом другой глаз. Как только вы закроете ведущий глаз, все резко сдвинется в сторону, когда же вы проделаете то же самое с другим глазом, картина останется почти неизменной. Таков способ определения ведущего глаза (рис. 1).



Рис. 1. Каждому человеку полезно знать, какой глаз у него ведущий

### *Целостность восприятия*

Видя главное, мы не замечаем деталей. Ряд линий воспринимается как узор, характер которого обычно определяется какой-либо одной его частью, организующей все целое, как на рис. 2. Мы ведь привыкли читать слева направо. Араб, читающий справа налево, увидит на этом рисунке иной узор.



Рис. 2. Хотя этот рисунок не закончен, мы видим, что здесь нарисовано

Почти каждый, посмотрев на рис. 3, а, увидит треугольник. Дело в том, что при любом восприятии прежде всего бросается в глаза изображение в целом, а уже потом вырисовываются детали; благодаря целостности восприятия отдельные линии и точки видимого объединяются в фигуру (рис. 3, б).

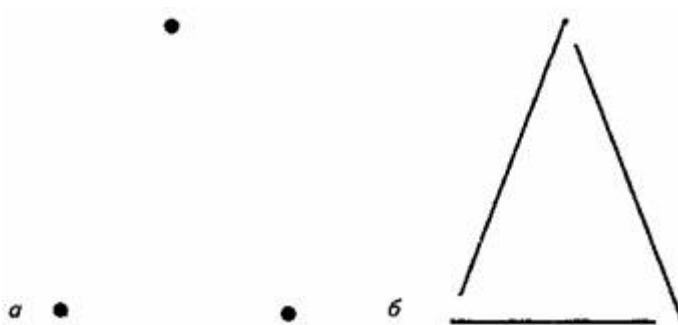


Рис. 3. Отдельные линии и точки объединяются в целое

Слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию. Она остается той же самой, если ее исполняет симфонический или струнный оркестр или один рояль. Целостность музыкального образа в нашем сознании проявляется при этом ярче, чем отдельные звуковые ощущения, различные в данных случаях.

Разговаривая по телефону, мы слышим не все буквы, но вряд ли кому-либо это мешает. Да и в обычной речи мы ведь не произносим всех букв слова. Вот как звучит просьба подать полотенце:



— Дайть, пжаста, п'лтенц.

Это тоже одно из проявлений целостности восприятия. Иногда две-три недосказанные фразы обобщаются и воспринимаются как законченная мысль. Произведение искусства заставляет нас активно, творчески воспринимать его, воссоздавать целое по деталям. Этим оно отличается от протокола или фотографии.

### Иллюзии

Иллюзии, о которых сейчас пойдет речь, описал еще Аристотель примерно 2300 лет назад. Это иллюзии высоты и ширины (рис. 4), иллюзии Мюллера-Лиера (рис. 5), Цельнера и Геринга (рис. 6, а, б).



Рис. 4. Иллюзия высоты и ширины

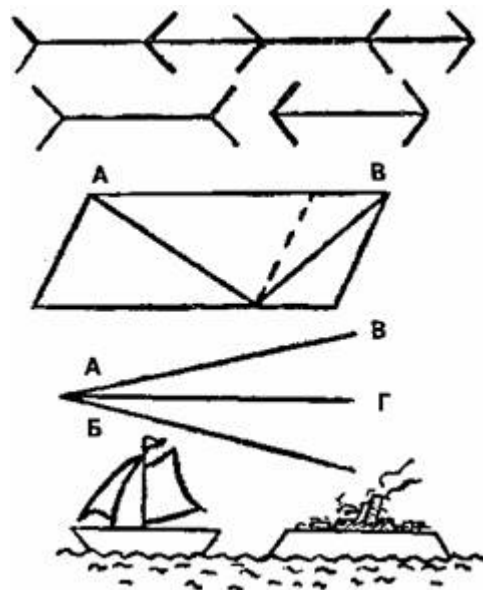


Рис. 5. Иллюзия Мюллера-Лиера.

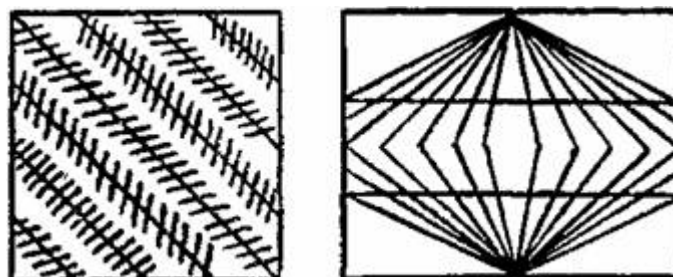


Рис. 6. Иллюзия Цельнера, иллюзия Геринга (трудно поверить, что эти линии

параллельны)

Покатайте, закрыв глаза, шарик (лучше металлический, холодный) перекрещенными указательным и средним пальцами, как показано на рис. 7.



Рис. 7. Иллюзия касания

Вам будет казаться, что под пальцами у вас два шарика. А ларчик открывается просто: наружные поверхности двух соседних пальцев, как в нашем случае, практически никогда не касаются одновременно одной поверхности, и поэтому ощущения, идущие от них, не обобщаются. Иногда эта иллюзия возникает, если пальцами касаться кончика собственного носа: возникает впечатление, что вы стали собственником двух носов — положение не лучшее, чем у героя гоголевского «Носа».

Но если до тыльной стороны кисти дотронуться двумя ножками циркуля, раздвинутыми меньше чем на 20–25 мм, вы ощутите только одно прикосновение. На кончиках пальцев вы отчетливо ощутите два прикосновения, даже сведя ножки циркуля до 1—2 мм. А приложив циркуль к коже спины, вы почувствуете два острия лишь при условии, что ножки циркуля растянуты больше, чем на 60—70 мм. Это объясняется неодинаковой густотой расположения нервных окончаний, улавливающих прикосновения. Но чтобы опыт удался, ножки циркуля не должны прикасаться к кожным волоскам.

### ***Парадигма силы справедливости***

*Я жаловался на то, что у меня не было обуви, до тех пор, пока я не встретил человека, у которого не было ног.<sup>2</sup>*

#### **Персидская пословица**

Шесть слепых мудрецов захотели узнать все о слонах. Они не могли его увидеть, и потому каждый из них дотронулся до слона, чтобы описать его внешний вид. Каждый высказал свое заключение:

Первый облокотился о бок слона и сказал, что слон похож на стену.

Второй дотронулся до бивня и сравнил слона с копьем.

Третий схватил слона за хобот и решил, что слон похож на змею.

Четвертый ощупал ногу и сказал, что слон очень напоминает дерево.

Пятый, держа ухо слона, заявил, что слон похож на опахало.

Шестой, ухвативший слона за хвост, решил, что все слоны, как веревки.

---

<sup>2</sup> Парадигма — суть, сущность, модель или схема, помогающая нам организовать и понять что-либо лучше.

Это стихотворение, которое написал Джон Г. Сакс, заканчивается словами:

Так громко и долго спор вели  
Ученые старцы далекой земли.  
И каждый доказывал мнение свое,  
И каждый считал, что оно таково.  
Давайте не будем к ним очень строги,  
Они все отчасти ведь в чем-то правы,  
Но правду познать все же им не судьба,  
И истина скрылась от них навсегда.

### *Изменение восприятия*

Письмо студентки колледжа:

«Дорогие мама и папа!

С тех пор как я уехала в колледж, я стала редко писать вам. Извините мою забывчивость и долгое молчание. Я постараюсь ввести вас в курс дела, но прежде чем вы будете читать письмо, сядьте, пожалуйста. Нельзя читать дальше, пока вы не сели. Хорошо?

Ну, тогда я продолжаю. Перелом черепа, который я получила, выпрыгивая из окна моей спальни во время пожара, происшедшего вскоре после моего прибытия сюда, почти уже зажил. Я провела в больнице всего две недели и сейчас вижу уже почти нормально, а головные боли возникают всего раз в день.

К счастью, пожар в квартире (и мой прыжок) видел служащий бензоколонки возле дома, и именно он вызвал пожарных и «скорую». Он также навещал меня в больнице, и так как мне негде было жить из-за сгоревшей квартиры, он был очень любезен и пригласил меня жить в свою квартиру. Вообще-то это подвал, но очень миленький.

Он прекрасный молодой человек, мы очень полюбили друг друга и собираемся пожениться. Мы еще не решили, когда точно, но, конечно, до того, как будет заметна моя беременность. Да, мамочка и папочка, я в положении. Я знаю, как давно вы мечтали стать бабушкой и дедушкой, и знаю, вы с радостью примете ребенка и окружите его той же любовью, заботой и теплотой, какой окружали меня в детстве.

А причина задержки нашей свадьбы в том, что мой молодой человек подхватил небольшую инфекцию; это не позволяет нам сделать необходимый до свадьбы анализ крови, и я по неосторожности тоже от него заразилась. Но я знаю, что вы примете его в нашу семью с радостью. Он добр и, хотя не получил хорошего образования, очень честолобив. Хотя он другой расы и его вероисповедание отличается от нашего, я знаю, что выказываемая вами терпимость не позволит обращать внимание на это.

Теперь, когда я сообщила все последние новости, хочу сказать вам, что не было никакого пожара. Не было перелома черепа. Я не лежала в больнице. Я не помолвлена. Я не беременна. Нет никакой инфекции, в моей жизни нет никакого молодого человека. Однако я получила «D» по истории и «F» по биологии.<sup>3</sup> И хотела бы, чтобы эти отметки вы восприняли правильно.

*Ваша любящая дочь Сюзи».*

Резюме по данному письму может быть коротким. Пережив все ужасы и трагизм «падения» дочери, родители воспримут ее не очень хорошие отметки как сущий пустяк по сравнению с тем, что ей «грозило». Вот это и есть управление восприятием.

---

<sup>3</sup> В США принята шестибальная система оценок, обозначаемых начальными буквами алфавита. «F» соответствует нашей оценке «неудовлетворительно». — Прим. авт.

## Внимание

### Задачи на внимание

Кто скорее найдет все цифры от 1 до 90 (рис. 8)? Проследите мысленно, без помощи ручки каждую из линий (рис. 9).

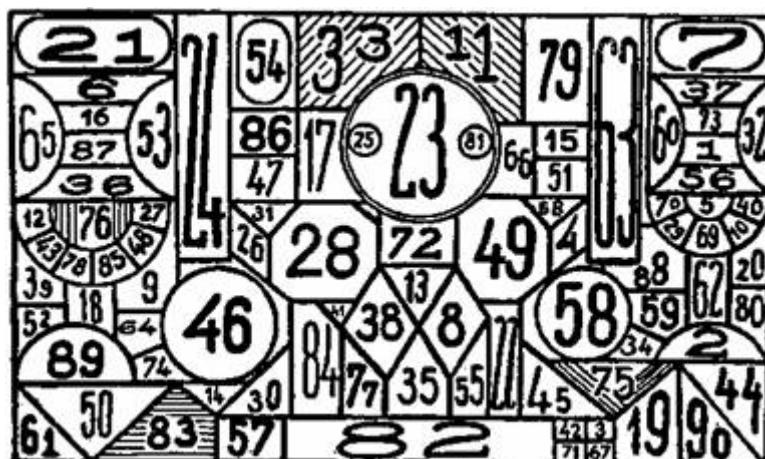


Рис. 8

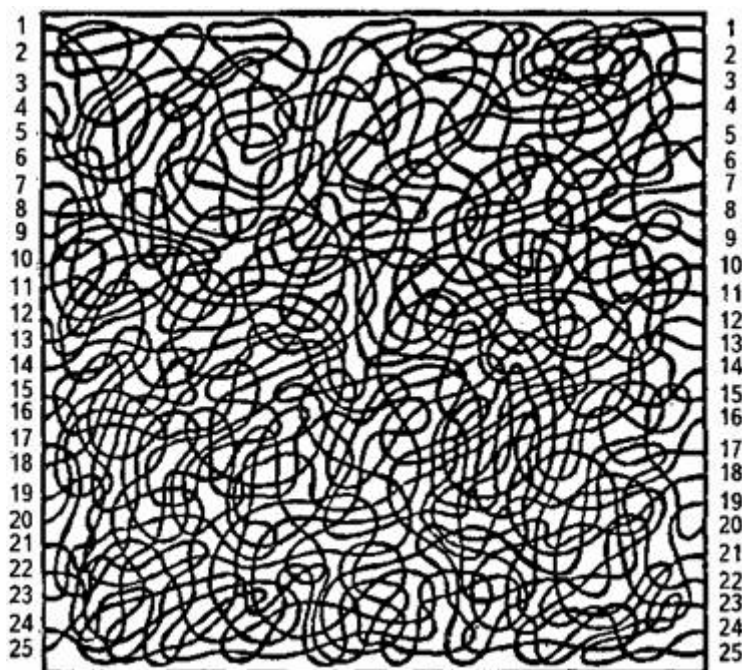


Рис. 9. «Путаница»

### *Сколько дел можно сделать одновременно?*

Говорят, что Наполеон мог одновременно выполнять семь дел. Трудно поверить, что это так и было. Но вот в 1887 г. французский психолог Полан демонстрировал свою способность читать слушателям одно стихотворение и в то же время писать другое. Он мог, декламируя стихи, письменно выполнять сложные умножения. Это достоверный факт.

Распределение внимания — это такое его состояние, которое бывает при одновременном выполнении двух или нескольких действий. «Разве это не обычная вещь, что мы, занятые главным образом одним делом, одной мыслью, можем одновременно исполнять другое дело, очень привычное для нас, т. е. работать теми частями полушарий, которые находятся в

известной степени торможения по механизму внешнего торможения, так как пункт полушария, связанный с нашим главным делом, конечно, является тогда сильно возбужденным?» — писал Иван Петрович Павлов, накладывая психологический узор на физиологическую канву.

### ***Как стать внимательным?***

Приучить себя внимательно работать в самых разнообразных условиях — вот верный путь воспитания внимания.

Следует научиться произвольно и целеустремленно направлять внимание на определенный объект, не давая себя отвлечь посторонним раздражителям. Развитие устойчивости внимания человека связано с развитием его волевых качеств; поэтому надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах контролировать свои действия.

Большую пользу принесут систематические упражнения в одновременном выполнении различных процессов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо и в то же время из второстепенного выделялось главное, на чем и концентрировалось бы внимание.

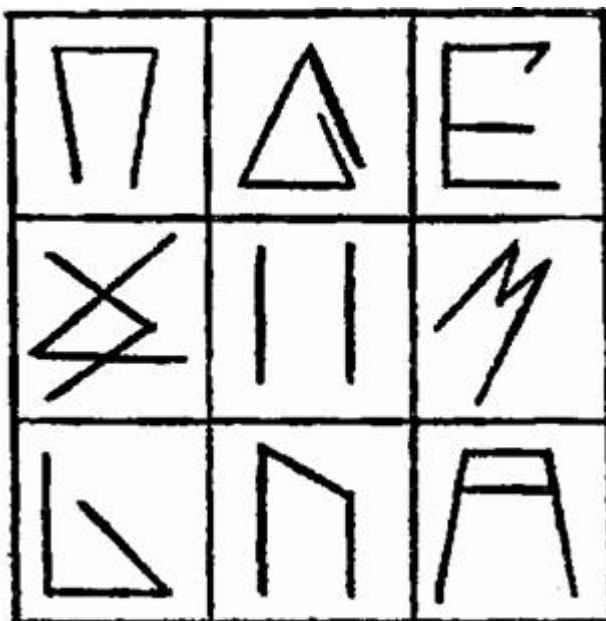
Тренировка переключения внимания должна идти по трем путям:

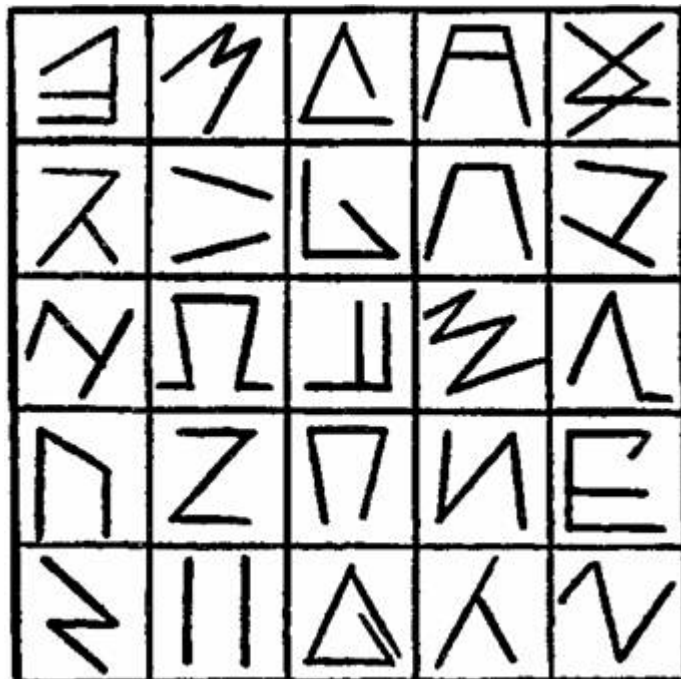
1. Тренировка в быстром переключении внимания с объекта на объект.
2. Тренировка в умении выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных.
3. Тренировка в порядке переключения в том, что образно называют выработкой «маршрута восприятия» (т. е. научиться автоматически, всегда в определенной последовательности переключать внимание с одного объекта на другой с целью получения информации или выполнения определенных действий).

Лучший же способ стать внимательным — никогда не позволять себе делать никакой работы невнимательно!

### ***Память***

Внимательно рассмотрите рисунок и запомните эти фигуры, затем, перевернув страницу, найдите их на следующем рисунке.





### *Кладовая памяти*

Рассказывают, что один человек, решив пополнить свое образование, стал заучивать подряд энциклопедию. Однако дошел он от слова «А» до слова «абсурд»: дальше осилить не мог. Но если бы он и продолжал заучивать энциклопедию, проку бы большого не было. Ведь энциклопедия — это справочник, а в основе образования лежит система получаемых знаний.

Главное из всех качеств, определяющих продуктивность памяти, — ее готовность, умение быстро извлекать из запаса сведений именно то, что необходимо в данный момент. Есть люди, много знающие, но весь их багаж лежит в памяти мертвым грузом. Когда надо что-либо вспомнить, то нужное всегда забывается, а ненужное «само лезет в голову». У других багаж может быть и меньшим, но в нем все под рукой, и в памяти всегда воспроизводится именно то, что нужно.

Можно дать полезный совет.

Нельзя сначала что-то как-то заучивать, а потом развивать готовность памяти. Готовность памяти формируется в процессе запоминания, которое должно быть обязательно осмысленным и во время него сразу должны устанавливаться связи между запоминанием и теми случаями, когда эти сведения могут понадобиться.

Читая исторический роман и сопоставляя описанное в нем с учебником истории, мы подготавливаем память, чтобы можно было воспроизвести прочитанное в тех случаях, когда речь пойдет о соответствующем историческом факте.

Материал в процессе запоминания должен непрерывно систематизироваться, при этом важно находить в вещах сходство и различие. «Память есть кладовая ума, но в этой кладовой много перегородок, и потому надобно скорее все укладывать куда следует», — рекомендовал А. В. Суворов. Наполеон говорил, что все дела и знания уложены у него в голове, как в ящиках комода, и ему достаточно открыть определенный ящик, чтобы извлечь нужные сведения.

Систематичность в накоплении знаний более всего помогает развитию готовности памяти. Запоминая что-либо, надо помнить, зачем мы это делаем и в каких случаях те или иные сведения могут понадобиться.

### *Хорошая ли у вас память?*

Прочтите внимательно, но только один раз и постарайтесь запомнить числа:  
64 93 57 68 46 37 39 52 74 49.

Запишите те из них, которые вы запомнили, по возможности в том же порядке.

Число запомнившихся цифр будет характеризовать объем, а число цифр, которые вы запомнили в нужном порядке, станет свидетельствовать о точности вашей механической зрительной памяти.

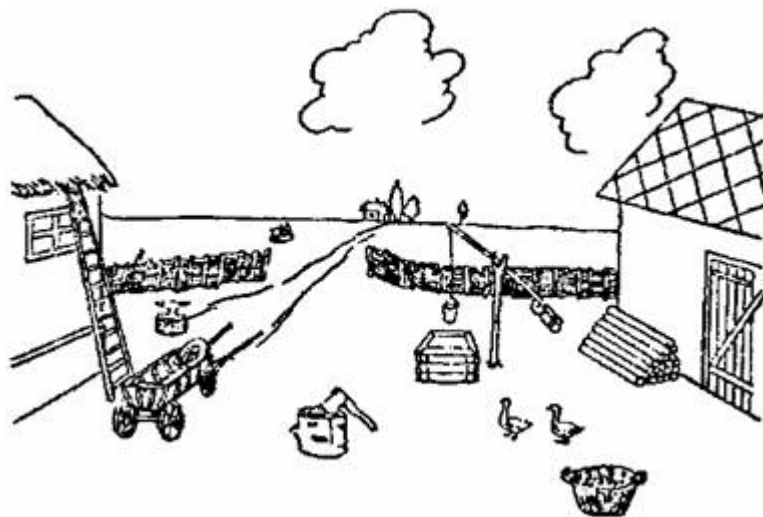
Если бы такой же ряд двузначных цифр кто-нибудь прочел вслух, вы могли бы оценить вашу механическую слуховую память и, сравнив результаты, установить, какой тип памяти у вас преобладает — зрительный или слуховой, если, конечно, что-либо не сделало результаты этих опытов случайными.

Прочитав или прослушав какой-либо текст, а потом записав то, что запомнилось, можно оценить точность не только механической, но и смысловой памяти.

Запомните возможно подробнее, что нарисовано на первом рисунке на следующей странице.



Закрыв бумагой первый рисунок и посмотрев на следующий, скажите по памяти, чего здесь недостает и что лишнее по сравнению с предыдущим рисунком.



### *Как улучшить память?*

Все хотели бы это сделать, но не всякий знает, что для этого нужно.

А первое и главное правило: чтобы развить память, ее надо развивать. И это не тавтология, не «масло масляное». Ведь многие хотят сначала улучшить память, а уже потом начать ее применять. Ничего не выйдет. Только все время тренируя, нагружая и используя память, все время запоминая, воспроизводя запомненное раньше и вновь запоминая, можно

совершенствовать свою память.

Кроме этого, есть несколько частных правил, полезных только тогда, когда выполняется главное — повторение.

*Повторение* — одно из наиболее существенных условий прочного запоминания. Как говорится, «повторение — мать учения». Однако специальные опыты показали, что далеко не всякое повторение приводит к положительным результатам: для этого оно должно быть осмысленным и целенаправленным. При повторении материал следует рассматривать каждый раз как бы с других точек зрения, увязывая уже известные факты с новыми, иначе он быстро надоедает и к нему пропадает всякий интерес. Механическое повторение является малопродуктивной зубрежкой.

Вот что надо иметь в виду при заучивании. У некоторых наиболее продуктивно для этого вечернее время, у других — утро. Наименьший эффект дает заучивание днем, среди других дел. Целесообразнее всего запоминать под вечер и повторять на следующее утро.

Заучивать материал необходимо сначала как можно медленнее, чтобы обеспечить его осмысливание и чтобы могли возникнуть необходимые связи, а затем — более быстро.

Если нужно запомнить материал, не связанный между собой и довольно обширный по объему, лучше разбивать его на небольшие группы, объединенные по какому-либо признаку. Например, чтобы быстрее заучить сорок названий, разделите их на четыре-пять групп возможно более однородных; в крайнем случае их можно сгруппировать хотя бы по одинаковой первой букве.

Скорее запоминается то, что объединено какой-либо одной мыслью в тематическое целое. Поэтому, заучивая стихи, слова песни, не надо зубрить каждую строчку отдельно.

Наконец, можно указать еще на такие возможности укрепления памяти, как правильный режим дня и работы; умение систематически вести записные книжки для тренировки памяти. Надо помнить: все, что улучшает здоровье и самочувствие, повышает и продуктивность памяти.

### ***Тренируйте память***

Память — достаточно сложный психический процесс, включающий запоминание информации, хранение информации, воспроизведение информации (вспоминание), узнавание информации при повторном представлении.

Эксперименты А. Вулдриджа с восстановлением под гипнозом мельчайших подробностей увиденного много лет назад доказывают, что в общем-то все, на что мы в течение жизни обратили внимание, хранится в памяти, но далеко не все может быть сознательно подробно воспроизведено. Выход всей хранимой информации возможен только бессознательно во сне, в гипнозе, при проведении подготовленным человеком специальных процедур жнана — и раджи-йоги, при сильных эмоциональных потрясениях, после травм, у психически больных и т. п.

В первую очередь вам необходимо определить, какой тип памяти из нескольких у вас преобладает.

*Визуальный тип.* Вся вспоминаемая информация представляется вам в виде ярких картин, зрительных образов. Рассказывая что-то, вы часто жестикулируете, как бы рисуя в воздухе представляемые вами объекты. В разговоре вы часто пользуетесь вступительными фразами типа: «Вот посмотрите...», «Давайте представим себе...», «Вспомните, это выглядело так...». В момент вспоминания вы смотрите как бы прямо перед собой, вверх, влево вверх или вправо вверх.

*Аудиальный тип.* То, что вы вспоминаете, наговаривается вам как бы вашим внутренним голосом или вы слышите речь, слова другого человека. Вводные фразы, которые вы используете в разговоре, — слуховые: «Вот послушайте...», «Это звучало так...» и пр. При вспоминании взор обращен вправо, влево вниз или влево.

*Кинестетический тип.* Вы хорошо запоминаете ощущения, движения. Вспоминая, вы как бы сначала воссоздаете, повторяете движения и ощущения тела. Вам хорошо удается представлять тепло, тяжесть при занятиях аутогенной тренировкой. Вспоминая, вы смотрите вниз или вправо вниз.



Естественно, каждый человек владеет всеми видами вспоминания, но одна из трех систем предоставления сознанию информации обычно развита лучше других.

Для запоминания логически связанной и логически не связанной информации используются различные приемы облегчения запоминания информации (мнемонические приемы, или приемы мнемотехники). Объясняется это тем, что осмысленная информация запоминается в среднем в 22 раза лучше, чем бессмысленная. Считается, что основателем мнемоники как набора приемов для запоминания был древнегреческий поэт Симонид (V в. до н. э.), и, вероятно, даже в те времена основным приемом для запоминания всех видов информации считалось повторение.

Этот прием усиленно культивируется в школьном образовании, однако следует напомнить его основные правила:

- а) большой объем информации заучивается по смысловым частям;
- б) число повторений должно превышать то число, которого достаточно для первого полного воспроизведения информации;
- в) первое повторение информации необходимо не позже чем через 15-40 мин после запоминания, так как через час в памяти остается только 50 % запомненного, а через день — не более 30-35 %;
- г) помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Повторение большой и важной информации необходимо чаще в первые дни после заучивания, так как в этот период максимальны потери от забывания. Лучше так: в первый день 2-3 повторения, во второй — 1-2 повторения, в четвертый, шестой, девятый и т. д. — по одному повторению;
- д) любую информацию лучше повторять, используя и зрительную, и слуховую, и кинестетическую память, например, зрительный образ описать словами и как бы обрисовать движением.

Возможности мобилизации памяти заметно усиливаются постоянной ее тренировкой, которая достигается:

- регулярным повторением уже заученного (стихов, иностранных слов);
- тренировкой внимания и наблюдательности;
- целенаправленными упражнениями.

Учитывая то, что большую часть информации из внешнего мира мы получаем зрительно (информационная пропускная способность глаз в 100 раз больше, чем слуха), в первую очередь следует развивать именно зрительную память. Для этого рекомендуются следующие упражнения.

*Метод Айвазовского.* Тренировать зрительную память таким образом можно где угодно: по пути на работу, дома, в транспорте и т. д. Посмотрите внимательно на предмет, часть пейзажа или на идущего навстречу человека. В течение 3-5 с постарайтесь как можно лучше, во всех подробностях, запомнить объект. Закройте глаза — постарайтесь добиться максимально четкого и яркого изображения объекта, рассмотрите детали изображения. Задайте себе вопросы по подробностям вида объекта и ответьте на них по изображению. Опять откройте глаза на одну секунду, дополните образ. И так несколько раз.

«Спички» — это также необычайно удобный способ тренировки зрительной памяти. Бросьте на стол кучкой 4-5 спичек. В течение 2-3 с запоминайте их расположение. Воссоздайте изображение с закрытыми глазами (или на левой ладони). Если не все удалось запомнить, посмотрите на них еще одну секунду и воссоздайте образ точнее. Ежедневно увеличивайте количество спичек на одну. Когда дойдете до 12-14 штук, опять начните с 4-5, но уже с запоминанием расположения спичечных головок. Очень хорошо после воссоздания внутреннего образа зарисовать расположение спичек на листе бумаги и сравнить рисунок с оригиналом.

Естественно, кроме зрительной, в тренировке нуждаются и остальные системы памяти. Поэтому следует добавить следующие упражнения.

*Запоминание внутренней речи.* Наугад произнесите про себя цепь арифметических действий: «один плюс семь минус три умножить на два» и т. п. Теперь проведите в уме эти несложные вычисления — для этого вам придется каждый раз вспоминать всю произнесенную

ранее фразу.

Очень хорошо тренирует слуховую и кинестетическую память анализ событий дня. Вечером перед сном в течение 5-7 мин в очень ускоренном темпе восстановите цепь основных событий дня с воспоминанием образов новых знакомых, их имен, манеры поведения, телефонов. Старайтесь точно и ярко воссоздать имевшие место ощущения. Все именно в том порядке, в каком это происходило.

При всех видах тренировки памяти имеет смысл:

— вспоминая образ или рассматривая объект запоминания, описывать его словами и движениями;

— в случае, если получилось точное и яркое восстановление образа в момент эмоционального толчка «ура, вспомнил!», закрепите это ощущение, ущипнув себя за мочку правого уха. Если вы часто будете использовать этот прием, то сможете мобилизовать воспоминание в экстренных ситуациях таким же способом.

Для тренировки речевой памяти очень эффективно изучение европейских иностранных языков, зрительной памяти — китайского или японского.

Вспоминание является главным этапом памяти, ведь запоминаем мы именно для того, чтобы вспомнить. В значительной степени вспоминание зависит от установки, сформированной при запоминании, и качества запоминания.

Развитие памяти — процесс длительный и нелегкий, но всегда окупит потраченные на него время и силы, позволит более эффективно управлять своими умственными возможностями для решения практических задач.

## **Речь**

### ***Непонимание***

Любое сообщение можно не понять — по результату это то же самое, что не слышать и не видеть. В психологии принято выделять четыре уровня непонимания:

- фонетический;
- семантический;
- стилистический (синтаксический).

Очень упрощенно можно сказать, что в основе всех этих уровней определения угрожающей информации лежит следующее представление: «чужие говорят не так, как мы». Определив признаки «чужого» в сообщении, человек защищается — срабатывает контрсуггестия, он не понимает.

*Фонетический уровень непонимания.* Если с нами говорят на непонятном для нас языке — например, на иностранном, — внушение нам не угрожает.

Мы ничего не понимаем, так как слушающий в таком случае располагает не тем набором фонем, что говорящий, и произносимое сливается для него в трудноразличимый или вовсе неразличимый поток. Фонетическое непонимание имеет диапазон от незначительного (в произнесении некоторых слов) до полного: говорят непонятно, но и когда говорят быстро, невнятно, с акцентом, когда используются незнакомые или несоответствующие контексту жесты, или жестикуляция слишком активная и быстрая.

Антифашистская передача «Человек из народа», транслировавшаяся из СССР на Германию на немецком языке в годы второй мировой войны, выходила в эфир в минуты пауз между передачами гитлеровских радиостанций и на их волне. Высказывания «человека из народа», ограниченные во времени, состояли всего из нескольких фраз, например: «Все ложь! Вспомните, что Гитлер обещал всем победоносно завершить войну еще в 1941 году». Опасность вклинивания восточной информации заставила фашистских дикторов говорить скороговоркой и сокращать паузы, и тут-то срабатывал фонетический барьер. В результате стали поступать многочисленные жалобы немцев на непонимание дикторского текста и невозможность различить, где кончается одна передача и начинается другая.

*Семантический уровень непонимания.* Фонетически он «наш», по передаваемому смыслу

— «чужой». Особенно хорошо это видно на примере использования жаргонов или тайных знаков.

При семантическом уровне непонимания, хотя проявляется эффект общения, но эффективность низкая. Очень ярко эти неожиданные эффекты проявились в первых опытах демонстрации кино, когда оно только начинало свою историю. Не будучи знакомы с «языком кино», люди просто вообще ничего не понимали и, видя, например, крупным планом лицо артиста, принимали его за отрубленную голову, пугались и уходили. Вот наглядный пример семантического уровня непонимания.

«Бригадир строителей нужно отремонтировать балконную стойку, покривившуюся на самом видном месте. Он влез туда с молодым рослым парнем — новичком на стройке, поддел стойку ломом и приказал:

— Бей по ребру!

Парень удивился и спросил:

— Ты что, с ума сошел?!

— Бей по ребру, так тебя!.. — закричал бригадир и добавил несколько разъясняющих слов. Тогда парень размахнулся и ударил бригадира кувалдой по ребрам. Бригадир птицей полетел с третьего этажа, к счастью, в сугроб.

Суд новичка оправдал, а в частном определении указал: «Прежде чем отдавать команды, надо объяснить, что они означают».

Вот еще пример семантического непонимания:

«Капитан — лейтенанту: Как вы знаете, завтра произойдет солнечное затмение, а это бывает не каждый день. Соберите личный состав завтра в 5 часов на плацу в походной одежде. Они смогут наблюдать это явление, а я дам необходимые разъяснения. Если будет идти дождь, то наблюдать будет нечего, так что оставьте людей в казарме.

Лейтенант — сержанту: По приказу капитана завтра утром в 5 часов произойдет солнечное затмение в походной одежде. Капитан на плацу даст необходимые разъяснения, а это бывает не каждый день. Если будет идти дождь, наблюдать будет нечего, но тогда явление состоится в казарме.

Сержант — дневальному: Завтра в 5 часов капитан произведет солнечное затмение на плацу людей в походной одежде. Капитан даст необходимые пояснения в казарме насчет этого редкого явления, если будет дождливо, а это бывает не каждый день.

Дневальный — солдатам: Завтра, в самую рань, в 5 часов, солнце на плацу произведет затмение капитана в казарме. Если будет дождливо, то это редкое явление состоится в походной одежде, а это бывает не каждый день.»

*Стилистический (синтаксический) уровень непонимания.* Не только явное нарушение грамматики вызывает реакцию непонимания, но и явное нарушение стиля, некоторого соотношения между формой и содержанием сообщения.

Например, показ Пушкиным поимки золотой рыбки, обещавшей при условии ее отпуска в море значительный откуп, не использованный вначале стариком, имеет важное значение. Не менее важна и реакция старухи на объяснение ее старика о неиспользовании им откупа рыбки, употребление старухой ряда вульгаризмов, направленных в адрес старика и принудивших его к повторной встрече с рыбкой, посвященной вопросу о старом корыте.

Далее разговорные каламбурчики.

### ***Разговорные каламбурчики***

#### **Солдатский фольклор**

— Товарищ солдат, возьмите ручку и громко записывайте.

— Бегом шагом — марш!

— Делим 60 на 3, получим примерно 20, а нам точнее и не надо.

— Напоминаю, что полный отбой в 23.00, поэтому все ложатся в свои койки вместе с командирами отделений.

- Дневальный должен стоять и подавать сигналы точного времени.
- Командирам групп проверить АКМы выборочно у каждого.
- Солдаты после полевого выхода устали, поэтому дадим людям отдохнуть: подъем сделаем не в 6.00, как обычно, а в 6.10.
- Товарищ солдат, у вас почему лицо белое, вы что — головой тесто месили?!
- Захожу в роту, открываю тумбочку. Там две девки голые висят. Одну отодрал, другую не сумел.
- Рулевое управление служит для поворота направо, налево и в другие стороны.
- Товарищ матрос, если вы хотите что-то сказать, то лучше помолчите.
- Сержант, у вас дневальный не стрижен — на ушах висит.
- Курсант, не делайте умное лицо, вы же будущий офицер.
- Бацилла* — столовая;
- шнур* — офицер;
- встать на лыжи* — убежать из части;
- самоход* — самовольная отлучка (самоволка);
- «базара нет»* — договорились;
- фельдиперсово* — очень хорошо;
- мужик сказал* — *мужик сделал* — сказано — сделано;
- дятел* — туповатый воин;
- шарить* — отлынивать от работ;
- точить* — быстро поесть пищу;
- бычиться* — противостоять, противиться.

### Школьный фольклор

- Не подсказывайте друг другу нашептыванием и наветом!
- Что за стадный инстинкт, почему обязательно нужно что-то с кем-то?!
- Они до всего этого доходят своей головой, не то что ты, Шевцова, считаешь этот орган простым придатком!
- ...Их маститые зады были погружены на стулья...
- Брось свои пионерские уловки!
- Кто это там бубнит? Кто-то занимается, что ли, церковно-приходской деятельностью?
- Прекратите оглядываться, вы не в упряжке!
- Если ты не знаешь, что рассказывать, так нечего к доске и тело выносить...
- Если бы ты хоть немного мог вложить голову в книгу...
- Домашнее задание записывается в дневник — лучшее достижение человечества.
- Дневник — это источник информации.
- Не изображай из себя невинного агнца. В 9-м классе это даже несолидно.
- Этот пришел, теперь рта не закроет, язык будет до живота весь урок выпущен!

### Уличный фольклор

- Взорвать косяк* — закурить;
- паук* — человек, имеющий хорошие связи;
- урюк* — житель Азии;
- спать* — просить сигарету;
- рояль* — старый советский магнитофон;
- плейбокс* — новый магнитофон иностранной марки;
- пузырь* — сильно накачанный человек;
- Аленушка* — симпатичная девушка;
- тачанка* — мотоцикл (так как тачка — машина);
- чип* — юноша с хорошо развитым чувством юмора;

*спичка* — вьетнамец (так как черная голова);  
*чинарик* — китаец (так как Китай — China);  
*бульдоз* — очень полный человек;  
*птица счастья* — юноша или девушка, родители которого (которой) уехали не на один день и у него (нее) в квартире можно классно побеситься;  
*газировка* — водка;  
*Пьеро* — сильно намалеванная девица;  
*еж* — пьяный в стельку человек;  
*прикол* — употребляется во всех случаях жизни;  
*вырубаться* — смеяться;  
*свояк* — свой человек;  
*дискач* — дискотека;  
*турист* — человек из другой тусовки (другого района);  
*чинно* — нормально;  
*бантики* — послушные детки;  
*гулялы* — люди, проводящие время только на улице;  
*модель* — хорошо одетая девушка.

### Фразы

- Умираю, но не женюсь!
- Чем хуже мы будем жить сейчас, тем лучше — потом.
- Умный мужчина всегда поймет женщину, что бы ей ни пришло в голову!
- Раньше мы правильным курсом наступали — теперь правильным курсом отступаем.
- От любви никуда не деться, разве что жениться на любимой.
- Романы пишут все, кому ни лень, а кому лень — пишут стихи.
- Что же мы будем есть, если начнем жить еще лучше?
- Понимаем, что делаем глупость, не дураки!
- Чтобы проблема не так волновала, надо создать еще десять проблем.
- Прежде чем сделать глупость — хорошо подумай, как лучше ее сделать!
- Ужаснейшее положение стабилизировалось!
- Кому некуда девать деньги, тот может пообедать.
- Мало того, что издал свои стихи, так еще заставляет всех их читать!
- Все люди делают глупости, но только умные люди находят им оправдание.
- Если взялся за ум, значит, доигрался.
- Мы всегда рады вам посочувствовать!
- Народ у нас — то, что надо нам.
- Не слишком ли дорогое удовольствие забрасывать артистов помидорами?
- Какой нам резон поступать умно?!
- Умные люди не понимают того, что понимают дураки.
- Обязательно помоги тому, кто и без тебя справится...
- Человек — — частица мира, способная стать и частицей ссоры.
- Трудности демократичны — они позволяют на себя жаловаться.
- Обезьяна, покинувшая дерево, вынуждена смотреть снизу вверх на обезьяну, оставшуюся на дереве.
- Для озарения не обязательно дожидаться пожара.
- Напрасно считают его бесчувственным: в нем так развито чувство зависти!
- В жизни всегда есть место подвигу Жаль, что обычно это место не самое лучшее.
- Огнестрельное содружество.
- Если подчиненный дуб, то пилить его бесполезно.
- Скромность идет всем, просто к иному подойти боится.

## Реклама

- Каждый сотый клиент нашей фирмы обслуживается без обмана!
- Живи Господь на Земле и имей деньги, он вложил бы их в наши акции!
- Дешевле, чем у нас, только в раю, но наш ассортимент — шире!
- Ниже наших цен только наше качество!
- Наши клиенты не бегают за длинным рублем — длинный доллар гонится за ними на спортивном «феррари»!
- МП «Солидняк» объявляет дополнительный набор на курсы директоров, ведущих директоров, генеральных ведущих директоров и председателей советов генеральных ведущих директоров 1-6-го разрядов!

## Веселые двоичники (из школьных сочинений)

- Следствие в свое время установило, что Иуда оказался изменником, настоящим рецидивистом и предал Иисуса Христа за тридцать американских долларов.
- Будучи молодым, Бонапарт женился на Жозефине и подарил ей золотой ларец с выгравированными внутренностями. А когда потерпел огромное поражение, понял, что нужно жениться еще раз. Он развелся с Жозефиной и обручился со святой Еленой.
- Старуха Изергиль была гордая и неприступная, как таксист.

## Рапорт о лопате

«Секретно»

Командиру СС-4138 капитан-лейтенанту Конецкому В. В. от лейтенанта Дударкина-Крылова Н. Д.

РАПОРТ

Настоящим доношу до вашего сведения по пожарной лопате № 5. При обследовании пожарной лопаты № 5 мною установлены нижеследующие отклонения от Приказа Главнокомандующего ВМС СССР.

1. Черенок лопаты короче стандартного.
2. Насажен плохо, качается.
3. На конце черенка нет бульбы.
4. Трекер лопаты забит тавотом.
5. Щеки лопаты ржавые, не засуричены.
6. Лопата не совкового типа.
7. Черенок лопаты не входит в держатели на пожарной доске.
8. Лопата на пожарном стенде вследствие этого не закреплена, а держится кое-как.
9. Лопата не окрашена в красный цвет.
10. На лопате нет бирки о последней проверке.
11. На лопате отсутствует инвентарный номер.
12. Лопата не учтена в приходно-расходной книге.
13. Лопата не включена в опись пожарной доски.
14. Лопата висит не на штатном месте. Далеко от места будущего пожара.
15. При опробовании лопата сломалась.
16. Сломанная лопата не была внесена в акт списания.
17. Лопата не исключена из описи пожарной доски.
18. Нет административного заключения о причине поломки лопаты.
19. Нет приказа о наказании виновника поломки лопаты.
20. Лопата и до поломки превышала по весу норматив на 11 кг 250 г.
21. Лопата не была закреплена за конкретным матросом боевого пожарного расчета.
22. В процессе эксплуатации лопата неоднократно использовалась не по прямому

(пожарному) назначению. Дознанием установлено: в зимних условиях ею чистил снег на палубе боцман — старшина 1-й статьи Чувиллин В. Д.

Тогда же ею были нанесены побои боцману — старшине 1-й статьи Чувиллину В. Д. А 8 Марта пожарная лопата использовалась на демонстрации для несения на ее лотке портрета женского исторического лица.

Вывод. Ввиду окончательной поломки лопаты — заводской № 15265 (корабельный № 5) — признать дальнейшее использование ее для боевых и пожарных нужд невозможным. Стоимость шанцевого инструмента списать за счет боцмана — старшины 1-й статьи Чувилина В. Д.

Для определения стоимости лопаты (черенок, тулейка, наступ, лоток) создать комиссию в составе 3 (трех) офицеров, включая начальника медико-санитарной службы старшего лейтенанта Захарова В. Д.

Борт СС-4138.

Июля 08 дня 1953 года.

Проверяющий: лейтенант Дударкин-Крылов Н. Д.

### **Самая длинная фамилия**

Елена Бралькова из Ульяновска, участвуя в суперконкурсе губернской газеты «Ведомости» на самую интересную историю, рассказала следующее.

У ее дяди, который живет в Краснодарском крае, была фамилия, из-за которой в молодости он перенес немало неприятностей. Дошло до того, что он никак не мог жениться: девушки, узнав его фамилию, переставали с ним встречаться. В конце концов он ее сменил. Фамилия его состояла из... 38 букв — Архинивилокотовичачерезпалиндрикозский.

### **Ворчите на здоровье**

На всех языках мира можно услышать семейную перебранку вроде этой: «Мои слова от тебя как горох от стенки отскакивают!» — «А тебе тоже что ни скажи: в одно ухо влетает, в другое вылетает...» Послушаешь такое раз-другой и решишь, что дела у четы куда как неблагоприятны.

Но вот одна российская исследовательница не только слушала подобные диалоги, но и в течение нескольких лет вела наблюдения за взаимоотношениями супругов, постоянно их произносящих. Вывод ее на первый взгляд парадоксален: «Это весьма устойчивые семьи». А психологическая разгадка парадокса такова. Действительно, когда люди только-только познакомились, они слушают друг друга с пристальным вниманием, чтобы понять, что за человек их Избранник. Но когда заключен брак, отношения стали стабильными, отпадает надобность досконально анализировать все услышанное, достаточно схватить смысл того, о чем идет речь. Так что, если муж и жена понимают друг друга, у них все в порядке, а на ворчливость можно не обращать внимания, — это скорее всего явление возрастное.

### **Мышление**

#### **Пример с 6-летним математиком Гауссом**

Когда знаменитому математику Гауссу было шесть лет, он учился в школе маленького города. Однажды учитель дал следующую задачу по арифметике: «Кто из вас скорее сосчитает сумму  $1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10$ ?» Через некоторое время, когда все еще кругом считали, маленький Гаусс поднял руку и сказал: «Я решил». — «Черт возьми, как ты мог решить это так быстро?» — воскликнул учитель. Неизвестно в точности, что ответил тогда

Гаусс, но, вероятно, он ответил следующим образом: «Если бы я складывал  $1 + 2 + 3$  и так далее, это было бы долго и можно было бы ошибиться. Но посмотрите:  $1 + 10 = 11$ ;  $2 + 9 = 11$  и так далее, то есть пять пар по 11, что составляет в сумме 55».

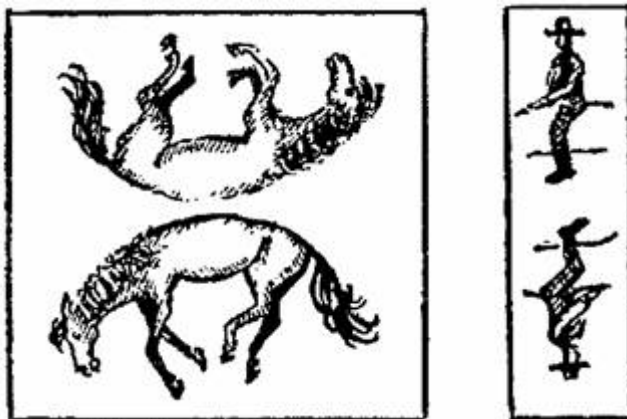
### *Проверьте, как вы мыслите*<sup>4</sup>

#### Треугольники из спичек

Попробуйте сложить 4 треугольника из 6 спичек. Не обращайтесь к ответу, пока не сделаете нескольких попыток.

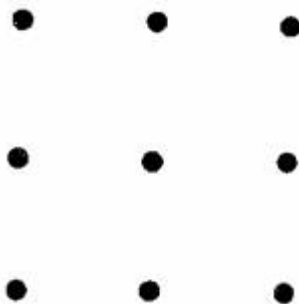
#### Всадники

Как положить полоску с всадниками, чтобы они оба сидели на лошадях?



#### Девять точек

Зачеркните четырьмя прямыми девять точек, не отрывая карандаша.



#### Найдите на каждом рисунке четвертого лишнего

Эта задача на обобщение. Под обобщением мы понимаем одну из основных форм мышления, т. е. мысленное выделение общего в предметах или явлениях и основанное на этом мысленное объединение их друг с другом.

---

<sup>4</sup> Ответы к задачам помещены в конце книги.





Неумение выделять общий существенный признак — большой недостаток мышления.

### Сложные предложения и запятые

Надо произвести некоторые подсчеты на материале сложных предложений, состоящих из простых нераспространенных предложений, разделенных запятыми (типа «Мчатся тучи, вьются тучи...»). Давайте попробуем решить несколько таких задач.

1. Сколько простых предложений будет в сложном предложении, в котором три запятых?
2. Сколько запятых будет в сложном предложении, в котором четыре простых предложения?
3. Сколько простых предложений будет в сложном предложении, в котором пять запятых?
4. Сколько запятых будет в сложном предложении, в котором шесть простых предложений?

### Разоблаченный оракул

Давным-давно в одной из восточных стран жил знаменитый оракул. В отличие от остальных оракулов его устами вещало не одно божество, а целых три: бог Правды, бог Лжи и бог Дипломатии. Они изображались совершенно одинаковыми фигурами, расположенными за алтарем, перед которым люди, ищущие совета, преклоняли колени.

Боги всегда охотно отвечали на вопросы. Но так как они были похожи друг на друга, никто не мог определить, то ли отвечает бог Правды, которому надо верить, то ли бог Лжи, который говорит всегда неправду, то ли бог Дипломатии, который может либо солгать, либо сказать правду. Это было на руку жрецам и способствовало славе оракула: боги всегда оказывались правы.

Но однажды нашелся человек, казавшийся простаком, который задумал совершить то, что не удавалось самым большим мудрецам. Он решил опознать каждого из богов.

Человек вошел в храм и спросил бога, стоявшего слева:

— Кто стоит рядом с тобой?

— Бог Правды, — был ответ.

Тогда он спросил бога, стоявшего в центре:

— Кто ты?

— Бог Дипломатии, — был ответ.

Последний вопрос он задал богу, стоящему справа:

— Кто стоит рядом с тобой?

— Бог Лжи, — был ответ.

— Теперь все понятно, — сказал человек, казавшийся простаком.

Что же он понял из ответов оракула?

### **У переправы**

Два человека подошли к реке. У пустынного берега стояла лодка, в которой мог поместиться только один человек. Оба они переправились на этой лодке через реку и продолжили свой путь.

Как они это сделали?

### **Как он узнал?**

Встретились два человека, друзья детства, и между ними произошел следующий диалог:

— Сколько лет я тебя не видел и ничего о тебе не слышал!

— А у меня уже дочь!

— Как же ее зовут?

— Как и ее мать.

— И сколько же лет Леночке?

Подумайте сами и, прочтя этот рассказик другим, попросите их сказать, как собеседник узнал, что дочь зовут Леночкой, если они не виделись с детства и ничего друг о друге не знали.

## **Воображение**

### ***Способы стимуляции воображения***

Что делать, если одни дети лучше усваивают логическую структуру материала, а хуже — его конкретную, образную сторону, а другие наоборот?

Мы не будем здесь говорить об индивидуальном подходе: если в классе более 30 учащихся, а учитель ведет 4-5 классов, он даже при самой нечеловеческой затрате сил не может не только обеспечить такой подход, но даже составить представление о складе ума каждого школьника.

Поэтому остановимся на некоторых возможностях работы, рассчитанной на наши реальные условия и пресловутого среднего ученика.

Одна из таких возможностей — более «объемное» преподнесение материала с выделением в нем и логической, и образной стороны.

Яркое, образное изложение, активизируя воображение школьников, неизменно вызывает их интерес.

Чем суше материал, тем менее он интересен для школьников, особенно младших. Это в первую очередь относится к грамматике. Л. Н. Толстой в Яснополянской школе вообще отказался от преподавания грамматики, так как не смог заинтересовать ею детей. «Для учащихся грамматика русская есть наука трудная, тяжелая, скучная, внушающая страх и отвращение... Русская грамматика есть истинный бич для бедных детей. Между тем должно быть совсем наоборот, потому что изучение грамматики как науки, в приложении к родному языку, естественно, очень легко», — писал В. Г. Белинский.

Внесение элементов образности в объяснение грамматического материала особенно

необходимо.

Приведем несколько примеров:

Есть у меня шестерка слуг.  
Проворных, удалых,  
И все, что вижу я вокруг, —  
Все знаю я от них.

Они по знаку моему  
Являются в нужде.  
Зовут их Как и Почему,  
Кто, Что, Когда и Где.

Рассказ о вопросительных словах, начатый этим стихотворением Р. Киплинга в переводе С. Я. Маршака, наверняка не покажется ученикам тяжелым и скучным.

Можно проиллюстрировать правило о слитном написании частицы *не* со словами, которые без *не* не употребляются, такой сказкой:

Побывал я однажды в стране,  
Где исчезла частица не.  
Посмотрел я вокруг с доумением:  
Что за лепое положение?

Но везде было тихо-тихо,  
И во всем была разбериха,  
И на взрачной клумбе у будки  
Голубые цвели забудки.

И погода стояла настная.  
И гуляла собака счастливая.  
И, виляя хвостом, уклюже  
Пробегала пролазные лужи.

Мне навстречу без всякого страха  
Шел умытый, причесанный ряха,  
А за ряхой по травке свежей  
Шли суразный дотепа и вежа.

А из школы, взявшись под ручки,  
Чинным шагом вышли доучки.  
И навстречу им утром рано  
Улыбалась царевна Смеяна.

Очень жаль, что только во сне  
Есть страна без частицы не.

А вот несколько примеров образного изложения синтаксического материала из экспериментального учебника «Синтаксис и пунктуация русского языка» под редакцией Г. Г. Граник: «Союз *да* похож на актера: в одном предложении он «играет роль» союза *но*, а в другом — «роль» союза *и*»; «...Один из главных членов предложения называется сказуемым, потому что он сказывает, сообщает что-то».

Образы для школьников с «образным» и «смешанным» типами мышления — опора и поддержка сложных процессов запоминания и понимания. Ученые и опытные преподаватели ищут пути для того, чтобы дать школьникам такие «образы-опоры».

Любопытный пример трудностей при усвоении недостаточно объединенного смысловыми связями материала приводит один из биографов Наполеона Лас Каз, сопровождавший его на остров Святой Елены. Известно, что Наполеон обладал замечательной памятью, однако Лас Каз, обучавший ссыльного императора английскому языку, столкнулся с совершенно противоположным явлением.

«Император, с чудесной легкостью схватывавший все, что касалось смысла языка, имел ее очень мало там, где дело шло о материальном механизме языка. Это был живой интеллект и очень плохая память; это последнее обстоятельство особенно его огорчало; он находил, что не продвигается вперед.

Как только я мог подчинить то, о чем шла речь, какому-нибудь закону или аналогии, это сейчас же классифицировалось и мгновенно усваивалось; ученик даже обгонял учителя в приложениях и следствиях; но если надо было заучивать наизусть и повторять несвязные элементы, то это было трудным делом; постоянно одни слова принимались за другие.»

Но у школьников, даже если они относятся к типу «аналитиков», еще не поздно развить образные компоненты мышления, и это необходимо делать не только для более полного усвоения знаний, но и во имя гармонического развития личности и обеспечения ее ресурсами психической устойчивости.

Итак, один путь обучения школьников с разным складом ума — введение элементов образности в абстрактный материал и установление смысловых связей в разнородном конкретном материале.

Другой путь — целенаправленная работа по развитию как теоретического, так и образного мышления школьников.

Развитию воображения и образного мышления в большой мере способствуют игры — как те, которые придумывают сами дети (например, «Швамбрания» Л. Кассиля), так и учебные игры, такие как инсценировка учебного материала (вроде «суда над Онегиным» в «Двух капитанах» В. Каверина).

И, наконец, еще один образец приема, развивающего воображение, описанный К. Паустовским в повести «Далекие годы».

В классе у учителя географии Черпунова стояли на столе бутылки с желтоватой водой, залитые сургучом. На каждой была наклейка: «Вода из Нила», «Вода из реки Лимпопо», «Вода из Средиземного моря». Здесь была вода из Волги, Темзы, озера Мичиган, Мертвого моря и Амазонки. Старый учитель любил показывать эти бутылки на уроках. Он рассказывал, как он сам набирал нильскую воду около Кипра.

«Смотрите, — он взбалтывал бутылку, — сколько в ней ила. Нильский ил богаче алмазов. На нем расцвела культура Египта».

Через несколько лет гимназисты узнали, что в бутылках была самая обыкновенная водопроводная вода. Черпунов придумал эти бутылки с наклейками, считая, что таким путем он дает толчок развитию воображения гимназистов.

Приходится только сожалеть, что в повседневной школьной практике не существует системы подобных приемов.

### **Глава 3. Эмоционально-волевая сфера личности**

#### ***Виды эмоционального состояния человека***

Владей собой среди толпы смятенной,  
Тебя клянущей за смятенье всех,  
Верь сам в себя наперекор Вселенной  
И маловерным — отпусти их грех;  
Пусть час не пробил, жди, не уставая,

Пусть лгут лжецы — не снисходи до них;  
Умей прощать и не кажись, прощая,  
Великодушной и мудрей других.

Умей мечтать, не став рабом мечтанья,  
И мыслить, мысли не обожествив;  
Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос — лжив;  
Останься тих, когда твое же слово  
Калечит плут, чтоб удивлять глупцов,  
Когда вся жизнь разрушена и снова  
Ты должен все воссоздавать с основ.

Умей поставить в радостной надежде  
На карту все, что накопил с трудом,  
Все проиграть и нищим стать, как прежде,  
И никогда не пожалеть о том;  
Умей принудить нервы, сердце, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже все пусто, все сгорело,  
И только воля говорит: «Иди!»

Останься прост, беседуя с царями,  
Останься честен, говоря с толпой;  
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,  
Пусть все в свой час считаются с тобой;  
Наполни смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неумолимый бег —  
Тогда весь мир ты примешь, как владенье,  
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

**(Р. Киплинг «Владей собой...». Перевод А. Алексеевой)**

**Таблица 1. Внешние проявления эмоциональных состояний при  
повышении психической нагрузки**

Объект наблюдения	Виды эмоционального состояния	
	Оптимальное	Перевозбужденное
Рот, брови, общее выражение лица	Небольшое движение губами. Более строгое выражение лица	Губы сильно сжаты, челюстные мышцы напряжены, озабоченное выражение лица, брови сильно сдвинуты, переносицы
Глаза	Спокойный, внимательный взгляд	Горящие, беспокойные, напряженный взгляд, частое моргание
Цвет кожи	Легкое покраснение	Значительное покраснение или побеление
Движение рук	Небольшая дрожь	Ярко выраженное дрожание рук, увеличенная амплитуда, скорость их движений, понижение точности, суетливость
Дыхание	Заметное учащение	Учащенное, неглубокое
Интонация голоса	Повышение громкости и быстроты речи. Сохранение ее обычной эмоциональной выразительности	Более громкая и быстрая, обычно, речь. Усиление высоких тонов, интонация гнева. Нарушение порядка слов в предложении. Внезапные остановки речи
Особенности поведения	Увлеченность (выполнением задачи, разговором с сослуживцем), активность	Плохой самоконтроль. Ярко выраженная бравада, грубость, самоуверенность

Таблица 2. Мимические коды эмоциональных состояний

Части и элементы лица	Эмоциональное состояние					
	Гнев	Презрение	Страдание	Страх	Удивление	Радость
Положение рта	Закрыт	Закрыт		Открыт		Обычно
Губы	Уголки губ обычно опущены			Уголки губ приподняты		
Форма глаз	Расширены	Сужены		Широко раскрыты		Прищурены или расклеваны
Яркость глаз	Блестят		Тусклые	Блеск не выражен		Блестят
Положение бровей	Сдвинуты к переносице			Подняты вверх		
Уголки бровей	Внешние уголки подняты вверх		Внутренние уголки подняты вверх			
Лоб	Вертикальные складки на лбу и переносице			Горизонтальные складки на лбу		
Подвижность лица и его частей	Лицо динамичное		Лицо застывшее			Лицо динамичное

### Психогеомерический тест



Посмотрите на пять фигур, изображенных на рисунке. Выберите ту из них, в отношении которой вы можете сказать: «Это я!» Только не занимайтесь никакими ненужными умопостроениями. Это ни к чему не приведет. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите ту фигуру, которая первой привлекла вас. Запомните ее название под № 1. Теперь рассмотрите оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Последняя фигура, которую вы запишете под № 5, будет явно не вашей формой, т. е. той формой, которая подходит вам менее всего.

Первый, самый трудный этап работы закончен. Перед вами упорядоченный ряд геометрических форм, отражающих ваши субъективные пристрастия. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это ваша основная фигура, или субъективная форма. Именно она дает возможность определить ваши основные доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры — это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущий фон вашего поведения. Сила их влияния убывает с увеличением порядкового номера. И если некоторые характеристики фигуры, стоящей на втором месте, вы, вероятно, сможете обнаружить в своем поведении, то фигура, занимающая пятое место, дает о себе знать, когда вы явно не в себе (и, очевидно, себе не нравитесь). Более важно для вас другое значение последней фигуры — она указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности (их вы успешно можете преодолеть с помощью психогеомерии).

А теперь займемся расшифровкой психогеомерического языка.

Если большинство качеств, перечисленных в характеристике вашей основной формы, соответствуют вашему реальному поведению, то ваш случай наиболее простой (конечно, только в смысле диагностики). Остается лишь запомнить свою чистую форму (квадрат, треугольник, круг, зигзаг, прямоугольник) и перейти к дальнейшему изучению и применению психогеомерии на практике. Однако возможно, что вы «не нашли себя» среди представленных

фигур. Это случается примерно с 15 % тех, кто выполняет психометрический тест. Если вы попали в эти 15 %, то могут быть несколько причин, почему вы выбрали «не свою» форму:

— негативная установка или настороженное отношение к тестированию;

— в данный период вы озабочены расхождением между тем, что вы есть, и вашим идеалом. Поэтому вы выбираете ту форму, которой вы хотите быть, вместо той, которой вы сейчас являетесь;

— вы находитесь в необычном для вас психическом состоянии, вызванном какими-то значимыми переменами в вашей жизни (слишком возбуждены, расстроены, утомлены и т. д.).

Могут быть и другие причины ошибочного выбора основной формы. Но независимо от причины поступите следующим образом. Прочитайте внимательно описание всех пяти фигур и просто выберите для себя ту из них, которая больше всего соответствует вашей личности и поведению. Она и будет вашей основной формой.

Наконец, может оказаться, что ни одна фигура вам полностью не подходит, скорее вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм (лучше все же ограничиться двумя). В этом случае постарайтесь решить для себя, какая из них является доминантной, а какая — подчиненной. Тогда вы сможете наглядно изобразить вашу форму личности, вписав подчиненную в доминантную. При этом, если доминирующей формой является зигзаг, то его волнистая линия перечеркивает подчиненную форму; в качестве подчиненной формы зигзаг как бы проникает в доминантную, нарушая ее контур.

### ***Краткая психологическая характеристика основных форм личности***

*Квадрат.* Если вашей основной формой оказался квадрат, то вы — неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот чем прежде всего знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты — коллекционеры всевозможных данных. И независимо от того, где хранится эта коллекция — в голове или в специальной картотеке, в ней всегда полный порядок. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. И Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере в своей области.

Мыслительный анализ — сильная сторона Квадрата. Если вы твердо выбрали для себя квадрат — фигуру линейную, то вероятнее всего вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате: а — б — в — г и т. д. Квадраты скорее «вычисляют» результат, чем догадываются о нем. Они не пропускают ни одного звена в цепи рассуждений, а когда это делают другие, испытывают трудности в понимании и, как следствие, дискомфорт. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Именно Квадраты способны проработать (и делают это) все конкретные детали тех грандиозных идей, проектов и планов, которые часто предлагают носители других геометрических форм.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Идеал Квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Естественно, что названные достоинства Квадрата мирно сосуществуют с рядом его слабых мест.

Чрезмерное пристрастие к деталям («из-за деревьев не видит леса»), потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с



риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие, а рациональность и эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами (часто неприятными). Квадрат неэффективно действует в неупорядоченной ситуации. Однако в хорошо структурированных организациях, когда установлены сроки исполнения, определен доступ к информации и оборудованию, сформулированы четкие требования и даны ясные инструкции к действию, Квадрат превосходит все другие формы!

*Треугольник* символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение: «рождены, чтобы быть лидером». Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Треугольники — энергичные, неуступчивые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Конечно, Треугольники всегда знают, какова их главная цель, потому что в отличие от Квадратов это очень решительные люди. Они, как и их родственники — Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным в детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного (и часто эффектного) в данных условиях решения проблемы. Такая ориентация оберегает Треугольников от детального анализа множества вариантов в поисках наилучшего решения. Это производит довольно сильное впечатление на других, менее уверенных в себе людей, и они идут за Треугольником!

Треугольник — очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и по возможности за других делает Треугольника личностью, постоянно конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле, за которое берется Треугольник, — установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки, не любят менять своих решений, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают, как губка, полезную информацию.

Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря сделать карьеру (и это не следует считать негативным качеством Треугольников). Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: «А что я буду от этого иметь?» И будьте уверены: какое бы решение Треугольник ни принял, в нем обязательно будет заключена выгода (далеко не всегда материальная лично для самого Треугольника).

Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом «высоком» уровне управления. Именно к «высотам» они и стремятся. И помогает им в этом еще одно качество — мастерство «политической интриги». Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чуют выгодное дело и в борьбе за него могут столкнуться лбами своих противников. И вот здесь следует обратить внимание, пожалуй, на главное отрицательное качество треугольной формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя, которые приводят к тому, что Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели, не считаясь с другими. Этот своеобразный макиавеллизм, конечно, может вызывать страх и основанное на нем уважение со стороны других людей, но не их расположение и любовь. Однако это больше характеризует «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. А вообще-то Треугольники — очень симпатичные, привлекательные люди (иначе кто бы за ними пошел?), которые заставляют все и всех вращаться вокруг себя и без которых наша жизнь потеряла бы свою остроту.

*Прямоугольник* символизирует состояние перехода и изменения. Это, так сказать, временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенных периоды жизни. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Возможно, кто-то из вас только что пережил изменение профессионального статуса (переход на новую работу, понижение или повышение в должности, требующие адаптации); возможно, кто-то предвидит, предчувствует такие изменения. У кого-то, возможно, произошли перемены в личной жизни. В общем, причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными.

Наиболее характерные черты Прямоугольников — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Это происходит потому, что они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать в чем-то лучше, ищут новые методы работы, стили жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода одежду других форм: «треугольную», «круглую» и т. д. Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, они могут сознательно уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Понятно, никому не хочется попадать в глупое положение! Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих, — любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, чего раньше никогда не делали: задают вопросы, на которые прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого являются чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать, чем и пользуются не слишком щепетильные в вопросах морали люди. Если вы действительно носите «прямоугольную» форму, будьте осторожны! И помните, что «прямоугольность» — всего лишь стадия. Она пройдет — и вы выйдете на новый уровень личностного развития, обогатившись приобретенным на этой стадии опытом.

*Круг* — это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает круг, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга — люди, их благополучие. Круг — самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги — самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм и лучшие слушатели (Треугольники тоже хорошие коммуникаторы, но они больше слушают себя, чем других). Они обладают высокой чувствительностью, способностью к сопереживанию. Круги ощущают чужую радость и чувствуют чужую боль как свою собственную. Естественно, люди тянутся к Кругам. Кстати сказать, Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив (или, как говорят теперь, «команду») и популярны среди коллег по работе. Однако они в основном слабые менеджеры и руководители.

Во-первых, Круги в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения, которые, однако, могут оказаться эффективными с деловой точки зрения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Примирение с другими — типичная «круговая» черта поведения. Хотя эта черта доставляет удовольствие другим и создает Кругу популярность среди сослуживцев, слишком частые уступки могут привести к утрате Кругом уважения к себе, усилению самообвинительных тенденций.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью. Если им приходится управлять, то они явно предпочитают демократический стиль руководства и стремятся обсудить практически любое решение с большинством и заручиться поддержкой. Как известно, это далеко не всегда себя оправдывает: можно упустить подходящий момент. Кроме того, Круги слабы в «политических играх» и часто не могут подать себя и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх более сильные личности, например, Треугольники, которым удается ими манипулировать. К счастью для себя, Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны и кругом царил мир.

Однако в одном отношении Круги проявляют завидную твердость: если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости, Круг становится страстным защитником людей. Здесь Круги, когда хотят, могут быть весьма убедительными. В том, что они, как правило, отлично разрешают межличностные проблемы, во многом заслуга их особого склада мышления.

Круг — нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление — более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, как у Квадратов (и Треугольников), а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев, например: а.....д. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Прежде всего в сфере человеческих отношений они обнаруживают разновидность «правополушарного» мышления, которую еще называют «идеалистическим» стилем мышления. Главные черты этого стиля — ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Символом идеалистического решения психологи считают зонтик: решение, которое охватывает все взгляды и нравится всем, имеющим к нему отношение.

Можно сказать, что Круг — прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает «левополушарных» организационных навыков своих «линейных братьев» — Треугольника и Квадрата.

*Зигзаг* символизирует созидательность. Он — единственная разомкнутая фигура из пяти. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят вас численностью. Между прочим, Квадрат и Треугольник часто вообще не обращают внимания на ваш знак! На вопрос психолога: «А куда вы поместите эту фигуру?» в ответ можно услышать: «А это тоже фигура? Я думал, что здесь просто начеркал кто-то». Наконец, среди Зигзагов чаще встречаются левши, чем среди остальных форм. А это дополнительное свидетельство в пользу «правополушарности» Зигзага.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику — Кругу, только в еще большей степени, вам свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от а... к ...я! Поэтому многим линейным, «левополушарным» трудно понять Зигзагов. «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях (цифры и факты нужны для того, чтобы совершить скачок к новой идее), поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующий стиль мышления Зигзага — чаще всего синтетический. Лейтмотив этого стиля — «Что если?..» Что если взять эту идею и вот эту и объединить их вместе? Что мы будем иметь в результате? Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального — вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот, заостряя конфликт идей и строя новую концепцию, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». При этом они могут быть весьма язвительны, «открывая глаза другим» на возможность нового решения. Зигзаги склонны видеть мир

постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются.

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимы от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение — генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Ничто так не раздражает Зигзага, как сентенция Квадрата: «Мы всегда это делали так». Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных. Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие их черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность.

Зигзаг — самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги — неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что наряду с их эксцентричностью часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

А самое главное — Зигзагов другие люди считают *сексуально привлекательными* ! Да и сами вы не безразличны (мягко говоря) к этой стороне жизни.

## ***Пульс — гибкий выразитель эмоций***

### ***Притча об Авиценне***

Знаменитый таджикский врач, философ, математик и поэт, родившийся около Бухары в 980 г., Абу Али ибн Сина, более известный под именем Авиценны, был вызван для лечения молодого принца. Принц таял на глазах, потерял сон и аппетит, стал безразличен ко всему окружающему. Авиценна догадался, что юноша влюблен. Принца женили на любимой девушке, и он выздоровел.

Вот что писал об этом случае примерно в 1020 г. Авиценна в знаменитом «Каноне врачебной науки»:

«Любовь — заболевание вроде наваждения, похожее на меланхолию... Определение предмета любви есть одно из средств лечения. Это делается так: называют много имен, повторяемых неоднократно, а руку держат на пульсе. Если пульс очень изменяется и становится как бы прерывистым, то, повторяя и проверяя это несколько раз, ты узнаешь имя возлюбленной. Затем таким же образом называют улицы, дома, ремесла, роды работы, родословия и города, сочетая каждое с именем возлюбленной и следя за пульсом; если он изменяется при повторном упоминании какой-либо из этих примет, ты собираешь из них сведения о возлюбленной, ее имени, уборах и занятиях и узнаешь, кто она. Мы испытывали такой способ и получали сведения, помогающие установить личность возлюбленной. Затем, если ты не находишь другого лечения, кроме сближения между ними, дозволенного верой и законом, — осуществи его.»



Поза тревоги



Угроза на расстоянии



Оборона



Сильный конфликт между агрессивностью и страхом



Нерешительность при сближении с другой особью



Решительное наступление



Слабый конфликт между агрессивностью и страхом



Поза подчинения

Но продолжим наш разговор об эмоциях. По поведению человека можно судить и о качествах характера. Например, робости и трусливости. Вроде бы схожи по внешнему проявлению качества, но по сути разные.

### ***Робкий и трусливый***

Вот как в XVIII в. понимали различие между этими качествами личности, никем и никогда не признаваемыми добродетелями: «Робкий бежит назад, трусливый не идет вперед; робкий не защищается, трусливый не нападает. Нельзя надеяться ни на сопротивление робкого, ни на помощь трусливого», — так писал Д. И. Фонвизин в «Опыте Российского сословника».

### ***Страх***

Расстелите на полу матрац, положите на него подушку или даже две рядом, встаньте на матраце на колени, заложив руки за спину, откиньте голову немного назад и попробуйте упасть лицом на подушку, не выбрасывая рук вперед.

Некоторые из-за боязни вовсе не смогут выполнить этого упражнения. Для других переживание страха будет очень незначительным и почти незаметным. Чтобы усилить эту

эмоцию, им надо усложнить упражнение — упасть вперед, не подгибая коленей и не выбрасывая вперед рук, и уже не с коленей, а из положения стоя.

Физиологическим механизмом переживаемого чувства будет пассивно-оборонительный рефлекс. Психологически это будет инстинктивный страх.

Идя по бревну или прыгая с обрыва, вы знаете, что можете ушибиться, и потому страх ваш определяется вполне логичной мыслью о некоторой, пусть даже пустяковой, опасности. Но, падая на мягкий матрац, подушку или даже на ворох подушек, вы знаете, что удариться не можете. А вам все-таки страшно, страшно вопреки логике...

Эти опыты показывают, что страх бывает двух видов. Иногда он возникает в результате мышления, осознания опасности; иногда — независимо и даже вопреки мышлению.

Но воля человека позволяет ему преодолеть все препятствия, стоящие перед ним. В том числе и страх.

## ***Сильнее смерти***

### ***Притча***

Римский юноша Муций, пытаясь убить этрусского царя Порсены, осаждавшего Рим в 508 г. до н. э., попал в плен. Разгневанный царь приказал развести огонь в жертвеннике, чтобы пытать юношу и узнать имена сообщников. Муций гордо подошел к жертвеннику и протянул правую руку в огонь. Продолжая разговаривать с царем, он держал ее там, пока рука не обуглилась.

Изумленный поступком молодого римлянина, показавшего силу воли, Порсена отпустил его и снял осаду с Рима. Образ Муция, прозванного Сцеволой (Левшой), вошел в мировую литературу как пример воли, все преодолевшей.

Мы не знаем, преодолевал боль Муций Сцевола или он ее просто не чувствовал. Физиологически допустимо, что очаг его второй сигнальной системы, связанной с мыслями об отчизне, высказываемыми вслух, был настолько силен, что по закону отрицательной индукции он затормозил очаг, вызывающий боль.

Таким образом, яркий очаг возбуждения в коре головного мозга позволяет не только преодолевать боль, но и не чувствовать ее.

## ***Проверьте себя***

Глубины человековедения приоткрывают тесты. Именно они помогают увидеть себя как бы со стороны, узнать о чертах характера, о которых и не подозреваешь, объективно оценить собственные достоинства и недостатки, а значит, и подумать, скорректировать свое поведение, отношения с окружающими.

### **Вы отчаянный мужчина? Тест**

Для того чтобы узнать это, вам достаточно ответить на вопросы нашего теста:

1. Будете ли вы откладывать выход на улицу из-за плохой погоды?
2. Вам нужно сегодня же уехать в другой город. Билеты все проданы на ближайшие 2-3 дня. В кассах с вами никто не желает разговаривать. Сможете ли вы в такой ситуации найти билет и уехать, не опоздав ни на один день?
3. У вас заболел друг. В больницу к нему не пускают. Сумеете ли вы преодолеть все преграды, чтобы повидаться с ним хотя бы 5 минут?
4. Среди ночи у вас дома раздался звонок. Друг просит немедленно приехать. Станете ли вы раздумывать, прежде чем согласиться?
5. Ваш товарищ не может попасть на выставку. Сможете ли вы бросить все дела ради того, чтобы помочь ему туда попасть всеми правдами и неправдами?

6. Считаете ли вы, что «цель оправдывает средства»?

7. Вы помогаете в трудную минуту только близким людям?

8. Вы растеряетесь, оказавшись в полном одиночестве в чужом городе?

9. Вы можете поехать в незнакомый город, не имея в нем друзей, места, где можно переночевать, денег?

По одному баллу можете засчитать себе за каждый положительный ответ на вопросы 2, 3, 5, 9 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 1, 4, 6, 7, 8.

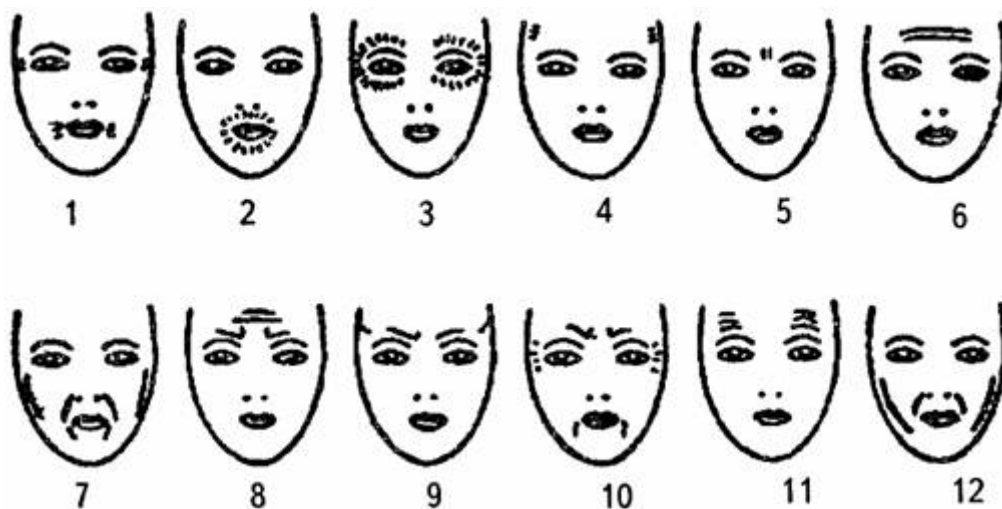
У вас меньше 3 баллов. Отчаянным вас не может назвать даже незнакомый человек. Вы относитесь к той категории людей, которые десять раз отмерят, прежде чем отрезать. На необдуманные поступки даже ради самых высоких целей и самых близких людей вы абсолютно неспособны.

От 3 до 6 баллов. Вы любите обдумывать свои поступки и поступки окружающих в силу природной осторожности. Но ради людей, которые вам близки, вы можете пойти на все, несмотря на трудности и возможные неприятные последствия.

Вы получили больше 6 баллов. Вы отчаянны и безрассудны. Часто кидаетесь на выручку, хотя вас об этом и не просили. Иногда ваши поступки могут испортить планы друзей. Конечно, возможно, вам следует быть немного сдержаннее, и тогда у вас будет намного меньше непредвиденных ситуаций в жизни. Но наверняка и меньше друзей.

### С первого взгляда

Морщины — признак старения, но по ним можно судить и о характере человека. Предлагаем вам изучить варианты расположения наиболее распространенных морщинок на лице человека и те черты характера, которые они отражают.



*Радость.* Морщинки в уголках глаз и рта (1).

*Стеснительность.* Морщины расположены радиально вокруг рта. Они имеются у людей, которые боятся всего в жизни и испытывают сильную необходимость чувствовать себя под защитой (2).

*Внимание к деталям, подробностям.* У людей, которые более обыкновенного обращают внимание на мелкие детали, отмечаются морщинки вокруг глаз. Они еще называются «гусиными лапками» (3).

*Честность и преданность.* Морщины образуют маленькие горизонтальные линии над внешним краем бровей (4).

*Интеллигентность.* Глубокая морщина между глаз. Она бывает и у стеснительных, а когда лоб низкий, то это показывает, что человек озабочен проблемами, которые для него кажутся неразрешимыми (5).

*Предусмотрительность и добродушие.* Люди с подобными добродетелями обыкновенно

имеют почти во весь лоб (без перерыва) горизонтальные морщины. Но если такие складки получаются за счет многочисленных маленьких горизонтальных морщин, то это означает неспособность завершать дела и склонность к сплетням (6).

*Разочарование.* Эти морщинки появляются, в момент разочарования, затем исчезают, но со временем становятся заметны. Самая типичная складка в этой ситуации — которая начинается от ноздрей и кончается около края губ. Если к этому добавляются морщинки, начинающиеся от глаз, значит, человек находится на грани своих возможностей, а если морщины продолжают и ниже рта, то это свидетельствует о физических страданиях (7).

*Тревога.* Все лицо как бы становится «наморщенным», а над бровями появляются две «угловатые» морщины (8).

*Агрессивность.* Снова появляются «угловатые» морщины, но в этом случае угол становится острее. Рядом аналогичные морщины, но поменьше (9).

*Нервозность.* Кроме уже знакомых «угловатых» морщин на лбу, появляются маленькие морщинки около глаз и в уголках рта, направленные вниз (10).

*Удивление.* Люди, которые всему удивляются, обыкновенно имеют маленькие горизонтальные морщины над глазами (11).

*Безразличие.* В этом случае обыкновенно морщин не бывает, просто мышцы щек ослаблены, поэтому в уголках рта образуется складка. Это также признак лени (12).

Потренируйтесь в расшифровке морщинок, и скоро вы сможете с первого взгляда определить характер человека.

### ***Как поднять настроение***

Многие люди, которым приходилось рано вставать, сохраняют эту привычку и тогда, когда такой необходимости у них уже нет. Но только ли в привычке тут дело? Психологи, например, считают, что наше настроение в определенной степени зависит от... часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность, апатия боятся, как нечистая сила, утреннего света. Это объясняется тем, что в организме человека есть гормоны, продукты деятельности которых, попадая в кровь, воздействуют на «центры угнетения» в головном мозге, причем ночью количество этих гормонов увеличивается, а с первыми лучами солнца уменьшается. Так что ложитесь пораньше, вставайте на рассвете, и хорошее настроение вам легче будет сохранить до вечера.

«А как же зимой, когда световой день столь короток?» — спросит кто-то. Ответ скептикам предлагают психотерапевты, наблюдавшие за изменениями в поведении женщин до и после того, как они побывали у парикмахера. Покидая дамский зал, женщины не только выглядят привлекательнее, они и чувствуют себя спокойнее, увереннее, бодрее, легче преодолевают отрицательные эмоции. Впрочем, считают психологи, того же эффекта можно добиться и в «домашней парикмахерской»: помойте голову, сделайте укладку — и вы другой человек. Не надо торопить женщину, пока она у зеркала. Она не «крутится» перед ним — она создает настроение!

А вот людям темпераментным противопоказано затаивать обиду или раздражение — это разрушает их психику. Лучше разом выплеснуть свои отрицательные эмоции.

Проблема вспыльчивости супругов беспокоит практически всех людей. Решают ее разными способами, а подчас и оригинальными. Так, одна предприимчивая фирма по совету психолога стала выпускать сервизы со следующей рекламой: «Наша посуда разбивается без острых осколков, и она не столь тяжела, чтобы нанести травму при попадании в человека. Не старайтесь обуздать свой гнев. Переколотив этот набор, вы снимете напряжение и, что главное, сохраните семью от раскола».

Дела фирмы идут неплохо...

Эта методика, кстати, очень эффективна. Но не будете же вы бить посуду на работе или об голову своего начальника. Существуют очень серьезные методики эмоционально-волевой саморегуляции. А теперь мы проверим, организованный ли вы человек?



## Организованный ли вы человек? Тест

Все организованные люди очень надежны, результативны, точны и внимательны. Организованный человек делает в три раза больше, чем неорганизованный, и проживает как бы три жизни. Неорганизованный человек идет на поводу у времени и дел. Организованный умеет управлять и временем, и делами. Его стиль работы, результаты труда показывают, что организация в руках человека — огромная сила.

Предлагаемый тест служит не только для проверки личной организованности, но и поможет выработать организационные навыки и привычки.

Выберите вариант ответа к каждому вопросу и по ключу, который помещен в конце текста, найдите оценки выбранных вариантов ответов. Сложите все оценки и сумму соотнесите с оценками результатов, которые вы найдете после ключа к тесту.

1. Имеются ли у вас главные цели в жизни, к достижению которых вы стремитесь?

А. У меня есть такие цели.

Б. Разве можно иметь какие-то цели, ведь жизнь так изменчива?

В. У меня есть главные цели, и я подчиняю жизнь их достижению.

Г. Цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению.

2. Составляете ли вы план работы, дел на неделю, используя для этого еженедельник, спецблокнот и т. д.?

А. Да.

Б. Нет.

В. Не могу сказать ни «да», ни «нет», так как держу главные дела в голове, а план на текущий день — в голове или на листе бумаги.

Г. Пробовал составлять план, используя для этого еженедельник, но потом понял, что это ничего не дает.

Д. Составлять планы — это игра в организованность.

3. «Отчитываете» ли вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день?

А. «Отчитываю» в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость.

Б. «Отчитываю», несмотря ни на какие субъективные и объективные причины.

В. Сейчас и так все ругают друг друга, зачем же еще «отчитывать» самого себя?

Г. Придерживаюсь такого принципа: что удалось сделать сегодня — хорошо, а что не удалось — выполню в другой раз.

4. Как вы ведете свою записную книжку с номерами телефонов деловых людей, знакомых, родственников, приятелей и т. д.?

А. Я хозяин (хозяйка) своей записной книжки. Как хочу, так и веду записи телефонов, фамилий, имен. Если понадобится номер телефона, то я обязательно его найду.

Б. Часто меняю записные книжки с записями телефонов, так как нещадно их «эксплуатирую». При переписывании телефонов стараюсь все сделать по науке, однако потом вновь сбиваюсь на произвольную запись.

В. Записи телефонов, фамилий, имен веду «почерком настроения». Считаю, что были бы записаны номера телефонов, фамилия, имя, отчество, а на какой странице записано, прямо или криво, это не имеет особого значения.

Г. Используя общепринятую систему в соответствии с алфавитом, записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, а если нужно, то и дополнительные сведения (адрес, место работы, должность).

5. Вас окружают вещи, которыми вы часто пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?

А. Каждая вещь лежит где попало.

Б. Придерживаюсь принципа: каждой вещи — свое место.

В. Периодически навожу порядок в расположении вещей, предметов. Затем кладу их куда придется. Спустя какое-то время опять навожу порядок и т. д.

Г. Считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации.

6. Можете ли вы по истечении дня сказать: где, сколько и по каким причинам вам

пришлось напрасно терять время?

А. Могу сказать о потерянном времени.

Б. Могу сказать только о месте, где было напрасно потеряно время.

В. Если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда бы я считал его.

Г. Не только хорошо представляю, где, сколько и почему было напрасно потеряно время, но и изыскиваю приемы сокращения потерь в тех же самых ситуациях.

7. Каковы ваши действия, когда на совещании, на собрании начинается «переливание из пустого в порожнее»?

А. Предлагаю обратить внимание на существо вопроса.

Б. На любом совещании или собрании бывает и что-то нужное, и что-то пустое. В чередовании того и другого проходит совещание или собрание. И ничего тут не поделаешь — приходится слушать.

В. Погружаюсь в «небытие».

Г. Начинаю заниматься теми делами, которые взял с собой в расчете на «переливание из пустого в порожнее».

8. Предположим, вам предстоит выступить с докладом. Придаете ли вы значение не только содержанию доклада, но и его продолжительности?

А. Уделяю самое серьезное внимание содержанию доклада и считаю, что продолжительность нужно определять только приблизительно. Если доклад интересен, следует давать время, чтобы его закончить.

Б. Уделяю в равной степени внимание содержанию и продолжительности доклада, а также его вариантам в зависимости от времени.

9. Стараетесь ли вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

А. Стараясь, но у меня не всегда получается в силу личных причин (упадок сил, плохое настроение и т. д.).

Б. Не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени.

В. Зачем стремиться, если время все равно не обгонишь.

Г. Стараюсь, несмотря ни на что.

10. Как вы фиксируете поручения, задания и просьбы?

А. Записываю в своем еженедельнике, что выполнить и к какому сроку.

Б. Фиксирую наиболее важные поручения, просьбы, задания в своем еженедельнике. «Мелочь» пытаюсь запомнить. Если забываю о «мелочи», то не считаю это недостатком.

В. Стараюсь запоминать поручения, задания и просьбы, так как это тренирует память. Однако должен признаться, что память часто подводит меня.

Г. Придерживаюсь принципа «обратной памяти»: пусть помнит о поручениях и заданиях тот, кто их дает. Если поручение нужное, то о нем не забудут и вызовут меня для срочного исполнения.

11. Точно ли вы приходите на деловые встречи, собрания, совещания, заседания?

А. Прихожу раньше на 5-7 минут.

Б. Прихожу вовремя, к началу собрания, заседания, совещания.

В. Как правило, опаздываю.

Г. Всегда опаздываю, хотя пытаюсь прийти раньше или вовремя.

Д. Если бы было издано пособие «Как не опаздывать», то я, вероятно, научился бы не опаздывать.

12. Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

А. Считаю, что своевременность выполнения — один из важных показателей умения работать. Однако мне всегда кое-что не удается выполнить вовремя.

Б. Лучше немного затянуть выполнение задания.

В. Предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок.

Г. Своевременно выполнять задание или поручение — это верный шанс получить новое.

Исполнительность всегда своеобразно наказывается.

13. Предположим, вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить обещанное довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

А. Сообщу человеку об изменении обстоятельств и о невозможности выполнить обещанное.

Б. Постараюсь сказать человеку, что обстоятельства изменились и выполнение обещания затруднительно. Одновременно скажу, что не нужно терять надежду на обещанное.

В. Буду стараться выполнить обещанное. Если выполню — хорошо, не выполню — тоже не беда, так как я довольно редко не сдерживаю своих обещаний.

Г. Ничего не буду обещать человеку. Выполню обещанное во что бы то ни стало.

**Таблица подсчета баллов**

<i>Номер вопроса</i>	<i>А</i>	<i>Б</i>	<i>В</i>	<i>Г</i>	<i>Д</i>
1	4	0	6	2	-
2	6	0	3	0	0
3	4	6	0	0	-
4	0	0	0	6	-
5	0	6	0	0	-
6	2	1	0	4	6
7	3	0	0	6	-
8	2	6	-	-	-
9	3	0	0	6	-
10	6	1	1	0	-
11	6	6	0	0	0
12	3	0	6	0	-
13	2	0	0	6	-

От 72 до 78 баллов. Вы — организованный человек. Единственное, что можно посоветовать: не останавливайтесь на достигнутом уровне, развивайте и дальше самоорганизацию. Пусть вам не кажется, что вы достигли предела. Организация в отличие от природы дает наибольший эффект тому, кто считает ее ресурсы неисчерпаемыми.

От 63 до 71 балла. Вы считаете организацию неотъемлемой частью работы. Это дает вам несомненное преимущество перед теми, кто призывает организацию «под ружье» в случае крайней необходимости. Но вам следует внимательнее присмотреться к самоорганизации,

улучшить ее.

Меньше 63 баллов. Ваш образ жизни, ваше окружение научили вас кое в чем быть организованными. Организованность то проявляется в ваших действиях, то исчезает. Это признак отсутствия четкой системы самоорганизации. Постарайтесь проанализировать свои действия, расход времени, технику работы. Вы увидите то, о чем и не подозревали. Чтобы стать организованным человеком, нужно преодолеть себя, воспитать волю и иметь упорство.

### **Умеете ли вы контролировать себя? Тест**

Подчеркните «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

Да. Нет.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

Да. Нет.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

Да. Нет.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

Да. Нет.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

Да. Нет.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

Да. Нет.

7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.

Да. Нет.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

Да. Нет.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.

Да. Нет.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Да. Нет.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на 1, 5 и 7-й вопросы и за ответ «да» — на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее.

0-3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться с окружающими людьми.

7-10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое произведете на окружающих.

### **Решительны ли вы? Тест**

Не все из нас одинаково подходят к принятию решения. Если одни действуют без долгих раздумий, как говорится, рубят с плеча, то другие руководствуются правилом: семь раз отмерь — один отрежь. Что лучше? Видимо, должна быть золотая середина, но как ее найти?

А что вы можете в этой связи сказать о себе? Является ли решительность сильной стороной вашего характера? Скоропалительны ли ваши решения? Или, наоборот, вы нерешительны? Найти ответ на эти вопросы, надеемся, вам поможет этот тест.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Сможете ли вы легко приспособиться на старом месте работы к новым правилам, новому стилю, существенно отличающимся от привычных вам?
  2. Быстро ли адаптируетесь в новом коллективе?
  3. Способны ли высказать свое мнение публично, даже если знаете, что оно противоречит точке зрения вышестоящего руководства?
  4. Если вам предложат должность с более высоким окладом в другом учреждении, согласитесь ли вы без колебаний перейти на новую работу?
  5. Склонны ли вы отрицать свою вину в допущенной ошибке и отыскивать подходящую для данного случая отговорку?
  6. Объясняете ли вы обычно причину своего отказа от чего-либо истинными мотивами, не прикрывая их разными смягчающими и камуфлирующими причинами и обстоятельствами?
  7. Сможете ли вы изменить свой прежний взгляд по тому или иному вопросу в результате серьезной дискуссии?
  8. Вы читаете чью-то работу (по долгу службы или по просьбе). Мысль ее верна, но стиль изложения вам не нравится — вы бы написали иначе. Станете ли вы править текст и настойчиво предлагать изменить его в соответствии с вашим мнением?
  9. Если увидите на витрине вещь, которая вам очень нравится, купите ли ее, если даже она и не так уж необходима?
  10. Можете ли изменить свое решение под влиянием уговора обаятельного человека?
  11. Планируете ли заранее свой отпуск?
  12. Всегда ли выполняете данные вами обещания?
- Определите число набранных вами баллов по таблице.

<i>Вопросы</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Да</i>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<i>Нет</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Теперь можно ответить на вопрос, вынесенный в заголовок теста.

От 0 до 9 баллов. Вы очень нерешительны. Постоянно и по любому поводу долго и мучительно взвешиваете все «за» и «против». Если удастся переложить принятие решения на плечи другого, чувствуете огромное облегчение. Прежде чем решиться на какой-то шаг, долго советуется и... часто принимает половинчатое решение, на собраниях и совещаниях предпочитаете отмалчиваться, хотя «в кулуарах» обретаете смелость и красноречие. Но не пытайтесь оправдать все вашей прирожденной осмотрительностью. Нет, чаще всего это трусость. С вами сложно жить и работать, и пусть вы обладаете знаниями, эрудицией, опытом, такая черта характера, как нерешительность, намного снижает ваш «коэффициент полезности». На вас трудно положиться, вы можете подвести. Конечно, перековать характер непросто, но можно. Начинайте с мелочей, рискните принять решение по собственному разумению — оно не подведет вас.

От 10 до 18 баллов. Вы принимаете решения осторожно, но не пасуете перед серьезными проблемами, которые нужно решить сию минуту. Колеблетесь обычно тогда, когда для решения у вас есть достаточно времени. Вот тогда вас начинают одолевать разные сомнения, появляется соблазн все «утрясти», «согласовать» с вышестоящими руководителями, хотя вопрос этот — вашего уровня. Больше полагайтесь на свой опыт: он подскажет вам, как правильно решить дело. В конце концов посоветуйтесь с кем-нибудь из коллег, своих подчиненных (но для того, чтобы проверить себя).

От 19 до 28 баллов. Вы достаточно решительны. Ваша логика, последовательность, с которой вы подходите к изучению проблемы, и главное — опыт помогают вам решать вопросы быстро и большей частью правильно. Полагаясь на себя, вы не игнорируете советы других, хотя и прибегаете к ним не так уж часто. Принятые решения отстаиваете до конца, но если выявится их ошибочность, не продолжаете упрямо их отстаивать. Все это хорошо, однако старайтесь всегда оставаться объективным. Не считайте зазорным консультироваться по тем вопросам, в которых вы недостаточно компетентны.

*От 29 баллов и выше.* Нерешительность — неведомое для вас понятие. Вы считаете себя компетентным во всех аспектах вашей деятельности и не считаете нужным выяснять чье-то мнение. Единоначалие понимаете как право на единоличные решения, критические замечания по их поводу вызывают у вас раздражение, которое вы даже не пытаетесь порой скрыть. Вам импонирует, когда вас называют человеком решительным и волевым, хотя воля — это вовсе не то, о чем было сказано в ваш адрес выше. Чтобы утвердиться в таком мнении у окружающих, бывает, отвергаете разумные предложения других. Ошибки переживаете болезненно, глубоко веря, что в них виноват кто-то другой, но не вы. Вера в непогрешимости своих мнений — серьезный недостаток. Такая черта характера и такой метод работы подавляют инициативу подчиненных, их стремление к самостоятельным действиям, воспитывают в них нерешительность. Все это наносит серьезный ущерб психологическому климату коллектива, мешает работать. Вам нужно неотложно менять ваш стиль работы!

### Агрессивны ли вы? Тест

Агрессивность, которая по сути есть не что иное, как сознательное стремление нанести вред ближнему, — это черта характера, которая, к сожалению, в той или иной степени присуща многим из нас, и мы проявляем ее в различных ситуациях. Агрессивность можно считать дочерью гнева. Если вы хотите знать, насколько серьезным элементом вашей природы она является, примите участие в нашем тесте. Может быть, вы узнаете о себе нечто новое. И, может быть, это поможет вам лучше владеть вашими нервами.

1. Легко ли вы выходите из терпения?

Да. Нет.

2. Уверены ли вы в приоритете силы над логикой?

Да. Нет.

3. Трудно ли вам удержаться от ссоры, если вы с кем-то категорически не согласны?

Да. Нет.

4. Считаете ли вы, что окружающие завидуют вам по тому или иному поводу?

Да. Нет.

5. Любите ли вы иногда делать что-то назло другим?

Да. Нет.

6. Бываете ли вы грубы в тех или иных ситуациях?

Да. Нет.

7. Любите ли вы читать детективы, смотреть боевики и фильмы ужасов?

Да. Нет.

8. Нравится ли вам высмеивать других, быть критичным и саркастичным?

Да. Нет.

9. Есть ли в вашей жизни кто-либо, кого вы по-настоящему ненавидите?

Да. Нет.

10. Бываете ли вы неприятны для окружающих?

Да. Нет.

11. Часто ли вы наказываете детей, если они этого заслуживают?

Да. Нет.

12. Считаете ли вы, что применение смертной казни в определенных случаях оправданно?

Да. Нет.

13. Впадали ли вы когда-нибудь в такую ярость, что разбивали какой-нибудь предмет?

Да. Нет.

Теперь подсчитаем баллы. Каждый ответ «да» — 5 баллов, «нет» — 0 баллов.

От 65 до 25 баллов. Вы явно склонны к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание ваших высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Вы можете даже сами не подозревать, что так называемое «высказывание правды в глаза» часто означает лишь проявление вашей агрессивности. Так же, как и то, что вы подчас не скупитесь на негативные оценки знакомых и близких, повышаете голос и используете чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от вашей точку зрения. Подумайте, так ли уж конструктивно ваше поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, вам удастся заменить сарказм юмором?

От 20 до 0 баллов. Вы относитесь к людям, которые доброжелательны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Вы склонны верить в душевное богатство человека, в доброту, справедливость, любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, вам не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. И ваше умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому вы часто становитесь объектом агрессивности других. Не позволяйте садиться себе на шею!

### *Агрессивность — свойство не только человека разумного*

В животном мире схватки между представителями одного вида — довольно редкое явление. Не то что у нас... Дело в том, что многие виды животных (львы, ядовитые змеи, а также осы, пчелы) вооружены столь основательно, что драка между ними привела бы к гибели по крайней мере одной особи. Поэтому природа у них выработала запрет на применение оружия во внутривидовых разборках — споры разрешаются на турнирах, для которых есть свой кодекс чести (не хуже, чем у рыцарей средневековья). Более 50 лет назад австрийский зоолог лауреат Нобелевской премии Конрад Лоренц назвал это *естественной моралью*.

Проанализировав поведение многих видов, зоолог пришел к выводу, что сила моральных запретов прямо пропорциональна силе оружия. Человек и его предки были слабо вооружены от природы — даже кусаться толком не могли (помните, как Балу уговаривал Маугли добыть «железный зуб»?). Поэтому естественная мораль у человека была изначально слаба. Все бы ничего, если бы в процессе исторического развития человек не стал самым вооруженным видом на Земле.

Однако, как это ни парадоксально, но ведение «боевых действий» у человека и животных имеет много общего. Вот лишь некоторые примеры.

*Принцип «око за око»...* Если кто-то схватил одну из ворон и поволок прочь, ее товарки скликают всех окрестных ворон, и те начинают с воплями преследовать хищника, не позволяя ему насытиться добычей. Где бы ни появился хищник, окрестные вороны слетятся и поднимут гвалт. Мстительны и многие виды обезьян, осы, пчелы. А некоторые муравьи не только уносят с поля боя раненых и убитых (эдакая муравьиная битва за тело Патрокла!), но и хоронят погибших. Наверняка без всяких мыслей о потустороннем мире.

Предки человека тоже были мстительны по отношению к хищникам, а позднее перенесли ту же тактику на врагов своего вида. Вот они — истоки человеческой агрессивности! И поныне потребность отомстить часто мобилизует коллективное поведение больших групп людей. Наглядный пример — большие и малые войны народов.

*Великие нашествия.* У многих видов животных в нормальных условиях особи живут по обычным жизненным программам. Когда же условия ухудшаются или плотность популяции превысит критическую, начинают рождаться особи с другой программой. Они не могут жить так, как их родители, они устремляются в набеги. Типичный пример — саранча. Биологическая цель нашествия вполне прагматична — выбросить за пределы популяции избыточное молодое поколение. Из-за этого маленькие безобидные и трусоватые грызуны — лемминги проходят сотни километров, переплывают реки, нападают на более крупных животных и даже на людей.

У человека в сходных условиях тоже происходят изменения с молодежью: она не хочет жить, как родители, тоже образует группы, которые легко превращаются в банды. Первопричина великого переселения народов, крестовых походов, нашествия монголов также имеет истоки в биологии.

*Военное искусство.* Например, у павианов в процессе эволюции выработалась довольно сложная оборонительная тактика. Павианы любят ходить строем: в середине идут самцы-доминанты, «штаб» обезьяньего войска. Рядом — молодые самки с детенышами. В авангарде идут самцы второго иерархического ранга (субдоминанты). Обнаружив опасного хищника, они разворачиваются вогнутым оборонительным полумесяцем и стремятся задержать противника. Тактика весьма эффективная: потеряв пять-семь «бойцов», павианы способны изувечить леопарда. Еще в обезьяньем войске есть арьергард и даже боковое охранение!

*Военно-промышленный комплекс.* У общественных насекомых, вставших на путь так называемой «избыточной милитаризации» (например, у термитов), тоже образуются военные касты. Их солдаты не только сами не желают добывать пропитание, но и разучились есть без посторонней помощи. Их кормят сестры-рабочие. У некоторых видов оформилась узкая специализация воинов: насекомые-танки и противотанковые средства, артиллерия и фортификационные сооружения, химические мины и т. д. Точно так же и у людей: когда общество втягивается в затяжной вооруженный конфликт, выделяется группа воинов, которая, с одной стороны, существует как бы для защиты общества, а с другой — сама для себя. И тому есть примеры из современности.

Так что не стоит обольщаться: человек не изобрел ничего нового, а лишь довел до абсурда заложенные в него природой агрессивные инстинкты.

### Легко ли вас переубедить? Тест

Легко ли вас переубедить, легко ли вы поддаетесь внушению, достаточно ли вы оптимистичны — все это, надеемся, вам поможет узнать наш тест.

1. После каждого нового сообщения о какой-то диете или более рациональном образе жизни вы...

А. Сразу пересматриваете или даже меняете свой образ жизни, режим питания.

Б. Задумываетесь, что из всего этого может пригодиться и вам.

В. Никогда не обращаете на это внимания (по вашему мнению, человечество уцелело потому, что никогда об этом не задумывалось).

2. Если на вашем лице выступила сыпь или вы поранили лицо при бритье, то вы...

Г. Не выходите из дома, пока лицо не заживет, так как вам кажется, что, если вы выйдете в таком виде, все будут обращать на вас внимание.

Д. Вы пытаетесь каким-то образом скрыть это, а как только встречаете кого-то из знакомых, сразу же объясняете, что с вами случилось.

Е. Вы не будете обращать на это внимания, любопытство посторонних вас не интересует.

3. Если вы почувствовали, что кто-то идет за вами и чуть ли не наступает вам на пятки, вы...

Б. Ускоряете шаг.

В. Вам все равно, но из любопытства вы оглядываетесь и смотрите, кто это.

4. Вам нужно принять важное решение, и вы...

Г. Не говорите с другими потому, что боитесь получить противоречивые советы, которые собьют вас толчку.

Д. Ищете совета, но в конце концов поступаете по-своему.

Е. Слушаетесь только самого себя.

5. Вы приболели, но не идете к врачу, потому что...

А. Там много больных, которые станут рассказывать о своих недомоганиях, а это вас раздражает.

Б. У вас просто нет для этого времени, вы уверены, что все пройдет само собой.

В. Врач может сказать вам что-то неприятное.



6. Если на новом месте работы, учебы все вдруг начинают твердить, что вы очень симпатичный человек, а на предыдущем месте у вас были проблемы в общении с людьми, то вы подумаете, что...

Г. Новые коллеги (студенты) правы, на старом месте вас просто не понимали.

Д. Они менее требовательны.

Е. Они более спокойны, философски ко всему относятся.

7. В театр, кино вы идете сразу, как только поймете, что герой, о котором идет речь...

А. Похож на вас, у него те же проблемы, и вам интересно, как он их разрешит.

Б. Герой и обстановка совершенно не похожи на вашу, поэтому вам интересно все это сравнивать с собой.

В. Вы смотрите с одинаковым удовольствием фильмы и спектакли, не сопоставляя героев с собой.

8. Если станут утверждать, что в последнее время ваша работа не отличается в лучшую сторону, то...

Г. Это сильно травмирует вас, вы начнете работать еще хуже.

Д. Так как вы сами не замечаете такого спада в работе, то решите, что вас хотят сбить с толку.

Е. Вы сами попробуете подвести итоги своей работы и заметите, что, хотя она и небезупречна, вы работаете с интересом и не хуже других.

9. Если шофер такси взглянет на вас с плохо скрываемой досадой, то вы...

А. Решите, что вы ему просто не понравились.

Б. Что, может быть, он очень устал.

В. Решите, что он, вероятно, вечно всем недоволен.

10. Как только вы вспоминаете о ваших бабушке и дедушке, с которыми не живете вместе, или о своих пожилых родителях, то...

Г. Вам прежде всего вспоминается запах в их доме, вы его буквально «чувствуете».

Д. Вам даже иногда «слышатся» их голоса.

Е. Вы видите расположение комнат, предметов в их доме.

Если ваши ответы составили прежде всего группу Б и Д, то можно сказать, что вы достаточно спокойный, оптимистичный человек, который не лишен известной доли самокритики. Вы способны реагировать на перемены, но сначала старательно их осмысливаете, обсуждаете. Вы поддаетесь внушению прежде всего по отношению к тем вещам, которые больше всего вас волнуют.

Если же в ваших ответах больше всего (или даже все) В и Е, то, боимся, вы слишком самонадеянны, слишком часто бываете излишне упрямы. Вы слишком легкомысленно относитесь ко многим важным вещам. Иногда вы готовы из вызова принять важное решение чуть ли не метанием «орла» и «решки» или каким-то другим совершенно случайным путем.

### Уверенность в себе. Тест

На вопросы следует отвечать только «да» или «нет».

1. Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя в сущности не переутомились?

2. Случается ли, что вы испытываете неуверенность, заперли ли за собой дверь?

3. Часто ли вы огорчаетесь без видимой причины?

4. Безразлично ли вам, если, находясь в театре, вы сидите в середине ряда?

5. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит?

6. Пугаетесь ли вы иной раз телефонного звонка?

7. Часто ли вам снятся сны?

8. Быстро ли вы принимаете решения?

9. Неприятно ли вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти?

10. Любите ли вы заводить новые знакомства?

11. Бывает ли у вас перед поездкой в отпуск желание отказаться от него?

12. Просыпаетесь ли вы ночью с ощущением сильного голода?

13. Хочется ли вам порой остаться наедине с самим собой?

14. Если вы пришли в ресторан один (одна), присаживаетесь ли вы за столик, за которым сидят посетители, хотя есть свободный?

15. Руководствуетесь ли вы в своих поступках главным образом тем, что ожидают от вас другие?

Вы получите по одному баллу за утвердительные ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 и за отрицательные ответы на вопросы 7, 8, 9, 10, 13, 14. Вы можете получить максимум 15 баллов.

*Подведем итоги.*

0баллов. Вы в такой степени самоуверенны, что можно предположить, что вы не вполне откровенны в своих ответах.

1-4балла. Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных неврастеникам. Некоторая доля неуверенности является не недостатком, а доказательством гибкости вашей психики.

5-8баллов. У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, из-за этой вашей черты иногда вы не можете непосредственно выражать чувства.

9-12 баллов. Ваша потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что вам грозит опасность зачастую видеть вещи не таковыми, какие они есть на самом деле, а так, как это соответствует вашим представлениям. Если вы не готовы хотя бы изредка отважиться на риск, то в вашей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.

13-15 баллов. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото, вы итут прежде всего испытываете какие-то сомнения, опасения. Потребность устойчивости, стабильности вполне понятна, но когда она (эта потребность) вырастает до таких размеров, то малейшее изменение обстоятельств уже разрушает у вас чувство уверенности в себе. Если довести эту мысль до логического конца, то речь пойдет об отказе от развития собственной личности. Если хотите преодолеть это, вам придется заставить себя примириться с некоторой долей неуверенности.

## **Глава 4. Учитесь правильно общаться**

### ***Основные принципы общения с людьми***

1. Обвиняя человека в чем-либо, вы только вызываете в нем внутренний протест. Поэтому вместо того, чтобы обвинять людей, попытайтесь понять их.

2. Дайте человеку возможность удовлетворить свое тщеславие. Пусть благодаря вам он почувствует себя значительным, нужным, интересным и т. д. Он всегда будет благодарен вам и сделает для вас очень многое. Искренне цените и хвалите достоинства людей, которые всегда есть даже у самого маленького человека.

3. Желая убедить человека что-то сделать, постарайтесь прежде возбудить в нем желание сделать это. Тем, кому это удастся, пользуется всеми благами мира. Поэтому третий принцип общения можно образно выразить так: не загоняйте теленка в сарай, пиная его ногами; лучше положите ему палец в рот, он будет его сосать и охотно пойдет за вами.

### ***Физиогномика***

*Физиогномика* как искусство чтения по лицу сложилась в глубокой древности. Родиной восточной физиогномики считается Древний Китай. На Западе это искусство получило распространение в Древней Греции, однако восточная физиогномика отличается от западной.



Со временем китайские физиогномисты развили искусство чтения по лицу, создали специальные трактаты, которые распространялись по странам Востока. Их завезли и в Японию. И хотя нельзя сказать, что в наше время в Японии повально увлекаются физиогномикой, влияние ее прослеживается в живописи, производстве масок, театре, различных сферах общения. В чем же суть японской физиогномики?

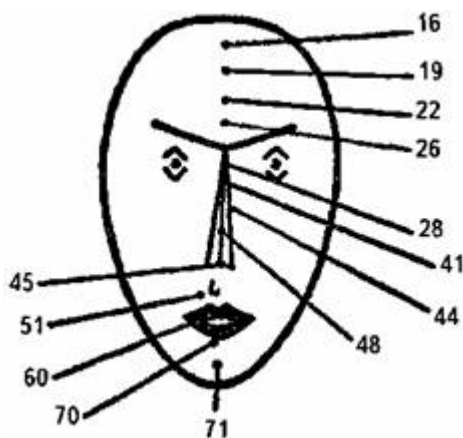
Для удобства чтения японцы условно делят лицо человека горизонтальными линиями на три зоны: верхнюю, среднюю и нижнюю. Верхняя зона — это в основном лобная часть. Она наглядно отражает весь жизненный путь человека. По этой зоне получают информацию за период жизни от 15 до 30 лет, а также в глубокой старости.

Идеальный лоб (правильная форма и здоровый цвет кожи) свидетельствует о прекрасном состоянии тела и духа.

Средняя зона (от бровей до кончика носа) отражает годы жизни от 35 до 50 лет. Гармоничная сбалансированность этой зоны свидетельствует об упорядоченности психики. Нижняя зона (верхняя губа, челюсти, рот, подбородок) дает информацию о периоде жизни с 51 года до 77 лет и преклонном возрасте. Правильные формы этой зоны свидетельствуют об уравновешенности характера.

Как видно, методика чтения по лицу в Японии основана на раскодировке четко обозначенных позиций. Любая из этих позиций относится к определенному возрасту и связана со специфическими чертами поведения.

Существует несколько школ чтения по лицу, и каждая из них базируется на своей системе позиций (от 99 до 130). Толкование содержания этих позиций, а особенно их комбинаций, — довольно сложная процедура, поэтому начинающему чтению по лицу предлагается сначала 13 основных позиций: № 16, 19, 22, 26, 28, 41, 44, 45, 48, 51, 60, 70, 71 (см. рис.):



№ 16 — жизнедеятельность в детские годы. Испорченная зона этой позиции указывает на тревожное детство.

№ 19 — отношения с родителями. Лучистый цвет кожи означает удовлетворенность лаской и вниманием со стороны близких.

№ 22 — отношение к жизни. Приятный цвет кожи означает безмятежность, стремление к общению с другими, жизнерадостность.

№ 26 — взаимоотношения с окружающими. Ровная и без дефектов кожа свидетельствует о благополучии, родинки и неровности сигнализируют о превратностях жизни.

№ 28 — место «жизненного клейма». Жизненный путь человека оставляет свою печать наиболее ярко именно на этом участке лица. Широкая чистая зона — это благоприятный признак. Насыщенность зоны бороздами свидетельствует о зрелости. Испорченность зоны или неправильная конфигурация — признак неудач.

№ 41 — взаимоотношения с домашними. Впалость и горизонтальные линии — свидетельство неурядиц. Наполнение бровей на глаза указывает на имевшиеся в жизни осложнения.

№ 44 — жизнедеятельность в среднем возрасте. Темная кожа свидетельствует о болезни, родинки — о трудностях взаимодействия с противоположным полом.

№ 45 — судьба. Правильная форма, приятный оттенок кожи — хороший признак. Излом и тусклая кожа означают обратное.

№ 48 — признак удач и неудач. Округлость, наполненная плотью, здоровый оттенок — удачи; различные неровности, изрытость — неудачи.

№ 51 — наследственность. Правильная форма — благоприятная наследственность; испорченная форма — наличие неблагоприятных факторов.

№ 60 — сила воли. Сбалансированность губ в сомкнутом положении предполагает сильную волю. Напряженность означает разную степень самоуверенности. Отставание нижней губы — признак слабой воли.

№ 70 — жизненные силы. Темный цвет кожи — наличие жизненных сил. Белый, красный и голубой оттенки означают обратное.

№ 71 — влияние опыта жизни. Выпяченный подбородок означает, что человек занят тяжелым изнурительным трудом. Лучистый цвет кожи — признак благополучия.

Выводы о характере человека и качестве его личности делаются после исследования всех позиций. Кроме того, принимается во внимание состояние пяти жизненных черт: бровей, глаз, носа, рта, ушей. Сбалансированность этих черт (пропорциональность, цвет, чистота кожи и т. п.) является благоприятным признаком. Японские физиогномисты утверждают, что если все пять названных черт сформировались без изъянов, то жизнь человека с такими чертами подобна полноводной реке. Изъяны же на лице человека свидетельствуют о трещине в его характере.

## ***Брови***

Идеальными считаются широкие длинные брови. Пропорциональность бровей (форма, цвет, густота) — признак сбалансированности эмоций, ума и характера.

Жесткие щетинистые брови свидетельствуют о противоположном. Согласно мнению физиогномистов, брови отражают взаимоотношения с ближайшим окружением. Приятная форма бровей сигнализирует о том, что их обладатель ладит с окружающими.

Когда густые брови внешними концами дыбом поднимаются вверх, то говорят, что это признак щедрости и мужества. Такого человека считают рожденным для успеха. Опускающиеся внешние концы бровей указывают на застенчивость. Когда же структура и цвет таких бровей кажутся безжизненными, считается, что это от истощения внутренней энергии.

Если у мужчины ровные и длинные брови, и притом они выступают на фоне приятной по цвету кожи, то его можно считать интеллектуалом. Женщина с такими бровями считается кокеткой, и от нее можно ожидать любых выходок. Короткие брови свидетельствуют о вздорной натуре хозяина.

Если брови густы и щетинисты, то их обладателем является человек с «дьявольской» натурой, строптивый, упрямый и бескомпромиссный.

Густые, тяжелые соединяющиеся брови указывают на неодолимое стремление к доминированию. Женщина с такими бровями обладает сильным характером, она не подходит для традиционной роли домашней хозяйки.

Высоко расположенные брови — признак целеустремленности. Брови, сидящие очень

низко, — свидетельство обратного.

## *Глаза*

Издавна глаза считали «окнами души». По глазам всегда определяли состояние и переживания людей. Считается, что человек с красивыми, притягательными глазами обладает здоровьем, волей, умом, темпераментом. Такие глаза излучают свет и тепло, хорошо защищены веками, имеют выразительную радужную оболочку. Отклонения — признак дефектов в характере и интеллекте.

Большие глаза — обычно признак чувствительной души, нередко — мужественной и даже стремящейся к лидерству. Глаза малого размера чаще принадлежат замкнутым, иногда самодовольным и упрямым людям. Нередко такие люди отличаются удивительным постоянством. Большая радужная оболочка — признак мягкости и спокойствия, малая — несбалансированности внутренних процессов, что неблагоприятно сказывается на взаимоотношениях с окружающими. Цвет радужной оболочки указывает на наличие или отсутствие жизненной силы: черный, коричневый и зеленый — энергичность; голубой — чувствительность; светло-коричневый — застенчивость.

Посадка глаз бывает разной. Если оба глаза на одной горизонтальной линии — благоприятный признак. Глаза скошены книзу: у мужчин — решительность; у женщин — неблагоприятное. Если верхнее веко слегка опущено — это признак зрелости; сильное опущение верхнего века у мужчин означает истощение энергии. Неприятный цвет опущенного века свидетельствует о физиологических отклонениях. Разбухшее нижнее веко — признак бурной жизни; слишком провисшее нижнее веко — свидетельство бесконтрольности влечений. Вздутые веки (верхнее и нижнее) — усталость от жизни. Если внешние уголки глаз утопают в сети морщинок, это признак проницательности.

В Японии, например, различают до 40 типов глаз. Все они отождествляются с глазами животных. Поведение, характерное для каждого животного, приписывается обладателям соответствующего типа глаз.

Большие, с живым блеском глаза — это глаза дракона. Такими глазами обладает человек, пользующийся властью. Удлиненные формы глаз с загнутыми кверху веками — глаза сфинкса — у утонченных натур. Большими глазами с многочисленными складками на веках — глазами льва — наделяются лидеры. Узкие, вытянутые глаза с двойными, тройными веками бывают у слона. Они, как правило, характерны для тучных людей, спокойных по характеру. Круглые, с желтоватым блеском — глаза тигра; узкие маленькие глаза с черно-желтой радужной оболочкой — глаза овцы; глаза с треугольным разрезом и провисшими веками — глаза лошади; глаза с изломом верхнего века и тусклой радужной оболочкой — глаза вепря; глаза с чрезмерно большой радужной оболочкой — глаза волка.

В оценке характера и судеб людей глаза занимают центральное место. Трактаты по физиогномике рекомендуют чтение по лицу начинать именно с глаз. Однако следует иметь в виду, что наиболее достоверную информацию можно считывать с глаз человека, которому уже за 40, т. е. когда все признаки уже устоялись.

## *Нос*

Согласно концепциям физиогномистов, нос также является показателем особенностей духовной жизни человека. Форма носа, так же как и глаз, стабилизируется после 40 лет. Однако считается, что идеальный нос имеет округлый кончик и оформленные крылья. Слишком большие ноздри сигнализируют о личностных дефектах. Человек с идеальным носом имеет натуру льва и отличается мужеством, страстью, напористостью. Окружающим нравятся люди с красивым носом. А отсюда последствия — обладатель красивого носа становится сильной личностью.

Длинный нос, как правило, является признаком ярко выраженной индивидуальности. Здесь выделяются самые различные оттенки: длинный нос, хорошо сбалансированный с глазами, ртом, подбородком, свидетельствует о сильной натуре; короткий нос — об открытости

души и оптимизме; костлявый, длинный нос — показатель гордости, высокомерия, неуживчивости. Костлявый длинный нос с явно выраженной горбинкой нередко принадлежит хмурому человеку. Если переносица у такого носа слишком впалая, деформированная или испещрена горизонтальными рытвинами, это признак недомогания. Однако при общей сбалансированности лица признак недомогания не доминирует. Идеальной считается высокая и ровная переносица, которая бывает у здоровых людей.

Многое о человеке говорит кончик его носа. Человек с кончиком носа, напоминающим «подвешенную каплю», обычно жизнерадостен, а следовательно, он процветает. Если же кончик носа напоминает клюв орла, то такой человек считается пронизательным, хитер и даже злопамятным. Полный, большой луковицеобразный кончик носа — свидетельство сердечности и теплоты. Поднятый, с выпяченными ноздрями нос — признак своеволия, несдержанности и распущенности. Раздвоенный кончик носа — свидетельство робости. Слишком маленькие ноздри говорят об уступчивости, широкие крылья носа — о самомнении, красный нос — непорядочности, красный пористый нос («испорченный апельсин») принадлежит часто пьяницам. Темные пятна на носу — признак физического неблагополучия. Как правило, нос, резко выделяющийся на лице у женщины, указывает на неблагополучную жизнь в молодости. Однако эти признаки начинают явно проявляться лишь после 35-40 лет.

### *Рот*

Форма и размер рта дают возможность определить силу внутренней энергии человека. Обычно людям импонирует большой рот у мужчин и маленький — у женщин. Женщина с большим ртом считается мужественной, что не очень нравится мужчинам. Общее правило: лица с маленьким ртом озабочены борьбой за выживание и наделены слабым характером. Тонкая линия закрытых губ сигнализирует о щепетильности характера. Человек с большим ртом и спадающими уголками губ обладает сильной волей, на него трудно оказать влияние. Постоянно подергивающийся рот («рот лошади») является признаком невротичности.

Небольшой по размеру рот в форме дуги (уголки губ имеют тенденцию устремляться вниз) принадлежит чувствительной натуре. Выпуклые большие губы — свидетельство успеха. Симметричное (без перекосов) открытие рта говорит о сбалансированности эмоций. Если к обеим сторонам рта спускаются лицевые морщины — это признак нелегкой жизни. Если же такие морщины идут к уголкам губ от крыльев носа (создается кольцо рот — нос) — это свидетельство коварства. Рот, одна сторона которого опущена, часто принадлежит упрямцу. Если верхняя губа явно выступает над нижней — это признак нерешительности, если нижняя выпячивается дальше верхней, — эгоистичности.

Морщины над губами — естественный признак старения. Часто тонкие морщины сигнализируют о слабом здоровье. Морщины, глубоко врезавшиеся в губы, иногда говорят о процветании в молодости и лишениях в зрелые годы. Испорченные зубы и язык — показатель плохого здоровья.

### *Уши*

Физиогномика делит ухо на четыре части: внешний ободок, средний ободок, внутренний ободок, мочка. Обычно по ушам определяют особенности жизненного пути в детстве. Чтение по лицу имеет общие правила: хорошо оформленное ухо свидетельствует о счастливом детстве; их бесформенность и бледность — о неблагоприятных факторах. Слишком большие уши — почти всегда признак изъянов в личности; слишком малые — тоже признак неблагополучия.

Кроме того, обращают внимание на положение ушей на голове. Верхняя зона ушей: а) выше уровня бровей — высокий интеллект; б) на уровне глаз — интеллект выше среднего; в) ниже уровня глаз — средний или даже низкий интеллект. Ухо без хорошо оформленной мочки указывает на несбалансированность личности. Если мочка длинная — на беспечность, маловыраженная — на щепетильность. Люди с очень большими мочками считаются мудрецами. Если мочка уха слегка подается вперед — это признак душевности.

Внутренний ободок уха является показателем эмоциональных переживаний: если ободок

втянут — сдержанность натуры, если выпячен — несдержанность. Предпочтение отдается розовому цвету ушей. Желтизна или голубизна ушей считаются признаком недомогания; темный цвет кожи около передней и верхней частей уха — скрытого заболевания. Родинки внутри уха — неблагополучие.

### **Форма лица**

Анализ пяти жизненных черт лица считается основой процедуры чтения по лицу.

Чтение по лицу осуществляется двумя способами: наблюдением со стороны и в процессе беседы. Второй способ предпочтительнее. В обоих случаях сначала определяют форму лица: различают продолговатую, треугольную, трапециевидную и круглую.

*Продолговатая форма лица* — это прямоугольник. Ширина лица примерно такая же, как и ширина подбородка. Это так называемый аристократический тип. Продолговатость свидетельствует об интеллекте, чувствительности, уравновешенности. Нередко человек с такой формой лица расчетлив и рассудителен. Говорят, что такие люди обладают организаторским талантом, и отличаются устремленностью к цели.

*Треугольное лицо* характеризуется высоким и широким лбом, выступающими скулами, небольшим костистым носом, глубоко посаженными глазами, маленьким по размеру и слегка выпяченным вперед подбородком. В зоне между скулами и подбородком на таком лице мало плоти. Считается, что человек с таким лицом обладает высокой чувствительностью. Треугольная форма лица воспринимается как признак высокой одаренности. Вместе с тем в характере человека с треугольным лицом физиогномисты отмечают и такие черты, как хитрость и неуживчивость. Такие люди не склонны к привязанности и преданности. Говорят, что среди шпионов и изменников больше всего людей с треугольной формой лица.

*Трапециевидная форма лица* имеет много общего с треугольной. Для этого лица характерен широкий лоб и слегка суженный (но не заостренный) подбородок. Считается, что человек с такой формой лица интеллигентен, чувствителен, артистичен, при этом ему несвойствен дух борца. Женщины с явно выраженной трапециевидной формой лица отличаются оптимизмом. Они живут счастливо, создавая приятную атмосферу для окружающих.

*Квадратная форма лица* обычно принадлежит суровому, мужественному, нередко бессердечному типу. Считается, что такие люди, как правило, тугодумы, часто грубы, настойчивы. Наиболее яркой чертой их характера является решительность. В общении они прямолинейны и откровенны. Люди с квадратной формой лица обладают неутолимой жадой успеха. Из них получаются хорошие исполнители, хотя сами они настойчиво тянутся к лидерству. Женщины с такой формой лица отличаются стремлением к доминированию.

*Круглая форма лица* ассоциируется с добродушием, мягкостью, миролюбием. Нередко люди с круглой формой лица являются гурманами. Они любят комфорт, хорошую компанию и не стремятся к славе. Однако им не чуждо и честолюбие. Если же у человека с круглой формой лица высокая переносица, выступающие скулы да еще горящие глаза, его считают целеустремленным. Из таких людей получаются завидные лидеры и полководцы.

Искусству чтения по лицу, как и любым другим видам искусства, следует учиться настойчиво, терпеливо и долго.

Физиогномике в древности уделяли большое внимание. Вот, например, несколько постулатов, преподанных Аристотелем Александру Македонскому, или некоторые извлечения из древней физиогномики.

*Глаза.* Худшие глаза те, цвет которых похож на голубизну бирюзы.

У кого глаза большие и вылезли из орбит, тот завистлив и ленив, бесстыден и лжив. У кого глаза быстро бегают, тот лживый и хитрый обманщик.

*Волосы.* Жесткие — признак твердости ума и сердца, мягкие — мягкого сердца, а также малодушия.

Множество волос на плечах и на шее указывает на скотство, и такой человек глуп. Обильные волосы напротив сердца и на животе указывают на натуру животную и нелюбовь к правде, а любовь ко лжи.

*Рот.* Широкий — признак твердости сердца и пристрастия к еде. Губы толстые — признак гнева и глупости.

*Зубы.* Выпуклые и частые — признак твердости и хитрости, но и неверности; прямые и редкие — разума и верности.

*Уши.* У кого они большие, тот груб и тугодум. Если ухо маленькое — любит чужое.

*Шея.* У кого шея длинная и тонкая, тот легкомысленный и мягкосердечный. А если к тому же у него и голова будет маленькая, это уже совсем плохо. Толстая шея — принадлежит обжоре, пьянице, человеку недалекого ума.

*Живот и грудь.* Живот большой — признак глупости, обжорства. Маленький живот и узкая грудь — признак глубокого ума и доброго сердца.

Ну так как? Оглядим тех, кто рядом с нами, сами в зеркало посмотримся? Выводы сделаем. Только не будем при этом слишком уж серьезными. Потому как, по мнению кого-то из великих, серьезное лицо — не всегда лицо умное.

### **«Дистанция разговора» и рост**

Группа психологов, проведя ряд экспериментов, выяснила, что существует четкая связь между «дистанцией разговора» и ростом собеседника. А именно: чем выше мужчина, тем ближе он подходит к своему собеседнику, и, наоборот, чем меньше рост, тем дальше предпочитает он находиться от своего собеседника. У женщин же наблюдалась прямо противоположная зависимость.

Объясняется это довольно просто: в нашем обществе создалась своеобразная «культурная норма» — мужчина должен быть высокого роста, а женщина, напротив, миниатюрной. И хотя на самом деле не всегда бывает именно так, все мы неосознанно стараемся подогнать жизнь под теорию. Поэтому рослому мужчине приятно стоять рядом со своим собеседником, а высокая женщина, наоборот, стремится отойти подальше, чтобы скрыть свой «недостаток».

Отсюда следует, в частности, что не стоит во время разговора приближаться к высокой собеседнице или малорослому собеседнику — они будут чувствовать себя неловко. И точно так же не упускайте возможность сделать человеку приятное — подходите почти вплотную к миниатюрной женщине или к рослому мужчине: пусть отсутствие или наличие лишних 10 см роста доставит им радость и удовольствие.

### **Как выработать магнетический взгляд**

Допустим, вам предстоит встреча с неприятным для вас человеком. Он вспыльчив, заносчив, упрям, очень высокого мнения о своих достоинствах, не терпит чужого мнения, подавляет всех своим высоким служебным положением. Возможно, это будет даже ваш начальник-самодур (вот случилось же такое в вашей судьбе, не повезло!), и он вызвал вас для очередного разноса, который ему всегда удавался, и он (не только с вами) прямо-таки наслаждается в подобные моменты. Этим наслаждениям вы можете положить конец. Одним своим взглядом. Да-да. Совет таков.

Во время разговора смотрите ему между глаз, т. е. на переносье. При этом вообразите себе, что вы видите там маленькую точку и вам известна *слабая* сторона характера этого человека (все подобные люди вообще-то слабы и достойны презрения).

Итак, разговаривайте с этой личностью и спокойно наблюдайте точку между его глаз. Не смотрите на него мрачно и в упор. Вы скоро заметите, как он беспокойно начнет бегать глазами. Но когда он начнет говорить, то не глядите на него. Рассматривайте, к примеру, его одежду, прическу, руки, словом, что хотите, только не смотрите ему в глаза. Слушайте его спокойно, внимательно, не рвитесь в перепалку, тем более не выказывайте, что вы дрогнули, испугались. Но как только вновь начнете говорить вы, то опять смотрите ему между глаз на воображаемую, маленькую точку. Спокойствие и такой вот взгляд (вашему-то собеседнику будет казаться, что вы смотрите ему прямо в глаза, смотрите неумолимо, твердо, как говорится, видите его насквозь) — основа вашего поведения в данной ситуации.



Результат? Несколько таких встреч, и ваш начальник-самодур будет сломлен.

Вы победили. Сначала свою неуверенность, а затем — чужую самонадеянность. И практически одним взглядом.

### ***Вращайте глазами налево и вверх***

Если собеседник краснеет и прячет глаза, вы скорее всего заподозрите, что он сделал за вашей спиной какую-то пакость. И зря! Последние исследования говорят совсем о противоположном.

Оказывается, люди краснеют не только, когда они смущены, но и еще, если чувствуют себя виноватыми. Тогда краска — это молчаливая просьба об извинении. Кроме того, человек часто краснеет, когда происходит что-нибудь приятное для него.

А с глазами еще интереснее. Если собеседник долго смотрит на вас в упор остекленевшим взглядом, это значит, что он пропускает половину ваших слов мимо ушей. Напротив, когда ваш начальник или друг очень искренне слушает, он может бессознательно вращать глазами — признак того, что он прилагает усилия, чтобы полностью постигнуть смысл ваших слов. Если он опускает глаза, это свидетельствует о том, что он сильно переживает все сказанное вами.

Глаза, заведенные вверх и налево, означают, что слушатель полностью поглощен содержанием вашей речи. Глаза вверх и направо — также большая внимательность и попытка сопоставления того, о чем вы говорите, с собственным опытом и знанием.

### ***«Его глаза не лгут, они правдиво говорят, что их владелец плут»***

И действительно, взгляд выдает характер, чувства и натуру человека. Не зря говорят: глаза не лгут. Их цвет и форма точно отражают качества души. Проэкспериментируйте сначала на себе, и если все окажется правильно, то смело можете оценивать других, глядя им прямо в глаза.

### ***Цвет***

*Зеленые глаза* — это глаза нежности, преданных и надежных людей (что особенно верно в отношении женщин). Одновременно это глаза людей, нуждающихся в любви.

*Темно-карие глаза* — это глаза людей, действующих в основном спонтанно (под влиянием чувств), совершенно не представляющих, чего же они хотят, в частности, в любви.

*Серые глаза* — глаза людей, быстро реагирующих на изменение обстановки и преодолевающих любые трудности. Это глаза любознательных, они легко могут заворожить, когда этого захотят.

*Светло-карие глаза* — глаза людей, подчиняющихся скорее рассудку, чем чувствам. Обычно светло-карие глаза принадлежат сильным личностям. Но очень часто за суровой внешностью прячется нежная, чувствительная натура и... великая сердечность.

*Синие глаза* обманчивы, в них хочется чаще всего найти мечтательность и наивность. А на самом деле все наоборот: это глаза людей, настойчиво добивающихся цели, полагающихся скорее на рассудок, нежели на интуицию. Но в любви такие глаза влекут к себе, и их невозможно забыть.

*Черные глаза* говорят о страстном темпераменте и нередко принадлежат довольно нервным людям. Они повелевают, но без грубостей. Если они чего-либо хотят, их ничто не остановит, они готовы на все во имя защиты своего счастья или своей любви.

### ***Форма***

*Круглые глаза* характерны для вспыльчивых людей, но такие вспышки — ненадолго. При всех обстоятельствах не бывает круглых глаз у мстительных людей.

А если круглые глаза широко открыты, то это свидетельствует о порывистости характера и искренности.

*Удлиненные миндалевидные глаза* с вздернутыми (приподнятыми) вверх наружными кончиками выдают некоторую жестокость. Так во всяком случае считали в старину. А в наши дни охотно допускается, что такие глаза свидетельствуют о тонкости души, любви, чувственности.

*Удлиненные миндалевидные глаза* с опущенными вниз наружными кончиками выдают склонность к спорам и меланхолии.

*Глубоко посаженные глаза* говорят о богатой внутренней жизни. Они анализируют и с недоверием относятся к окружающим.

*Выпуклые глаза* (глаза навывкате) отражают ярко выраженную чувственность и очень развитый здравый смысл. Владельцам таких глаз, как правило, есть что вспомнить.

## ***Дело в ухе?***

Воистину много есть на свете такого, что не снилось даже мудрецам... Для того чтобы женщина больше смеялась, слушая рассказываемые вами анекдоты, сядьте слева от нее.

Реакция женщины в этом случае будет более эмоциональной, потому что левое ухо находится в зависимости от правого полушария головного мозга. Соответственно у мужчин все происходит наоборот: они лучше воспринимают юмор правым ухом, которое зависит от левого полушария, ответственного за логику и практицизм. Правда, эти выводы неокончательные.

## **Умеете ли вы слушать? Тест**

Умение слушать является критерием коммуникабельности. Исследования показывают, что не более 10 % людей умеют выслушивать собеседника. Принято считать, что при установлении контакта главная роль отводится говорящему. Но анализ общения показывает, что слушатель — далеко не последнее звено в этой цепи. Чтобы проверить, умеете ли вы слушать, предлагаем воспользоваться тестом.

Отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком — будь то ваш товарищ, сослуживец, непосредственный руководитель или просто случайный собеседник.

Ответив на вопросы, подведите итог: подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.

1. Собеседник не дает мне высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.

2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.

3. Собеседник никогда не смотрит на меня во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.

4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.

5. Собеседник постоянно суетится; карандаш и бумага его занимают больше, чем мои слова.

6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.

7. Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями.

8. Что бы я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.

9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.

10. Собеседник вкладывает в мои слова другое содержание.

11. На мои вопросы собеседник выставляет контрвопросы.

12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.

13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.

14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла очков и т. д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.

15. Собеседник делает выводы за меня.

16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто посматривает на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»

*Подведем итоги.*

Итак, процент ситуаций, вызывающих у вас досаду и раздражение, характеризует вас так:

70-100 %. Вы — плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40-70 %. Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, но вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника: избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10-40 %. Вы — хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте время раскрыть свою мысль полностью, приспособляйте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

0-10 %. Вы — отличный собеседник. Вы умеете слушать, ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

### ***Несколько слов о походке***

Люди, которые ходят тихим, неуверенным шагом, опираясь на пальцы, — сосредоточенны, не любят привлекать к себе внимания и часто углублены в свои мысли.

Человек, ставящий ноги пятками внутрь, имеет обостренное внимание к окружающему: он все видит и все слышит, весел, общителен, иногда до назойливости.

Звучная ходьба, подчеркнутый стук обуви обнаруживают несдержанность характера, бесцеремонность. Часто при этом повышенный тон голоса при разговоре «компенсирует» отсутствие уверенности в себе.

Размеренный степенный шаг характеризует людей спокойных, не подверженных никаким чудачествам и легкомыслию.

Если человек при ходьбе сильно размахивает руками, это свидетельствует о его подвижности, живой натуре, старательности, целеустремленности, а если при этом ноги он ставит легко и пружинисто, то это вообще идеальный человек.

Тяжелая походка, шарканье, неподвижно висящие при ходьбе руки свидетельствуют об отсутствии воли, пресыщенности или старости.

Человек, продвигающийся танцующей походкой, несерьезен и забывчив, много обещает и никогда не выполняет свои обещания.

Те, кто ходит мелкими шажками, как правило, педантичны и малообщительны.

Человек нерешительный, когда идет, слегка покачивается, шагает неравномерно — то быстрее, то медленнее; очень быстро стирает каблуки.

Люди, быстро меняющие свои взгляды, прежде всего стирают подошву изнутри.

### ***Говорящие руки***

Мы предлагаем вам шесть рисунков, изображающих руку вашего собеседника, сидящего

за столом. Присмотритесь к каждому рисунку и попытайтесь определить черты характера человека, не глядя на подпись.



А теперь сравните:

- 1 — настойчивость до жестокости;
- 2 — застенчивость, но способность на смелый шаг;
- 3 — общительность, но ожидание поддержки;
- 4 — чуткость, но слабоволие;
- 5 — выдержка, скрытность, честность;
- 6 — скрытность, трусость, равнодушие.

Теперь приведем некоторые из возможных интерпретаций.

1. *Настойчивость в достижении своих целей граничит с непреклонной жестокостью, даже беспощадностью.* Ни тени сентиментальности! Но если прижатые пальцы расслаблены, то негативные качества могут проявляться периодически — после некоторых периодов уступчивости и внимательности к окружающим.

2. *Человек способный на смелый шаг, но не уверенный в себе* и с готовностью принимающий помощь или совет от других. Застенчивость и робость довольно заметные.

3. *Очень общительный*, коммуникабельный человек. Индивидуальные черты характера могут проявляться в полной мере только «на людях», когда человек уверен, что его поддерживают. Воля ослаблена, но не отсутствует вовсе. Правда, проявиться она может только в условиях поддержки со стороны.

4. Что называется, *«глубокий» человек*. Впечатлительный, чуткий и внимательный к другим. Довольно легко подчиняется чужим желаниям, чужой воле ради сохранения спокойствия. Не любит конфликтов. Конформный тип. О таком говорят, что он «не умеет добиваться своего». Домашним своим этот человек не может не нравиться, хотя подчас он заслуживает упреков в мягкости.

5. *Сдержанность, умение владеть собой, скрытность характера.* Взаимопонимание с таким человеком достигается с трудом. Но если он поверил вам, то на него можно положиться. Считается, что если большой палец не прячется в кулаке, то человек честен, принципиален, не умеет «юлить». И такому человеку можно смело доверять свои тайны — он не болтлив и порядочен.

6. А здесь большой палец спрятан — *человек скрытен*, боится, что будут обнаружены его

слабости и всякого рода недостатки. Повседневные заботы заслоняют от такого человека крупные цели, он не интересуется чужой жизнью и чужими судьбами. Поэтому у него мало друзей, окружающие относятся к нему с подозрением.

### ***Поза, мимика, жесты***

Всмотритесь внимательно в эти рисунки и попытайтесь определить по позе человека черты его характера, не глядя на подпись.



А теперь сравните с подписями:

- 1 — готовность к беседе;
- 2 — владение темой;
- 3 — точность суждений;
- 4 — агрессивность;
- 5 — сомнение;
- 6 — отсутствие твердости.

Вы можете использовать данные научных наблюдений для решения насущных вопросов делового общения и достаточно оперативно и точно составить представление о человеке, которого видите в первый раз. Разумеется, эти выводы не категоричны, а лишь

ориентировочны. И только ваш личный опыт регулярного общения с конкретным человеком покажет случайность или закономерность этих наблюдений.

Верхняя сторона треугольника широкая — признак верного товарища, практичного, делового. Он больше интересуется служебными делами, чем домом, семьей.



Узкая верхняя сторона треугольника свидетельствует о возможности семейных неурядиц.



Круглый высокий лоб говорит о независимом характере.



Волосы артиста, художника — словом, человека творческого — часто расположены в форме буквы М. Такие люди не заботятся о завтрашнем дне.



Ломаная линия говорит о трудно прожитом детстве.



Короткие, с неправильными очертаниями морщинки на лбу — признак слабого здоровья.



Одна, но явно выраженная морщина поперек лба — признак везенья.



Две или три поперечные морщины, да еще подкрепленные пересекающей их вертикалью, обещают успех.



Такая форма морщин — знак долголетия и славы.



Две короткие, но глубокие морщины между бровями бывают у мыслителей и хороших администраторов.



### *Трудно левше на базаре*

Рушатся торговые барьеры, увеличивается количество экономических контактов с партнерами всего мира, возникают совместные предприятия. И даже школьники больше интересуются иностранным языком. Прогресс, одним словом.

Однако, научившись свободно вести беседу на иностранном языке, вы можете потерять выгодную сделку, если не усвоите невербальные формы общения, проще говоря, язык жестов разных народов.

В этом «немом» языке все имеет свой смысл — дотронулись ли вы до руки собеседника,

отодвинулись или придвинулись к нему, выражение вашего лица, интонации, паузы. Даже ваш костюм и его цвет могут восприниматься по-разному в разных частях света.

Итальянцы и французы в беседе часто жестикулируют, когда нужно подкрепить свою мысль или придать разговору более непринужденный характер. Ловушка состоит в том, что в разных странах один и тот же жест означает нередко прямо противоположное.

В США, например, «ноль», образованный большим и указательным пальцами, говорит: «все нормально», «все о'кей». В Японии этот же жест означает просто «деньги». В Португалии и некоторых других странах он вообще воспринимается как неприличный.

Итальянец или француз, если считает какую-либо идею глупой, выразительно стучит себе по голове. Немец, шлепая себя ладонью по лбу, как бы восклицает: «Да ты с ума сошел!» А британец или испанец этим же жестом показывает, как он доволен собой. Если голландец, стуча себя по лбу, поднимает указательный палец вверх, это означает, что он по достоинству оценил ваш ум. Палец же в сторону укажет, что у вас, милейший, слегка «поехала крыша». Немцы в знак восхищения чьей-то идеей часто поднимают вверх брови. У англичан тот же жест означает крайний скептицизм.

Считается, что наиболее экспрессивен язык жестов у французов. Восхищаясь чем-либо, француз подносит к губам три соединенных пальца, делая воздушный поцелуй. А если он потирает указательным пальцем основание носа, это предупреждение: «здесь что-то нечисто», «осторожно», «с этим человеком нельзя иметь дело». Похожий жест в том же значении используют итальянцы.

Европейцы в общении не придают особого значения левой или правой руке. Но будьте осторожны на Ближнем Востоке — не вздумайте кому-либо протянуть еду, деньги или подарок левой рукой. У тех, кто исповедует ислам, она считается нечистой, и вы можете нанести оскорбление собеседнику.

Готовясь к общению с зарубежным партнером, неплохо изучить и язык жестов его страны.

## **Смех**

*Смех* — это особенно предательская вещь, в которой человек раскрывается наиболее полно. Так, смех на — а (ха-ха) — совершенно открытый, идущий от сердца, облегчающий и беззаботный. Смех на — е (хе-хе) — не слишком симпатичный, вызывающий, дерзкий, завистливый. Смех на — и (хи-хи) — одновременно скрытный, хитрый; смесь иронии и злорадства. Смех на — о (хо-хо) звучит хвастливо-угождающе, в основе — издевательский и протестующий. Смех на — у (ху-ху) указывает на скрытый страх, боязливость.

Смех, таким образом, играет в жизни и особенно в межличностных отношениях огромную роль, но только в том случае, если смеются «по всем правилам». Однако, как утверждают социологи, 60 % женщин не умеют правильно смеяться. В последнее время в крупных российских городах открываются специальные центры, где представительниц прекрасного пола научат «очаровательно» смеяться и улыбаться.

*Улыбка.* В исследовании этого элемента человеческой мимики особого внимания заслуживает работа российского антрополога В. Криводерева, который изучает улыбку на основе нового подхода — в динамике, а не по фотографиям, как это делалось до сих пор. Записывая улыбающиеся личности на видеомagneтофон и проводя затем соответствующие измерения, он установил, что впечатление о том, искренняя или притворная улыбка, возникает в зависимости от двух параметров: от скорости, с которой поднимаются уголки рта, и от одновременного расширения глаз с последующим кратким смежением век. В частности, слишком длительное расширение глаз без их кратковременного закрывания в сочетании с улыбкой рассматривается как угроза. Напротив, кратковременное закрывание глаз — умиротворяющий элемент мимики. Улыбающийся как бы дает понять: «Я не жду от вас ничего плохого, видите, я даже закрываю глаза».

Таким образом, анализ различных элементов человеческой мимики позволяет сделать вывод, что важнейшие мимические движения лица создают складки на лбу, глаза, направление и движение взгляда, рот (отдельно смех и улыбка), посадка головы, степень подвижности мимики.



А вот авторы теста «Как вы смеетесь?» считают, что характер человека узнается не только по его поступкам, манере разговаривать, но и по смеху. Смех всегда в какой-то мере соответствует нашему характеру.

### Как вы смеетесь? Тест

Предлагаем нашим читателям 10 наиболее распространенных «видов» смеха. Вам нужно найти в этом десятке свою манеру смеяться и кое-что узнать о своем характере:

1. Типично ли для вас при смехе касаться мизинцем своих губ? Если да, то...

Это означает, что у вас имеются собственные представления о «хорошем тоне», грации и женственности и вы твердо следуете этим представлениям всегда и везде. Вам нравится быть в центре внимания.

2. Прикрываете ли при смехе рот рукой? Если да, то...

Вы несколько робки и не слишком уверены в себе, часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени и, как говорят, «не раскрываться». Наш совет: не перегибайте с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

3. Часто ли при смехе запрокидываете голову? Если да, то...

Вы, очевидно, доверчивы и легковерны, но имеете широкую натуру. Иногда совершаете неожиданные поступки, соглашаясь лишь со своими чувствами. А стоит, пожалуй, больше полагаться на разум.

4. Касаетесь ли при смехе рукой лица или головы? Если да, то...

Скорее всего вы мечтатель(ница), фантазер(ка). Это, конечно, неплохо, но надо ли так целеустремленно стараться осуществить свои грезы, порой совсем нереальные? Больше трезвости и реалистического подхода к жизненным проблемам — наш совет.

5. Морщитесь ли вы нос, когда смеетесь? Если да, то...

Ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы — человек эмоциональный и, видимо, капризный, легко поддаетесь минутному настроению, что создает трудности и для вас, и для окружающих.

6. Смеетесь ли громко и с раскрытыми устами? Если да, то...

Вы принадлежите к людям темпераментным, подвижным. Вам не помешало бы немного сдержанности, умеренности. Вы умеете говорить, но умейте и послушать!

7. Наклоняете ли голову, прежде чем тихонько рассмеяться? Если да, то...

Вы из людей добросердечных, совестливых, привыкших приспособливаться к обстановке и людям. Ваши чувства и поступки всегда под контролем. Никого никогда не огорчите, не расстроите.

8. Держитесь ли при смехе за подбородок? Если да, то...

Каким бы ни был ваш возраст, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И, наверное, поэтому часто совершаете поступки без долгих раздумий (не слишком ли порой опрометчиво?).

9. Прищуриваете ли веки, когда смеетесь? Если да, то...

Это свидетельствует об уравновешенности, уверенности в себе, незаурядном уме. Вы деятельны и настойчивы, иногда, быть может, больше, чем нужно, — в таких случаях постарайтесь взглянуть на себя со стороны.

10. У вас нет определенной манеры смеяться? Если да, то...

Очевидно, вы принадлежите к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением и суждением, часто пренебрегая взглядами других. Пожалуй, это многим из вашего окружения не нравится...

В целом метод наблюдения, который еще называют «спланированным восприятием», используется в визуальной психодиагностике при изучении личности человека, характера его взаимоотношений в коллективе, социально-психологического климата и при решении других задач.

**Группа А — самая надежная**

Группа крови — ключ к разгадке нашей личности. Так по крайней мере утверждают японские психологи. Взгляд этот, в последнее время очень распространенный в Японии, находит все более широкое подтверждение в повседневной жизни: так же, как совсем недавно это было с биоритмами.

Владельцы брачных контор все чаще сталкиваются с затруднениями при поиске спутника жизни для женщин с группой крови В, поскольку они считаются слишком самостоятельными, переменчивыми во вкусах и настроениях, дорожащими своей свободой.

Хозяева ресторанов охотнее всего приглашают на работу людей с группой крови А, потому что они честные, добросовестные и умеют работать даже в условиях сильного стресса.

При назначении на руководящие должности предпочтение отдают лицам с группой крови 0, так как отличительной чертой их характера должна быть энергия.

Убеждение в том, что между характером и группой крови существует сильная взаимосвязь, в Японии не такое уж новое. Книга психолога К. Танаки «Группы крови и темперамент» появилась более полувека назад.

Как известно, у людей выявлены 4 основные группы крови, обозначенные во всем мире символами: 0 (I), А (II), В (III), АВ (IV). Речь идет об определенных характерных особенностях красных кровяных шариков (эритроцитов) и плазмы крови.

Группа крови — качество неизменное, сохраняющееся на протяжении всей жизни и передающееся от родителей к детям.

С группой крови связаны определенные биохимические свойства тканей и органов. Особенности эти, как считают японские психологи, если и не отражаются, быть может, на судьбе человека, то на его здоровье наверняка. Так, лица с нулевой группой крови обладают, как это популярно определяется, значительной степенью выносливости, долго живут, из болезней их чаще настигает язва двенадцатиперстной кишки и желудка. А вот индивидуумы с группой крови А особенно восприимчивы к так называемым «болезням цивилизации»: инфаркту миокарда, склерозу, ревматизму, почечнокаменной болезни, диабету.

Обладатели группы крови В стоят как бы посередине между А и 0.

О группе АВ генетики имеют, увы, мало сведений. Это очень редкая группа крови, что значительно затрудняет исследования.

Не до конца выяснено, почему лица с группой крови 0 здоровее и живут дольше. Врач-психолог Д. Вендерлейн утверждает, что их физические параметры выше, так как они сильнее психически. Исследуя доноров, он определил, что люди с этой группой крови значительно реже страдают от невроза и других нарушений нервной системы.

Парижский психолог Жан Батист Делякур утверждает, что группа крови проецируется на черты характера и лица с одной группой имеют схожий темперамент. А каков темперамент, таков и характер!

*Группа крови 0.* Это люди вечного движения — так можно было бы их определить. Энергичны, обладают пробивной силой, волевые, умеют налаживать контакты. Их энергия неисчерпаема, трудятся они неутомимо.

Не случайно женщины и мужчины, которым удалось многого добиться в мире бизнеса, имеют, как правило, группу крови 0.

*Группа крови А.* Это люди добросовестные, исполнительные. Уверенно идут вперед в своей профессиональной работе, все остальное оценивают как менее важное. Если за что-то берутся, стараются никого не разочаровать. Их «да» означает надежность и доверие. То же относится и к личным контактам: остаются преданы людям, с которыми подружатся.

*Группа крови В.* Это люди впечатлительные, очень деликатные, с большими способностями. В работе как к себе, так и к сослуживцам предъявляют очень высокие требования. Они спокойны на вид, но под спокойствием часто скрывают свое чувствительное сердце. Их чувства могут, однако, взрываться очень бурно, особенно, когда речь идет о любви.

*Группа крови АВ.* Это лица, обуреваемые чувствами. Страсти буквально раздирают их, что часто становится причиной внутренних разладов, нерешительности и сомнений. Все конфликты они переживают, никому не исповедуясь.

Однако в любви, дружбе и супружестве эти люди близки к идеалу и стремятся не только к

личному счастью, но стараются одарить им партнера.

### Командовать или подчиняться? Тест

Ответьте на вопросы, подчеркнув то, что вам ближе всего.

1. Дружба для вас...

А — сотрудничество, Б — поддержка, В — альтруизм.

2. Настоящий художник (артист) должен прежде всего обладать...

А — талантом, Б — решимостью, В — подготовкой.

3. На вечеринке вы чаще чувствуете себя...

А — «петушком», Б — «курицей», В — «цыпленком».

4. Если бы вы были геометрической фигурой, то были бы...

А — цилиндром, Б — сферой, В — кубом.

5. Когда вам нравится женщина (мужчина), вы...

А — делаете первый шаг, Б — ждете, пока она (он) сделает первый шаг, В — делаете мелкие шажки.

6. Вы сталкиваетесь с неожиданностью (не только сидя за рулем) и...

А — тормозите, Б — прибавляете скорость, В — теряетесь.

7. Если вам приходится говорить на публике, вы чувствуете, что...

А — вас слушают, Б — вас критикуют, В — смущаетесь.

8. В экспедицию лучше брать товарищей...

А — крепких, Б — умных, В — опытных.

9. Скажем правду. Золушка была...

А — несчастная девочка, Б — хитрюга-карьеристка, В — брюзга.

10. Как бы вы определили свою жизнь...

А — партия в шахматы, Б — матч бокса, В — игра в покер.

Теперь подсчитайте баллы по таблице:

Вопросы	А	Б	В
1	3	2	1
2	3	2	1
3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	2	1
6	3	2	1
7	3	2	1
8	3	2	1
9	1	3	2
10	2	1	3

Если вы в сумме набрали не больше 16 баллов, то в обществе вы — простой рядовой. Вы слишком уважаете других и отождествляете себя со слабостями ближних, а поэтому не способны командовать и успешно конкурировать, ведь для этого необходимо уметь поглощать и переваривать чужие трудности. Может быть, за вашим отказом от власти скрывается страх или обманутые надежды? Тогда, прежде чем делать какие-либо выводы, проанализируйте, сколько раз ваши попытки руководить терпели неудачу. Если же откровенность требует признать, что вы и без лидерства чувствуете себя прекрасно, останьтесь несколько в стороне от событий. В сущности это не так уж и плохо — так спокойнее.

Если вы набрали от 17 до 23 баллов, то вы — младший офицер. Это довольно неловкое положение: между молотом и наковальней. Вы и на работе с трудом принимаете решения, так ведь? Вы — немножко руководитель, немножко командующий и немножко — войско... Вам трудно добиваться признания, ваши аргументы — слишком рациональны и основаны лишь на собственном опыте.

Если вы набрали больше 24 баллов, вы — генерал. С детских лет вы всегда в числе первых предлагали свои услуги, когда речь шла об общественных делах, не так ли? С возрастом ваше влияние на других людей крепло и особенно проявлялось в трудные минуты. Если вы честолюбивы и не боитесь работы, этот дар может поднять вас очень высоко. Если же нет — довольствуйтесь тем, что вас считают прекрасным другом (или подругой), советчиком, и тем, что вы всегда оказываетесь в центре внимания на вечеринках.

Далее еще интереснее. Попробуем уяснить, насколько вас ненавидят или любят окружающие.

### Любят ли вас люди? Тест

Ответьте на поставленные вопросы, подчеркнув то, что наиболее приемлемо для вас:

1. Очень ли вам бывает неприятно, если в присутствии кого-либо вы краснеете от смущения?

- А. Нет. (0 баллов)
- Б. Немного. (2)
- В. Очень. (4)

2. Вы оказались в положении, когда оправдываться можно, лишь взвалив вину на другого.

Как вы поступите?

- А. Постараюсь обвинить этого другого как можно меньше. (2)
- Б. Вообще не буду пытаться оправдываться. (4)
- В. Ничего не подделаешь, придется пойти на это. (0)

3. Трудно ли вам просить кого-нибудь об услуге?

- А. Да. (2)
- Б. Нет. (4)
- В. Стараюсь никого не просить. (0)

4. Часто ли вы делаете комплименты людям?

- А. Да, очень часто. (4)
- Б. Иногда. (2)
- В. Редко. (0)

5. К вам пришли без предупреждения и не вовремя. Как вы себя поведете?

- А. Постараюсь, чтобы гость не заметил, что его приход нежелателен. (2)
- Б. Воскликну: «Как я рада!» (4)
- В. Не попытаюсь скрыть того, что я не в восторге от его прихода. (0)

6. Можете ли вы представить, что ведете длинный разговор с человеком, который ошибся номером?

- А. Конечно. (4)
- Б. Не исключено. (2)
- В. В таких случаях я бросаю трубку. (0)

Если у вас от 0 до 4 баллов, то даже не пытайтесь быть приветливой и милой в

отношениях с людьми. Вам неважно, как вас воспринимают, вы редко улыбаетесь людям, считаете кокетство неестественным и предпочитаете, чтобы вас считали человеком прямым, суровым и холодным.

5-12 баллов. Ваше обаяние связано с искренностью и непосредственностью, и именно эти черты симпатичны окружающим. Однако бывает, что это кого-то обижает. Вы пытаетесь быть со всеми милой и, хотя иногда взрываетесь, стараетесь остаться воспитанным человеком.

13-20 баллов. Вы одарены обаянием и умеете пользоваться этим даром, чтобы сделать повседневность более приятной. Симпатии окружающих доставляют вам удовольствие, да и вам симпатичны все и каждый. Никто не считает, что вы ведете себя неестественно, никто не может вас упрекнуть в том, что вы перед кем-то заискиваете.

21-24 балла. В вас бездна обаяния, но не слишком ли часто вы пользуетесь им для своих целей? Вам обычно прощают недостатки; вы ведь такая милая и не скупитесь на приятные слова, даже если они не соответствуют действительности: иногда чтобы сделать приятное, а иногда о более практической цели. Кое-кто упрекает вас в неестественности — и это, пожалуй, справедливо.

### Кто вы — романтик или реалист? Тест

Романтики и реалисты подходят к жизни совершенно по-разному. Для романтиков жизнь, как «американские горки»: иногда дух захватывает, иногда — страшно, но скучно — никогда. Реалисты, напротив, не возражают немного поскучать. Они стремятся избегать острых углов и опасных поворотов, желая достичь своей цели с минимальными потерями. Их волнует не процесс, а результат.

Романтики склонны к сентиментализму, эмоциональности и идеализму. Они умиляются щенками, плачут на свадьбах, любят хеппи-энд, хотят, чтобы мир стал лучше. Реалисты принимают жизнь как данность. Они выбирают из двух зол меньшее и не страдают бессонницей из-за того, что невозможно исправить.

Психологи пришли к ряду интересных заключений. Избыток романтизма, например, убивает брак. Да, хороший брак, безусловно, нуждается в нежном внимании супругов друг к другу, но слишком романтические мужья и жены не знают меры: им кажется, что партнер должен читать их мысли на расстоянии и откликаться немедленно на безмолвный призыв. Такие ожидания убивают то, чего так жаждет романтик, — теплоту и близость.

Вопросы этого теста составлены на основе научных данных. Отвечайте быстро, следуя первому импульсу. Результат покажет вам, на какой полосе спектра «романтик — реалист» вы находитесь. Итак, вначале отметьте ваш вариант ответа на каждый вопрос, а потом подсчитайте баллы по системе, данной в конце теста.

1. Вы собираетесь в отпуск в места, где еще не бывали. Вы предпочитаете...

А. Тургруппу, где все расписано, зарезервировано и гарантировано.

Б. Отправитесь в поездку самостоятельно, на свой страх и риск.

2. Если вам предстоит поездка на машине длительностью 4-5 часов, вы предпочтете...

А. Прямую дорогу с оживленным движением.

Б. Спокойные глухие дороги, даже если это займет больше времени.

3. Важно ли для вас, чтобы муж (жена) помнил(а) такие семейные даты, как ваш день рождения, день свадьбы?

А. Очень важно. Я считаю, что если кто-то действительно любит, он не может забыть такие дни.

Б. Сравнительно важно. Я не стану рыдать, если муж (жена) забудет такие даты, но мне, безусловно, приятно, если он (она) их помнит.

В. Не важно. Я не устраиваю событий из дней рождения и годовщин.

4. Не кажется ли вам, что муж (жена) слишком много времени уделяет своим делам в ущерб вам и семье?

А. Да.

Б. Иногда.

В. Нет.

5. Ревнуете ли вы, когда муж (жена) разговаривает с другой (другим) женщиной (мужчиной)?

А Да.

Б. Нет.

6. Как вы относитесь к такому заявлению: «Поощрять детей к свободе и творчеству более важно, чем приучать к дисциплине»?

А. Совершенно согласна (согласен). Слишком многие родители хотят, чтобы их дети были совершенством, и не позволяют им быть самими собой.

Б. Я согласна (согласен), что творческое начало в детях следует поощрять, но это не значит, что дети не должны знать, что такое дисциплина.

В. Совершенно не согласна (не согласен). Вседозволенность убьет их творческие возможности, поскольку они никогда не научатся продуктивно направлять свои импульсы.

7. Можете ли вы назвать себя компетентной личностью, которая успешно справляется с обстоятельствами?

А Да.

Б. Нет.

8. Часто ли у вас меняется настроение?

А. Да.

Б. Я эмоциональна (эмоционален), но, как правило, не подвержена (подвержен) частым и внезапным сменам настроения.

В. Нет, у меня сравнительно ровный характер.

9. Задумываетесь ли вы над тем, как сложилась бы ваша жизнь, если бы вы вышли замуж за другого (женились на другой) или использовали бы другие возможности, предоставлявшиеся вам в прошлом?

А Да, часто.

Б. Иногда.

В. Обычно нет.

10. Откладываете ли вы дела со дня на день?

А. Да, это один из основных моих недостатков.

Б. Не более, чем другие.

В. Нет, очень важно быстро решать проблемы и неприятные задачи.

11. С каким из предлагаемых заявлений вы охотнее согласитесь:

А. Я думаю, что большая часть жизненных явлений в принципе объяснима. Рано или поздно ученые разрешат все сегодняшние тайны.

Б. Некоторые вещи не предназначены для человеческого разума. Сколько бы ученые ни открывали новое, им никогда не раскрыть всех тайн.

12. Любите ли вы большие компании друзей или родственников, которые приходят в гости и остаются ночевать?

А. Да, я люблю, когда дом полон гостей.

Б. В общем-то, я люблю компании. Приятно, когда приходят гости, но и хорошо, когда все входит в свою колею.

В. Я не против принять гостей изредка, но не очень люблю компании.

Г. Нет.

13. Любите ли вы читать материалы, посвященные личной жизни знаменитостей?

А. Да.

Б. Иногда.

В. Нет.

14. Думаете ли вы о том, что некая внешняя сила контролирует и направляет вашу жизнь?

А. Внешние силы могут играть некоторую роль, но в первую очередь я сама (сам) отвечаю за собственную жизнь.

Б. Могучие силы, неподвластные мне, — это ключевой элемент, формирующий мою жизнь и жизнь всякого другого, согласен он с этим или нет.

15. Как вы думаете, понравилось бы вам, чтобы вас загипнотизировали?

- А. Да.
- Б. Нет.

16. Как бы вы отреагировали на следующее заявление: «Я предпочла (предпочел) бы вовсе не знать любви, чем быть втянутой (втянутым) в отношения, наполненные яростными ссорами и страстными примирениями»?

- А. Согласна (согласен).
- Б. Не согласна (не согласен).

17. Верите ли вы в то, что добро вознаграждается, а зло рано или поздно наказывается?

А. Да, в высшей степени согласна (согласен).

Б. Не могу доказать это, но предполагаю, что да.

В. Хотела (хотел) бы верить, но это не так. Сколько угодно хороших людей, которые не видят просвета, и плохих, которые так и не получают заслуженного наказания.

18. Нравится ли вам быть облеченной (облеченным) ответственностью и указывать другим, что надо делать?

- А. Да.
- Б. Нет.

19. Верите ли вы, что на Земле возможен мир?

А. Да, люди могут научиться мирно улаживать свои дела.

Б. Взаимные угрозы и равновесие в вооружении могут удерживать правительства от войны. Это не настоящий мир, но на большее люди не способны по природе.

В. Нет. Есть люди, которые всегда хотят того, что им не принадлежит, и стараются это отнять.

20. Хватает ли вам вашего заработка?

А. Нет, я транжира.

Б. Иногда я трачу больше, чем должна (должен), но это не часто.

В. Я экономна (экономен).

21. Интересный ли вы человек?

А. Да.

Б. Думаю, что да, но боюсь, что другие этого не видят.

В. Нет.

22. Легко ли вам делается скучно?

А. Да.

Б. Нет.

23. Часто ли вам бывает одиноко?

А. Да.

Б. Нет.

24. Трудно ли вам собраться с мыслями, сконцентрироваться?

А. Да.

Б. Иногда.

В. Нет.

25. Представьте, что ваш ребенок только что окончил школу и теперь хочет уехать, чтобы стать художником или артистом. Какой из приведенных ниже советов скорее придет вам в голову?

А. Забудь об этом. В этих сферах почти невозможно добиться успеха. Нужно пойти учиться и получить надежную специальность.

Б. Сначала поступи в институт и получи профессию, чтобы иметь что-то за душой. Потому, если не передумаешь, попробуй стать художником или артистом.

В. Вперед! Молодость бывает лишь однажды! Ты всю жизнь будешь жалеть, если не попытаешься добиться того, чего хочешь.

*Подсчет баллов.* Оцените выбранные вами ответы. Сложите баллы:

<i>Вопросы</i>	<i>А</i>	<i>Б</i>	<i>В</i>	<i>Г</i>
1	<b>1</b>	<b>5</b>		
2	<b>1</b>	<b>5</b>		
3	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
4	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
5	<b>5</b>	<b>1</b>		
6	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
7	<b>1</b>	<b>5</b>		
8	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
9	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
10	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	



11	<b>1</b>	<b>5</b>		
12	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
13	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
14	<b>1</b>	<b>5</b>		
15	<b>5</b>	<b>1</b>		
16	<b>1</b>	<b>5</b>		
17	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
18	<b>1</b>	<b>5</b>		
19	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
20	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
21	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
22	<b>5</b>	<b>1</b>		
23	<b>5</b>	<b>1</b>		
24	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
25	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	

106-125 баллов. Вы определенно *романтик*, из тех, кто строит воздушные замки. В этом нет ничего плохого. Романтический мир из надежд и мечтаний может быть прекрасным противоядием от однообразной повседневной жизни. Однако будьте осторожны: когда в мечты вторгается суровая реальность, люди, подобные вам, могут легко впасть в депрессию. Ваше нежное сердце легкоранимо. Но подлинные романтики верят в то, что мир может быть чудесным, и пытаются сделать его таким.

85-105 баллов. Назовите себя *скептическим романтиком*. Глубоко внутри вы подозреваете, что жизнь — не сказка, как бы вам этого ни хотелось. Вы открыто и эмоционально относитесь ко всему происходящему, что может быть причиной чрезмерной реакции на стрессовые ситуации. Возможно, вам недостает уверенности в себе, что необходимо, чтобы сделать мечты явью. Это совсем непросто — победить свою неуверенность, но помните, что мечта стоит того, чтобы к ней стремиться.

65-85 баллов. Вы — *реалистический романтик*, обладающий большой гибкостью. Вы понимаете, как устроен мир, но не пожертвуете своими идеалами и эмоциями ради нелюбимой реальности. Такие люди, как вы, могут быть незаменимы в общении. На службе и дома, особенно с детьми, вы умеете находить творческие решения. Например, вы знаете, когда сотруднику нужно выразить сочувственное понимание, но и умеете сказать жесткую правду, если это необходимо.

45-64 балла. Вы — *мягкий реалист*, принимающий мир на его условиях. Но вы понимаете также, что у практического реализма есть свои ограничения и что некоторые самые запоминающиеся события жизни включают в себя романтику, красоту, эмоциональность. Вы

знаете, что жизнь — это долгая и тяжелая дорога, и поэтому вполне можно остановиться и полюбоваться цветами. Люди, подобные вам, могут быть прагматичны без неискренности и суровы без жестокости.

24-44 балла. Вы — *рационалист* и не имеете никаких иллюзий. Вы — прагматик и не считаете нужным извиняться по этому поводу. Люди этой категории в высшей степени независимы. Они знают, что у их возможностей есть границы, но в полной мере используют все, чем одарила их природа. Иногда они забывают отойти подальше и посмотреть на картину в целом. Если бы они это сделали, то убедились, что горизонт шире, чем им казалось.

### Ваш стиль общения. Тест

Нам редко удается взглянуть на себя со стороны, а ведь у каждого существует излюбленная манера общения — то, что обычно называют стилем. Ваш стиль общения поможет определить данный тест. На каждый из 20 вопросов даны три варианта ответов: подчеркните тот, который вас устраивает. Если ни один ответ вам не подходит, переходите к следующему вопросу.

1. Склонны ли вы искать пути примирения после очередного служебного конфликта?
  - А Всегда.
  - Б Иногда.
  - В Никогда.
2. Как вы ведете себя в критической ситуации?
  - А. Внутренне кипите.
  - Б. Сохраняете полное спокойствие.
  - В. Теряете самообладание.
3. Каким считают вас коллеги?
  - А. Самоуверенным и завистливым.
  - Б. Дружелюбным.
  - В. Спокойным и независимым.
4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?
  - А. Примете ее с некоторыми опасениями.
  - Б. Согласитесь без колебаний.
  - В. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.
5. Как вы будете себя вести, если кто-нибудь из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?
  - А. Выдадите ему «по первое число».
  - Б. Заставите вернуть.
  - В. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
6. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (вернулась) с работы позже обычного?
  - А. Что тебя так задержало?
  - Б. Где ты торчишь допоздна?
  - В. Я уж начал(а) волноваться.
7. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?
  - А. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост».
  - Б. Вам все равно, сколько автомобилей вас обогнало.
  - В. Помчитесь вперед с такой скоростью, чтобы никто вас не догнал.
8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?
  - А. Сбалансированными.
  - Б. Легкомысленными.
  - В. Крайне жесткими.
9. Что вы предпринимаете, если не все удается?
  - А Пытаетесь свалить вину на другого.
  - Б. Смиряетесь.

В. Становитесь впредь осторожнее.

10. Как вы реагируете на статьи о случаях распушенности в среде современной молодежи?

А. Пора бы уже запретить молодежи такие развлечения.

Б. Надо создать ей возможность организованно и культурно отдыхать.

В. И чего мы с ней возимся!

11. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, достается другому?

А. И зачем только я на это нервы тратил(а)?

Б. Видно, этот человек начальнику приятнее.

В. Может быть, мне это удастся в другой раз.

12. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?

А. Чувство страха.

Б. Скучаете.

В. Получаете искреннее удовольствие.

13. Как вы будете себя вести, если образовалась дорожная пробка и вы опоздали на важное совещание?

А. Будете нервничать во время заседания.

Б. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.

В. Огорчитесь.

14. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?

А. Обязательно стараетесь выиграть.

Б. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.

В. Очень сердитесь, если проигрываете.

15. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?

А. Стерпите, избегая скандала.

Б. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.

В. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

16. Как вы поступите, если вашего ребенка обидели в школе?

А. Поговорите с учителем.

Б. Устроите скандал родителям.

В. Посоветуете ребенку дать сдачу.

17. Какой вы человек?

А. Скромный.

Б. Самоуверенный.

В. Пробивной.

18. Что вы скажете подчиненному, с которым столкнулись в дверях?

А. Простите, это моя вина.

Б. Ничего, пустяки.

В. А повнимательнее вы не можете?

19. Ваша реакция на статью в газете о хулиганстве в среде молодежи?

А. Когда же наконец будут приняты конкретные меры?

Б. Надо бы ввести суровые наказания.

В. Нельзя же все валить на молодежь, виноваты и воспитатели.

20. Какое животное вы любите?

А. Тигра.

Б. Домашнюю кошку.

В. Медведя.

*Подведем итоги.*

Напротив вопроса в первой вертикальной колонке находится тот ответ, который вы подчеркнули. Определите его оценку в баллах. Баллы просуммируйте.

<i>Вопросы</i>	<i>A</i>	<i>Б</i>	<i>В</i>
1	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
2	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
3	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
4	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
5	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
6	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
7	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
8	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
9	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

10	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
11	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
12	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
13	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
14	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
15	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
16	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
17	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
18	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
19	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
20	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Если вы не выбрали ответ из предложенных вариантов, то по данному вопросу вы набрали 0 баллов.

35-44 балла. Вы умеренно агрессивны, вам сопутствует успех в жизни, поскольку в вас достаточно здорового честолюбия. К критике относитесь доброжелательно, если она деловая и без претензий.

45 баллов и более. Вы излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бываете чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Надеетесь дойти до управленческих

«верхов», рассчитывая на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, можете пожертвовать интересами окружающих. К критике относитесь двойственно: критику «сверху» принимаете, а «снизу» — воспринимаете болезненно, порой небрежно. Можете преследовать критиков «снизу».

34 балла и менее. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях, хотя не означает, что вы греетесь под любым ветерком. И все же побольше решительности вам не помешает! К критике «снизу» относитесь доброжелательно, но побаивайтесь критики «сверху».

Если по семи и более вопросам вы набрали по три балла и менее, чем по семи вопросам по одному баллу, то ваша агрессивность носит скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать. Если же по семи и более вопросам вы получили по одному баллу и менее, чем по семи вопросам по три балла, то вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что вам не присущи вспышки агрессивности, просто вы их тщательно подавляете.

### **Взаимоотношения. Тест**

В тесте предлагается серия утверждений, характеризующих ваши отношения с людьми, с которыми вы общаетесь. Дайте ответ на каждое утверждение, пользуясь шкалой:

- именно так (4 балла),
- почти так (3 балла),
- кажется, так (2 балла),
- вряд ли так (1 балл).

1. Мой собеседник смотрит на предмет обсуждения всесторонне и не упорствует.
2. Мой собеседник считает меня достойным уважения.
3. Когда мы обсуждаем различные точки зрения, то вникаем в дело по существу. Мелочи нас не волнуют.
4. Я уверен, что мой собеседник понимает мои намерения по поводу создания хороших взаимоотношений с ним.
5. Мой собеседник всегда по достоинству оценивает мои высказывания.
6. Мой собеседник чувствует в ходе беседы, когда нужно слушать, а когда говорить.
7. Я уверен, что при обсуждении конфликтной ситуации я проявлю сдержанность.
8. Я чувствую, когда мой собеседник может заинтересоваться предметом моего сообщения.
9. Мне нравится проводить время в беседах с моим собеседником.
10. Когда мы с собеседником приходим к соглашению, то хорошо знаем, что каждому из нас надо делать.
11. Если обстановка требует, то мой собеседник готов продолжать обсуждение проблемы до ее выяснения.
12. Я стараюсь идти навстречу просьбам моего собеседника.
13. Я верю обещаниям моего собеседника.
14. Оба, я и мой собеседник, стараемся угодить друг другу.
15. Мой собеседник обычно говорит по существу, без лишних слов.
16. После обсуждения со своим собеседником различных точек зрения я чувствую, что это идет мне на пользу.
17. Даже будучи расстроенным, я избегаю слишком резких выражений.
18. Я стараюсь искренне понять моего собеседника.
19. Я вполне могу рассчитывать на искренность моего собеседника.
20. Я считаю, что хорошие взаимоотношения зависят от усилий обеих сторон.
21. После какой-либо стычки с собеседником мы обычно стараемся быть внимательными друг к другу и забываем обиды.

Всего должно получиться три суммы баллов по группам:

*I группа* (взаимная поддержка) — № 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20.

*II группа* (слаженность в общении) — № 1, 4, 6, 8, 13, 15, 19, 27.

*III группа* (улаживание конфликта) — № 3, 7, 10, 11, 16, 17, 21.

По каждой группе можно максимально получить 28 баллов ( $7 \times 4 = 28$ ). Число баллов 21 и более, набранное по конкретной группе, принимается за норму. Если же число баллов по какой-то группе менее 21, то это симптом неблагополучия.

Например, вы набрали 17-19 баллов по первой группе (взаимная поддержка). Вам следует изменить процедуру общения с вашим собеседником.

Если такое же количество баллов набрано по второй группе (слаженность в общении), то это симптом того, что само общение проходило в неблагополучной обстановке (в спешке, при отсутствии насущных проблем для обсуждения и т. д.).

Что касается третьей группы (улаживание конфликта), то такой показатель будет показателем слабых усилий для достижения взаимопонимания.

### **Любят ли вас окружающие? Тест**

Существуют различные тестовые методики. Есть тесты-вопросники, а есть тесты-утверждения. Это один из таких тестов. Подчеркните «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны. Постарайтесь ответить на все вопросы. Не торопитесь — работайте в привычном для вас темпе:

1. Вы должны помнить, что почти ежеминутно в течение дня вы подвергаетесь тщательной оценке тех, с кем вам приходится контактировать.

Да. Нет.

2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби и интерес к домашним животным даже в том случае, если они не разделяют его увлечения.

Да. Нет.

3. Самое мудрое — сохранять достоинство даже тогда, когда у вас имеется сильный соблазн поступить иначе.

Да. Нет.

4. Если человек достаточно умен для того, чтобы замечать ошибки в речи других, ему следует их поправлять.

Да. Нет.

5. Когда вы встречаетесь с незнакомыми людьми, то должны быть достаточно остроумны, контактны и очаровательны, чтобы произвести на них впечатление.

Да. Нет.

6. Когда вас представляют другому человеку и вы не расслышали его имя, вы должны попросить повторить знакомство.

Да. Нет.

7. Вы должны быть уверены, что вас уважают за то, что вы никогда не позволяете другим выставлять себя на посмешище (шутить над собой).

Да. Нет.

8. Вы должны быть настороже, а то другие начнут подшучивать над вами и выставлять на посмешище.

Да. Нет.

9. Если вы общаетесь с тем, чья речь остроумная и искрящаяся, то должны попытаться давать умные ответы или выйти из разговора.

Да. Нет.

10. Человек должен стараться, чтобы его поведение всегда соответствовало настроению компании, в которой он находится.

Да. Нет.

11. Вы должны всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда вам понадобится их помощь.

Да. Нет.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг, потому что мало людей оценивают чужие услуги по достоинству.

Да. Нет.

13. Лучше, если другие зависят от вас, чем если вы зависите от них.

Да. Нет.

14. Настоящий друг старается помогать тем, кто является объектом его дружбы.

Да. Нет.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества с тем, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

Да. Нет.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны остановить человека, который хочет его рассказать.

Да. Нет.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны быть достаточно вежливы, чтобы от всего сердца посмеяться над шуткой.

Да. Нет.

18. Если вас приглашают к другу, а вы предпочитаете сходить в кино, вы должны сказать, что у вас болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не рисковать возможностью обидеть друга, называя ему действительную причину.

Да. Нет.

19. Настоящий друг требует, чтобы его близкие всегда поступали наилучшим для него образом, даже когда они не хотят этого.

Да. Нет.

20. Люди должны прямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

Да. Нет.

*Подведем итоги.* За каждый ответ, который совпадает с правильным, начисляйте себе по 5 баллов.

Правильные ответы: «да» — 6, 13, 14, 20-й пункты, «нет» — все остальные.

Сложите сумму баллов:

«отлично» — 85-100,

«хорошо» — 75-80,

«удовлетворительно» — 65-70,

«плохо» — 0-60.

Чем выше сумма баллов, тем больше у вас оснований считать, что окружающие вас любят.

### Коммуникабельны ли вы? Тест

Предлагаем вам 16 вопросов, на каждый из которых следует ответить однозначно: «да», «нет», «иногда»:

1. Вам предстоит обычная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?

2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет невозможно?

3. Вызывает ли у вас смущение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на какую-либо тему на совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой поездки?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, сказать, который час, и т. д.)?

7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и людям разных поколений

трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы Напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам незначительную сумму, которую занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно оттолкнув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения, нежели встать в очередь и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких «чужих» мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-то в «кулуарах» высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменном виде, чем в устной форме?

*Подведите итоги.* «Да» — 2 балла, «иногда» — 1 балл, «нет» — 0. Затем общее число баллов суммируется и по классификатору определяется, к какой категории людей вы относитесь.

30-32 балла. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

25-29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким неудовольствием, в вашей власти преломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только настроиться.

19-24 балла. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 баллов. У вас нормальная коммуникабельность, вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний. Экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9-13 баллов. Вы общительны (порой, может быть, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и решимости при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы сможете себя заставить не отступать.

4-8 баллов. Вы, должно быть, очень общительны, всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие в дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас головную боль. Охотно высказываетесь по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги



относятся к вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этими фактами!

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто становитесь причиной разного рода конфликтов, при этом вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще повсюду — трудно с вами. Вам нужно поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относитесь к людям. Наконец, подумайте и о своем здоровье — такой «стиль» жизни не проходит бесследно.

### А теперь — внимание! Тест

У вас есть возможность определить степень своего утомления и вероятность вступления в конфликт. Сейчас вам будет предложен список, определяющий то или иное состояние человека. Например, «я спокоен», «я уверен в себе», «я нервничаю» и т. д. Ваша задача — оценить степень выраженности этого состояния у вас в данный момент времени.

При этом имеется четыре варианта ответа:

1. Нет, это совсем не так.
2. Пожалуй, так.
3. Верно.
4. Совершенно верно.

Вы должны определить самостоятельно, какой ответ вам больше подходит.

Каждый вариант имеет свои «расценки», это не отметки за ответ, а просто некий балл. Мы даем «шпаргалку», которой вы будете пользоваться при работе с текстом.

Нет, это не так. (1балл)

Пожалуй, так. (2 балла)

Верно. (3 балла)

Совершенно верно. (4 балла)

Итак, вы читаете «состояние», определяете степень его выраженности у вас и в зависимости от варианта ответа (один из четырех) проставляете соответствующий балл. На вашем листочке это будет выглядеть так:

<i>№ состояния</i>	<i>Балл</i>
1	4
2	1
3	2

Подчеркиваем, порядковый номер состояния необходимо записывать обязательно.

Перечень состояний:

1. Я спокоен.
2. Мне ничто не угрожает.
- 3\*. Я нахожусь в напряжении.
- 4\*. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
- 6\*. Я расстроен.
- 7\*. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.

- 9\*. Я встревожен.
- 10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
- 11. Я уверен в себе.
- 12\*. Я нервничаю.
- 13\*. Я не нахожу себе места.
- 14\*. Я взвинчен.
- 15. Я не чувствую скованности, напряженности.
- 16. Я доволен.
- 17\*. Я озабочен.
- 18\*. Я слишком возбужден, и мне не по себе.
- 19. Мне радостно.
- 20. Мне приятно.

Теперь сделайте следующее:

а) посчитайте общую сумму баллов, проставленных вами у вопросов, помеченных звездочками;

б) посчитайте общую сумму баллов у оставшихся вопросов;

в) проведите вычитание: отнимите от первой суммы вторую. Это надо сделать с учетом знака, поэтому результат может получиться и отрицательным;

г) прибавьте к остатку 50 баллов, причем сделайте это тоже с учетом знака.

А теперь — комментарий.

Если у вас получилось меньше 30 баллов, то это низкий уровень тревожности, и мы можем гарантировать, что конфликт вам сейчас не грозит.

Если 30-45 баллов, то это уже средний уровень, и чем ближе вы по своему результату к 45 баллам, тем больше вероятность вступления в конфликт.

Если у вас свыше 45 баллов и сейчас утро, вы читаете этот текст на работе, то идите к своему начальнику и берите скорее отгул. Вы сейчас конфликтогенны.

Если же время около пяти часов дня, то это практически нормально, только старайтесь по дороге домой не вступать в разговоры, в том числе и в общественном транспорте, а дома постарайтесь хотя бы полчаса отдохнуть. Вы восстановитесь вообще-то через два часа, а если у вас дома есть кошки и собаки, то психологи гарантируют вам то же самое за более короткий срок — приблизительно за час.

### Как себя вести. Тест

С какой стороны должен джентльмен идти от дамы, если дама не хочет идти с джентльменом?

Должен ли джентльмен пригласить даму пойти в театр только для того, чтобы побыть дома одному?

Должен ли джентльмен выплевывать арбузные косточки, если лицо дамы не прикрыто вуалью?

Может ли джентльмен предлагать даме свое сердце, если он перенес инфаркт?

Должен ли джентльмен делиться последним, что осталось у его дамы?

В какой руке должен джентльмен держать вилку, если в левой руке он держит котлету?

Должен ли джентльмен провожать даму, если дама идет с мужем?

Должен ли джентльмен обещать даме новую дубленку, если он взял у нее поносить старую?

Должен ли джентльмен уступать даме место, если место его занято?

Должен ли джентльмен брать деньги, если ему их не дают?

Должен ли джентльмен целовать даме руку, если в руках у дамы чемодан?

Должен ли джентльмен уступать даме место, если его место на скамье подсудимых?

Должен ли джентльмен помогать даме надеть пальто, если он уже не работает гардеробщиком?

Должен ли джентльмен пропускать даму вперед, если она у него просит лыжню?

Может ли джентльмен назвать свою даму шикарной, если она на него все время шикает?  
Должен ли джентльмен приглашать даму в ресторан, если он еще не выучил уроки?  
Должен ли джентльмен приглашать даму на танец, если музыка слышна из соседнего дома?  
Должен ли джентльмен дарить даме цветы, если жена дала ему деньги на картошку?  
Может ли джентльмен бить даму козырным тузом?  
Должен ли джентльмен заводить нового сына, если старый сын не слушается?  
Должен ли джентльмен пропускать даму вперед, если двери закрыты?  
Должен ли джентльмен приглашать даму на ужин, если ужин приготовила сама дама?  
Должен ли джентльмен говорить правду, если его никто об этом не просит?  
Должен ли джентльмен отдавать даме свою зарплату, если дама получает вдвое больше, чем джентльмен?  
Должен ли джентльмен пожелать даме спокойной ночи, если спокойной ночи дама не желает?  
Должен ли джентльмен снимать шляпу, если шляпа находится на голове другого джентльмена?  
Должен ли джентльмен, если он взял в долг?  
Должен ли джентльмен помогать даме выйти из автобуса, если дама хочет войти?  
Если вы ответили на все вопросы, значит, вы — *джентльмен*, а если не на все, значит, вы — *дама*.

## **Глава 5. Чтобы не было в семье конфликтов**

### ***Любовь с научной точки зрения***

Вы встречаете того единственного или ту единственную, с кем хотите провести всю свою жизнь. При этом вы совершенно убеждены, что такой любви, как ваша, просто не существует на свете. Но, как утверждают специалисты, если отношения между влюбленными складываются по-разному, то побудительное чувство, которое создают влюбленные пары, всегда одинаково. И это чувство регулируется факторами, не подвластными человеку. Это можно назвать химической основой физического влечения.

Недавно ученые открыли наличие у человека органа, расположенного на перегородке носа и определяющего присутствие феромонов, т. е. запаха потенциального партнера. Раньше ученые полагали, что этот орган функционирует только у низших млекопитающих, но не у человека.

Собаки, крысы, мыши, да кто угодно, — все имеют этот орган. И если его функции нарушить до периода половой зрелости, то животное прекращает поиски партнера, исчезает элемент сексуального влечения. То же самое может испытывать и человек с нарушениями деятельности этого органа.

Если человек видит и слышит кого-то, кого находит привлекательным, то его органы улавливают феромоны этого человека, что вызывает серию биохимических процессов. Этот комплекс раздражителей может привести к выделению организмом различных химических веществ и гормонов, вызывающих у человека определенные чувства и переживания. Эксперименты с млекопитающими показали, что даже предвкушение сексуальной активности может вызвать выделение различных нейротрансмиттеров в те участки мозга, на которые оказывается воздействие.

Другими словами, процесс ухаживания, а затем и половой акт вызывает поступление в мозг химических веществ, что позволяет испытывать приятные чувства. Поэтому индивидуум, желая повторения этих ощущений, продолжает этот ритуал. В то время как люди по-разному представляют себе идеального партнера, исследования показывают, что мужчины и женщины в основном стремятся найти одни и те же качества: доброту, интеллект, надежность и взаимную любовь.

Но есть и различия, определяемые полом, обнаруженные в результате исследования, в ходе которого было проинтервьюировано около 10 тыс. человек из 37 стран мира.

Выводы таковы: повсюду женщины мечтают найти мужчину со средствами и общественным положением, который честолюбив, трудолюбив и старше возрастом. Мужчины же, как правило, ценят только две вещи — внешнюю привлекательность и в основном молодой возраст.

Психологи объясняют, что подобные предпочтения отражают процесс эволюции. Продолжение рода лежит в основе влечения мужчины к молодой красивой женщине. Женщина же стремится найти мужчину, который обеспечит ее и детей и не оставит их.

Означает ли все это, что люди — рабы биологических сил, которые находятся вне их контроля? Ученые считают, что это вовсе не обязательно. Вы не можете контролировать психологический процесс, когда испытываете к кому-то влечение. Крайне сложно манипулировать этим процессом или вторгаться в него. Но что вы можете контролировать силой огромной гибкости, которой наделен человек, — так это свои действия. Наши желания невероятно сложны. Мы ищем интеллект, доброту, доверие, чувство юмора, определенные индивидуальные и физические особенности. Индивидуум может сделать выбор и определить, каким из этих желаний он отдает предпочтение.

А теперь будьте откровенны — часто ли вы размышляете о серьезных вещах, таких как, например, супружеские отношения? Быть может, вдруг вы осознаете: «что-то не то», произошли какие-то изменения. Но какие? Если вы хотите себя проверить, ответьте на наши вопросы — вы и ваш муж. А потом сравните результаты.

### Супружеские отношения. Тест

1. Если бы вам представилась возможность еще раз выбирать спутника жизни, то был бы это опять он?

- А. Ни в коем случае.
- Б. Мне пришлось бы серьезно подумать.
- В. Только он.

2. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми или вы отдаете предпочтение старым друзьям?

- А. Мне больше нравятся старые друзья.
- Б. Меня привлекают новые знакомства и новые люди.
- В. Иногда кое-какая перемена не повредит.

3. Кто из вас больше занят в семье?

- А. Мой муж.
- Б. Естественно, я.
- В. Я не придаю своей домашней работе никакого значения.

4. Ваше мнение о деньгах?

- А. Это важнейший вопрос, к сожалению, их никогда не хватает.
- Б. Их нехватка может угрожать и хорошим супружеским отношениям.
- В. Это не главное, но без них все не так просто.

5. Как, по-вашему, ценит ли вас ваш муж?

- А. Нет.
- Б. Побольше благодарности мне бы не повредило.
- В. А ценю ли его я?

6. Обращает ли муж внимание на ваш внешний вид?

- А. Всегда найдет у меня какой-нибудь недостаток.
- Б. Ему абсолютно все равно, что я ношу и как выгляжу.
- В. Всегда проявит интерес.

7. Довольны ли вы тем, как у вас ведется хозяйство?

- А. Так себе.
- Б. Да.

- В. Хозяйством это назвать нельзя.
8. Каковы отношения между вами и родителями мужа?
- А. Стараюсь их избегать.
- Б. Отношусь к ним с уважением.
- В. Я их люблю.
9. Нравится ли вам проводить вместе с семьей праздники отпуска?
- А. Другого себе и не представляю.
- Б. Мне все равно.
- В. Нет, это очень скучно.
10. Стремитесь ли вы улучшать, украшать свой дом?
- А. У меня есть другие, более важные заботы.
- Б. Да, всегда, когда только возможно.
- В. Иногда я об этом вспоминаю.
- Подведем итоги (см. таблицу).*

<i>Вопросы</i>	<i>А</i>	<i>Б</i>	<i>В</i>
1	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
2	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
3	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
4	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
5	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
6	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
7	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
8	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
9	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
10	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

21-30 баллов. Видимо, с вашим супружеством что-то не в порядке. Судя по всему, совместная жизнь с вами тяжела и незавидна. И не кончится ли когда-нибудь терпение вашего мужа (или жены)?

15-20 баллов. В целом у вас в семье нормальные отношения, даже немного прохладные. Иногда возникающая некоторая натянутость в отношениях в конечном итоге только укрепляет семью, но старайтесь все же по возможности не злоупотреблять этим.

14 и менее баллов. Ваш брак выглядит нереально идеальным. Читаете желания и мысли друг друга по глазам. Но... Полное совершенство может со временем наскучить. Как вы думаете, не повредила ли бы вам некоторая перемена в жизни?

### **Шоу просто шутил. Тест**

«Жениться глупо, а не жениться еще глупее», — шутил по поводу брачных уз известный

драматург Бернارد Шоу. Ну, а если вы уже давно «состоите», насколько прочен ваш союз? По очереди со своим супругом ответьте на вопросы теста. Прежде чем проверить результаты, обратите внимание, кто первым вызвался отвечать. Если муж, то он реальный глава семьи, если жена — делайте выводы:

1. Можно ли сказать, что вы чувствуете себя дома спокойно, уютно?  
А. Нет.  
Б. Да.
2. Приходят ли когда-нибудь вам в голову мысли о разводе?  
А. Нет, никогда.  
Б. Да, довольно часто.
3. Можно ли сказать, что у вас дружная семья?  
А. Нет.  
Б. Да.
4. Если бы можно было вернуть прошлое?..  
А. Я выбрал бы себе в жены (мужья) того же человека.  
Б. Выбрал бы другого человека или не женился бы вообще.
5. Бывали ли у вас конфликты, имевшие серьезные и длительные последствия для семьи (уход одного из супругов и т. п.)?  
А. Никогда не было.  
Б. Всякое бывало.
6. Бывает ли, что вам не хочется возвращаться домой после работы?  
А. Да, часто.  
Б. Практически никогда.
7. Можно ли сказать, что вы всегда согласны друг с другом в оценке ваших друзей?  
А. Нет.  
Б. Да.
8. Как часто у вас возникают разногласия в том, какие отношения поддерживать с родственниками?  
А. Очень часто.  
Б. Практически никогда.
9. Хочется ли вам уехать куда-нибудь на длительное время?  
А. Нет, не хочется.  
Б. Да, хочется.
10. Часто ли вы проявляете нежность и ласку по отношению к жене (мужу)?  
А. Практически никогда.  
Б. Довольно часто.
11. Часто ли ваша жена (муж) проявляет по отношению к вам нежность и ласку?  
А. Часто.  
Б. Очень редко.
12. Бывает ли, что вы действуете на нервы друг другу? А. Никогда не бывает.  
Б. Почти всегда.
13. Как часто у вас возникают разногласия друг с другом, когда и на что тратить деньги?  
А. Очень часто.  
Б. Практически никогда.
14. Как часто вы бываете недовольны тем, как ваша жена (муж) выполняет свои домашние обязанности?  
А. Такого почти не бывает.  
Б. Практически всегда.
15. Как вы оцениваете свой брак?  
А. Несчастливый.  
Б. Счастливый.
6. Нравится ли вам проводить время вдвоем?  
А. Нравится.  
Б. Не нравится.

7. Как изменилось ваше отношение к супругу за время семейной жизни?

А. Улучшилось.

Б. Ухудшилось.

Теперь каждый сложите сумму заработанных вами баллов.

0-5 баллов. Вы (ваша супруга) не удовлетворены браком. Мысль о разводе наверняка не раз приходила вам в голову («жениться глупо...»). Если ваш партнер набрал одинаковое с вами количество баллов, ваши дела плохи. Впрочем, не нужно спешить в загс. В конце концов штампель в паспорте — условность. Разводите символически, на время. Пусть кто-то из вас поживет некоторое время у родителей, друзей или знакомых. Если вы любите друг друга, результат превзойдет все ожидания, и вы оба многое поймете о самих себе.

6-12 баллов. Вы не полностью удовлетворены супружеской жизнью. Может быть, причина возникающих конфликтов кроется в одном из вас. Проверьте, оба ли вы забрали баллы в пределах данной «вилки». Например, у вас 10 очков, а у жены 15. Ее все устраивает, а вы страдаете. И в этом случае именно ей нужно понять истинные причины вашей неудовлетворенности, иначе эйфория пройдет, а брак пострадает.

13-17 баллов. Если вы оба в этой «вилке», то вы счастливы и обойдетесь без посторонних советов. Счастья вам! В конце концов Бернард Шоу просто пошутил.

### **Выйти замуж — дело нехитрое. Тест**

Современные женщины к проблеме замужества относятся философски: «Если хотите выйти замуж, не ищите современного мужчину. Гораздо легче найти просто мужчину».

Известно, что предпочтительны те советы, которые подтверждают собственный выбор, особенно если это касается будущего спутника жизни. Но перед тем как сделать окончательный выбор, необходимо присмотреться к своему избраннику повнимательнее.

Как определить, с каким мужчиной в жизни вам будет всегда хорошо, а с каким — только мука? Для начала нужно стремиться все подмечать.

Если что-нибудь в характере избранника вам не нравится, не вздумайте изменять его — вам же будет хуже.

Предлагаем для анализа несколько наиболее распространенных типов поведения мужчин.

*Подавленный.* Это скорее не тип, а переходное состояние. Если вы решитесь встречаться с мужчиной, который недавно пережил развод, расстался с другой женщиной или имел какие-либо иные неприятности, то должны быть готовы к тому, что в любой момент из-за пустяка он может выйти из себя.

Если этот мужчина вам нравится и вы готовы выслушивать его бесконечные монологи-рассуждения о происшедшем, не нужно от него отказываться. Но и не надо проводить с ним все свое свободное время.

*Деловой.* Он считает себя сильным и почти всемогущим, потому что может заказать столик в ресторане и организовать встречу с нужными людьми. Он самоуверен истремится доминировать во всем. Его подход к женщине только один: или ты меня принимаешь таким, каков я есть, или мы расстаемся. За ним последнее слово будет во всем — как воспитывать детей, где проводить отпуск, когда приглашать гостей и пр. Рядом с ним можно чувствовать себя уверенной, но до тех пор, пока его дела идут хорошо. При первой же неудаче он может превратиться в подавленного и не уверенного в своих силах человека.

Однако можно опасаться того, что этот деловой человек станет относиться к вам как к своему удачному «приобретению».

*Отличник.* Этот тип стремится все довести до совершенства. Если его случайно занесет в бюро знакомств, он предъявит целый список тех качеств, которыми должна обладать его избранница. Часто пытается в соответствии со своими вкусами изменить прическу, одежду и даже вкусы женщины, с которой встречается. Обыкновенно она должна быть значительно его моложе и настолько уступчива, насколько и добра. С Отличником женщине следует встречаться только в том случае, если она на самом деле в его лице видит образец и пример для подражания.

Главная опасность, однако, кроется в том, что когда Пигмалион доведет до совершенства свою Галатею, он начинает искать новый объект...

*Мечтатель.* Это мужчина, у которого планы слабо связаны с реальностью. В его повседневной жизни всегда присутствует какой-нибудь проект, который разваливается еще до того, как Мечтатель приступит к его реализации. Мечтателя нетрудно распознать: он меняет одну работу за другой и ни с кем не может сработаться. Он мечтает изменить мир, а в повседневной жизни не способен даже принять нормально гостей.

Но при всем том это не худший вариант для женитьбы для женщины, которая сама имеет ясные цели в жизни и готова взять семью в свои руки.

*Одиночка.* Представьте себе спокойного человека, который любит подолгу оставаться в одиночестве. Многие из них милые, дружелюбные люди, но, чтобы чувствовать себя хорошо, они должны проводить без вас столько же времени, сколько и с вами. Некоторым из них просто не нравятся шумные компании, они не любят пустой болтовни. Одиночкам подходят такие женщины, которых не обижает их «уход в себя» и то, что иногда им придется ходить в гости без мужа. При этом женщина может быть уверена, что если в этот момент муж не с ней, то и не с другой женщиной тоже.

*Сердитый.* Этот тип слегка не в себе. Он сердит на своих родителей, на своего бывшего начальника, на своего теперешнего руководителя. Груб со всеми. Вслушайтесь в его слова — на самом ли деле во всех его проблемах виновен кто-нибудь другой? Он утверждает, что все женщины — эгоистки, завистницы и им нельзя доверять. Ну, конечно, кроме вас. Это «кромее» дает вам возможность почувствовать себя особенной и считать, что все плохое к вам не относится. Он вас любит и думает о вас по-другому, чем о других. На вас он не сердится...

К сожалению, рано или поздно и вы станете жертвой его злости. Психологи установили, что Сердитому нравится, когда в семейных сценах жена ему возражает. Ведь без борьбы нет и победителя?!

*Неотшлифованный бриллиант.* На работе его ценят, коллеги уважают, но одновременно и подтрунивают над ним. Это человек, который всего в жизни достиг сам! Обычно ему еще нет сорока, костюм выглядит так, будто он спал в нем, а первоначальный цвет обуви определить вообще невозможно. Обычно он ищет женщину, которой мог бы покровительствовать в обмен на заботу о нем, или женщину с «классической» красотой, которая могла бы поднять его до своего уровня и хотела бы получить от него стабильность, необходимую ей в жизни. Бриллианты — очень хорошие ученики. Они — идеальный выбор для женщины, которая не боится рисковать. Но нужно убедиться, что бриллиант не фальшивый...

*Романтик.* Влюбляется почти мгновенно. После того как вы с ним пообщаетесь несколько дней, начнете себя чувствовать умнее, стройнее и красивее, чем раньше. Чувствовать, будто у вас выросли крылья. Но, к сожалению, Романтик по природе спринтер, бегун на короткие дистанции. Вы не успеете оглянуться, а его уже и след простыл. Обычно он ищет контактов с девушками, с которыми можно весело провести время, поговорить о любви до гроба.

Романтик — самый подходящий вариант для женщины, которая недавно пережила личную драму или просто находится в подавленном состоянии. Он быстро поднимет ее настроение и научит снова радоваться жизни.

*Ответственный.* Он чувствует на своих плечах ответственность за семью и даже за друзей. Ясное, логичное мышление позволяет Ответственному продвигаться вперед почти без ошибок. Вопреки этому он не скучен и, избегая ненужных встреч и утомительных вечерних развлечений, посвящает много времени спорту или другому здоровому хобби.

Таким образом, если на своем жизненном пути вы встретите подобного ответственного мужчину, не задумывайтесь ни на миг, хватайтесь за него и сразу выходите замуж!

*Жертва.* Этот мужчина может очаровать вас почти с первого взгляда. И только спустя какое-то время вы начнете замечать, что во всех его неудачах виноват кто-то другой. Он лишен чувства благодарности и в жизни запоминает только тех, кто причинил ему неприятности. Иногда он выглядит настолько расстроенным и нуждающимся в участии, что просто невозможно ему отказать. Тогда он начинает убеждать вас и самого себя, что иногда все же можно встретить настоящую женщину. И хотя эти слова звучат, как музыка, не поддавайтесь!



Это некоторые из наиболее распространенных типов мужчин. Что делать женщине? Она должна понять, кто ей больше всего подходит, и начать искать такого человека, не забывая поглядывать по сторонам. Если женщина начнет непрерывно повторять, что ей необходим более высокий или более богатый муж, существует опасность, что она может остаться в одиночестве...

### Легко ли ты ранима? Тест

Тебе кажется, что ты — воплощение спокойствия, а твои близкие утверждают, что ты комок нервов. Кто же прав?

Ты можешь это проверить при помощи теста. Постарайся искренне ответить на каждый из этих вопросов. Ответ «да» — 2 балла, «средне» — 1 балл, «нет» — 0 баллов.

1. Легко ли тебя взвинтить?
2. Считаешь ли ты себя впечатлительной натурой?
3. Все ли ты делаешь пунктуально и тщательно?
4. Ты честолюбива?
5. Легко ли тебя напугать?
6. Довольна ли ты своей личной жизнью?
7. Не слишком ли часто ты бываешь нетерпеливой?
8. Легко ли тебе решиться купить новую вещь?
9. Легко ли ты поддаешься раздражению?
10. Завидуешь ли ты кому-нибудь?
11. Ревнуешь ли ты?
12. В присутствии своего начальника ты чувствуешь себя неуверенно?
13. Считаешь ли ты, что незаменима на своем рабочем месте?
14. Испытываешь ли ты недостаток времени на работе?
15. Есть ли у тебя комплекс неполноценности?
16. Доверяешь ли ты своим близким, знакомым?
17. Умеешь ли ты радоваться мелочам?
18. В состоянии ли ты быстро забыть все заботы и неприятности?
19. Ты куришь больше пяти сигарет в день?
20. Ты куришь больше 20 сигарет в день?
21. Ты куришь больше 30 сигарет в день?
22. Ты плохо спишь?
23. По утрам ты себя чувствуешь ожесточенной, ни на что не годной?
24. Реагируешь ли ты на изменения в погоде?
25. В спокойном состоянии твой пульс составляет 80 ударов в минуту?
26. Ты слишком много вешишь?
27. Любишь ли ты движение, физическую активность — бег, прогулки?
28. Бывают ли у тебя боли в сердце?
29. Бывают ли у тебя синяки под глазами?
30. Раздражает ли тебя шум?
31. Часто ли у тебя болит голова?
32. Беспокоят ли тебя боли в желудке?
33. Когда ты нервничаешь, потеют ли у тебя ладони?
34. Любишь ли ты яйца, сливочное масло, сало?
35. Хочется ли тебе время от времени сладенького?
36. Ездишь ли ты на машине на работу и за покупками?

А теперь проверим, как крепки наши с вами нервы.

Если у тебя от 1 до 6 баллов, то можешь себя поздравить. Ты — железный Феликс. Интересно, как это тебе удастся ни на что не реагировать?

От 7 до 13 баллов. Ты пока еще в норме, но пора бы и задуматься о своих нервах. Если не хочешь, чтобы ситуация усложнилась, береги свою психику от стрессов.

От 14 до 20 баллов. Тебя сейчас удручают какие-то нервные ситуации, в которые ты попадаешь. Постарайся установить как можно большую дистанцию по отношению к людям, контакт с которыми вызывает учащенное сердцебиение и потливость ладоней.

От 21 до 30 баллов. Ты очень сильно реагируешь на стрессовые ситуации, и тебе следует посоветоваться с врачом. Может быть, у тебя болит зуб, и это ослабляет твою психическую выносливость? Старайся побольше гулять, а не сидеть дома у телевизора.

Больше 31 балла. Ситуация катастрофическая. Ты более чем ранима, и это, видимо, является причиной всех твоих конфликтов с близкими дома и коллегами на работе. Подумай над «перестройкой» своего образа жизни. Как можно больше отдыхай, но не на диване под пледом, а на свежем воздухе со своим бой-френдом, который повысит твоё настроение.

### Знаете ли вы его? Тест

Вы его видите часто, он вам нравится, но уверены ли вы в том, что действительно знаете его? Задайте ему десять вопросов этого теста, и... вы рискуете быть удивленной, а он...

1. Из этих трех стилей в одежде какой предпочитает он у женщин?

А. Мальчишеский (джинсы, кепочки, футболки).

Б. Женственный (скромный и строгий).

В. Экстравагантную одежду (крупная бижутерия, напоследнейшие капризы моды).

2. Из этих трех пунктов какой импонирует ему больше всего?

А. Его работа (институт, общественная деятельность).

Б. Любовь.

В. Друзья-мужчины.

3. Если ему говорят о женитьбе, он отвечает:

А. «Ну-ну, это забавно».

Б. «Поговорим о чем-нибудь другом».

В. «Нужно, чтобы я подумал один день».

4. Представим, что он решил провести с вами вечер.

А. Он сообщает вам подробную программу вечера.

Б. Он больше любит импровизировать, полагаться на случай.

В. Он просит вас что-нибудь придумать.

5. Какое качество больше всего прельщает его в девушке?

А. Порядочность.

Б. Здравый смысл.

В. Кокетство.

6. Какой из недостатков выводит его из себя?

А. Ваша склонность к плохому настроению.

Б. Слезы по любому поводу.

В. То, что вы опаздываете на свидание.

7. Какая из этих трех актрис нравится ему?

А. Людмила Гурченко.

Б. Ирина Алферова.

В. Алиса Фрейндлих.

8. Он очень любил одну девушку, но когда стало ясно, что чувства проходят и нужно «заканчивать», он...

А. Не хочет больше ее видеть и знать. Все кончено — точка.

Б. Пытается хотя бы раз выяснить с ней отношения, объясниться.

В. Говорит: «Мы можем остаться друзьями».

9. Какой спорт интересует его больше всего?

А. Лыжи, атлетизм, бег.

Б. Шахматы.

В. Теннис.

10. Кому из этих трех актеров он отдает свои симпатии?

А. Михаил Боярский.

Б. Вячеслав Тихонов.

В. Игорь Старыгин.

Теперь, когда он ответил, посмотрите результаты вместе.

Разгадайте его (в его присутствии).

Посчитайте, сколько раз «ваш» молодой человек склонился к мнению А, Б или В. Наибольшее количество Б, к примеру, соответствует мужчине Б и т. д.

Итак, он сам назвал себя.

*Мужчина А.* Вы, может быть, даже слишком любуетесь собой и уверены в себе. Знайте же, что вы слегка фривольны: вы любите, чтобы девушка подчинялась вам, и в то же время вам бы понравилось, если бы она заменяла вам, если можно так сказать, друга-мужчину. Выбирайте!

Ваша жестокость, вы это знаете, — лишь наносное.

В вашем вкусе вести себя импульсивно: очень вероятно для вас очутиться завтра в компании людей, которых вы сегодня еще не знали, или стать объектом антипатии до такой степени, что вы почувствуете себя зря родившимся на этот свет. Да, вы очаровательны, и вы это знаете! Постарайтесь не очень на этом играть: вы рискуете напороться на серьезное разочарование.

*Мужчина Б.* Ваша любовь к приключениям и веселый нрав, ваша застенчивость и собранность позволяют предположить, что вы одновременно и очень чувствительны, и суровы. Вы недалеко от идеала девушек, особенно молодых. Вы не терпите шума и суеты, в то же время вы способны проявить подлинную нежность. Еще бы поменьше нервозности!.. Подумайте над этим. Вокруг вас много других людей, и они на вас смотрят.

*Мужчина В.* У вас проблемы, это уж точно. Когда наконец вы самоутвердитесь и почувствуете себя уверенно?

Задумайтесь вот над чем: вы для женщины — идеальное доверенное лицо, но такими, как правило, они редко увлекаются. Женщины гораздо более требовательны, чем вы думаете. Вы не лишены шарма, но вам явно не хватает загадочности. А ведь девушки так любят тайны... И потом, постарайтесь быть менее болтливым. И хотя бы иногда прислушивайтесь к тому, что вам говорят, а главное, поменьше говорите сами.

### **Как выбрать себе невесту?**

Во все времена мужчины ломали голову над этим вопросом. Тому, как это происходит у разных народов, посвящен отрывок из книги Фернандо Энрикеса «Любовь в действии»:

«Знаменитый утопист Томас Мор описывал идеальное общество, где до заключения брака серьезно настроенные дамы представляют невесту обнаженной, будь она девой или вдовой, перед женихом. После чего некие суровые мужи представляют обнаженного жениха невесте. Этот обычай казался неприличным. Но у жителей Утопии были свои доводы: не безумие ли поступать так, как делают это люди других наций, которые, покупая дом, внимательно изучают каждую часть его, а в выборе жены, от чего зависит счастье или несчастье всей жизни, довольствуются лишь лицезрением одного лица, в то время как остальное тело остается для них закрытым.

Что ж, все зависит от того, какое качество невесты для жениха главное. Кому-то нужна хорошая хозяйка и мать, кто-то женится на привлекательной женщине, а кому-то важны ее деньги.

Например, у большинства сельских жителей Европы самым большим несчастьем в прошлом считалась женитьба на девушке, которая не может родить детей. Учитывая сложность или даже невозможность развода, если такой брак уже освящен в церкви, мужчина попадал в ужасное положение — у него не будет ни наследников, ни помощников по хозяйству, да и статус бездетной пары очень низок. Значит, будущую жену нужно проверить.

Во многих странах Европы (в Германии, Скандинавии, у южных славян), а также на Филиппинах и у некоторых североамериканских индейцев приняты «пробные браки» — парень и девушка живут вместе и ведут хозяйство. При первых же признаках беременности

устраивается свадьба. Если же беременность не наступает, пара расстается.

В Шварцвальде (Германия) девушка при первом свидании не просто полностью одета, а даже подвязывает юбку под коленями. С каждым днем она несколько ослабляет бдительность и наконец дает возможность парню ознакомиться с ее «тайными прелестями». Если впоследствии такая пара расстается, никто не обвиняет девушку. Хуже, если она сменит несколько любовников. Это может означать, что у нее есть какие-то скрытые от посторонних глаз дефекты.

В Далмации (Словакия) еще до недавнего времени мать, имея дочь на выданье, везла нарядно одетую девушку с собой на ярмарку, где она могла познакомиться с парнем. Вечером парень с девушкой во время танцев обо всем договаривались и проводили вместе ночь. Если девушка беременела, играли свадьбу, если нет, краткий роман так и оставался минутным воспоминанием. Приходилось ждать следующего года.

У многих народов жених платит за невесту калым. Чем лучше невеста, тем дороже. В одном из суданских племен хорошая невеста стоит сорок баранов, двух коров, ружья и двадцати брикетов табака.

Иногда жених получает жену как бы в рассрочку. Он платит только часть необходимого калыма и живет с женой при условии, что заплатит долг в будущем. Часто это приводит к тому, что долг не платится годами, вызывая трения с семьей тестя. При этом муж не имеет окончательных прав на жену, и тесть может по истечении срока договора отнять свою дочь у несостоятельного зятя и отдать в жены другому. Так происходило у многих народов Севера, у серамов и буру в Индонезии, у народа мекео из Новой Гвинеи.

Но иногда за жену можно и не платить: если у юноши-бедуина умер брат, он непременно женится на вдове. Ведь за женщину уже уплатили, не упускать же свое имущество из рук. Обычай жениться на вдове умершего брата был широко распространен у древних евреев. Реже встречается традиция, когда мужчина женится на сестре умершей жены. Такой обычай существует у народов Меланезии».

### ***Брак — дело тонкое***

Все сказки кончаются свадьбами и оптимистической фразой «они жили долго и счастливо». Однако в реальной жизни, чтобы любовная лодка не разбилась о быт, психологи советуют супругам придерживаться следующих правил.

#### ***Жены, зарубите себе на носу!***

Если муж продвигается по службе не так быстро, как следовало бы, не говорите ему об этом — можно только ухудшить положение.

Если муж был в командировке, а в это время тебя посетил знакомый мужчина, об этом лучше рассказать. Иначе за тебя это сделают соседи.

Если ты нашла фотографию бывшей подруги мужа у него в кармане или машине, не говори ни слова. Такое бывает с романтичными по характеру мужчинами.

Если дочь рассказала тебе, что по уши влюблена в сына соседа, держи это в себе; если она захочет, то сама скажет об этом отцу.

Если тебя пригласили в школу из-за проделок сына, обязательно расскажи мужу. Он должен чувствовать, что его не исключают из процесса воспитания.

Обязательно повторяй мужу, что ты его любишь. Слово «люблю», наверное, единственное, которое на протяжении тысячелетий способно творить чудеса.

#### ***Мужья, запомните раз и навсегда!***

Оттом, что до жены вы имели несколько подруг, можно сказать супруге. Но вспоминать подруг не нужно, особенно важно избегать любых сравнений.

О неудачах на работе непременно расскажите жене. Хорошая супруга обязательно поймет и даже поддержит вас.

Если вас что-то беспокоит по поводу воспитания ребенка или ведения хозяйства, этого не стоит скрывать.

Не спешите говорить супруге о том, что она слишком растолстела или похудела. Постарайтесь сначала выяснить причину.

Всегда честно докладывайте жене о побочных доходах, поскольку вопрос бюджета — дело всей семьи.

Допустим, на работе есть женщина, которая постоянно пытается привлечь ваше внимание; в семье об этом лучше молчать. Для разговора с женой это не самая лучшая тема.

Заключительный пункт один к одному соответствует последнему пункту заповедей для жены.

Предложенные ниже основные правила супружеской этики предназначены для обоих супругов. Их следует свято выполнять, в противном случае семья может распасться достаточно быстро.

### **Основные правила супружеской этики**

1. Недопустимо выяснять супружеские отношения в присутствии посторонних.
2. Никаких замечаний при посторонних — это сильно задевает самолюбие.
3. Умейте встать на защиту супруги в столкновениях с друзьями или родственниками.
4. Семейное кредо — «Мы разберемся сами». Не позволяйте вмешиваться родителям, родственникам, друзьям.
5. Не рассказывайте о муже, детях никаких порочащих их фактов.
6. Умейте остановиться в гневе.
7. «Не пилите».
8. Цените друг друга.
9. Не спешите с грубостью, лучше лишний раз похвалите.
10. Не делайте обобщений и преувеличений («ты никогда не хотел меня понять», «ты всегда делаешь то, что тебе хочется» и т. д.).
11. Поменьше упреков.
12. Помните только хорошее.
13. Не носите обиду в себе. Вскрывайте конфликты.
14. Умейте уступать.
15. Умейте поставить себя на место другого.
16. Не конфликтуйте по пустякам.
17. Не допускайте осложнения начавшегося конфликта.
18. Овладейте гибкой семейной дипломатией (подбодрите, незаметно приобщите мужа к семейным делам).
19. Не допускайте грубости и пошлости.
20. Придите к единым педагогическим позициям в воспитании детей.
21. Станьте другом друзей ваших домочадцев.
22. Живите с верой в будущее.

Если эти правила выполняются, то супруги смогут счастливо дожить не только до серебряной, но и золотой свадьбы. Но давайте проверим себя при помощи теста.

### **Доживем ли до свадьбы серебряной? Тест**

Каждая позиция этого теста требует ответа «да» или «нет». Итоги подведите по суммам баллов, которые приведены ниже.

*Позиции для жены:*

1. Иногда мне кажется, что я недостаточно хороша для мужа.
2. Мой муж во всем поощряет меня и доволен моими способностями, достижениями,

умом.

3. Он иногда посмеивается надо мной и приуменьшает мои успехи.
4. Мой муж предпочел бы, чтобы я больше зависела от него.
5. Когда я пытаюсь перейти на диету, заняться зарядкой или еще каким-то образом улучшить свою внешность, мне кажется, мой муж втайне этого не одобряет.
6. Мой муж часто сердится на меня.
7. Мужу нравится, что я могу сама за себя постоять.
8. Он бывает рад, когда я сама проявляю инициативу в интимной сфере.
9. Муж вполне удовлетворен нашими сексуальными отношениями.
10. Моему мужу нравится, как я выгляжу.
11. Я думаю, что мой муж меня понимает.
12. Мой муж считает, что мое стремление иметь друзей — это просто замаскированная жажда любовных похощений.
13. Мой муж не претендует на то, что он всегда прав.
14. У меня есть ощущение, что мой муж высоко меня ценит.
15. Мой муж относится ко мне, как к равной.
16. Муж прекрасно знает, какая я есть на самом деле, и я ему нравлюсь.
17. Если судить по тому, что мой муж говорит другим, он относится ко мне, как к близкому другу.
18. С точки зрения моего мужа, порой я «слишком романтична».
19. Мой муж с удовольствием разделяет мои увлечения.
20. Мой муж порой оценивает меня жестко и обидно.
21. Я часто подозреваю, что не отвечаю его представлениям о том, какой должна быть жена.
22. Мой муж рассказывает посторонним о моих ошибках и недостатках.
23. Мой муж глубоко верит в меня.
24. Мой муж может быть очень ревнивым, даже когда для этого нет никаких оснований.
25. Моего мужа не пугает, что у меня есть близкий друг-мужчина (разумеется, просто друг, никаких романов).
26. Мне часто кажется, что муж не одобряет моих подруг.
27. Мой муж уважает как мою потребность в общении, так и потребность в тишине и одиночестве.
28. Муж позволяет мне иметь собственное мнение и при этом не ощущать себя виноватой.
29. Мой муж с готовностью признает, что мы во многом несхожи.
30. Я смущаюсь, когда муж видит меня раздетой.

Каждый ответ «да» оцените одним баллом в следующих позициях: 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 23, 25, 27, 28, 29.

Каждый ответ «нет» оцените одним баллом в следующих позициях: 1, 3, 4, 5, 6, 12, 14, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30.

Подсчитайте общую сумму.

26-30 баллов. Ваш брак удался. Вы чувствуете, что муж вас любит и уважает. Его не пугают ни ваша индивидуальность, ни ваша сила, ни ваша личная свобода. Вам повезло встретить человека, который так благожелательно отдает свою любовь. Мы все об этом мечтаем.

21-25 баллов. В целом вы чувствуете, что муж понимает и ценит вас. Однако в ваших отношениях есть критические моменты. Было бы полезно прямо поговорить об этом с мужем. Может выясниться, что вам лишь показалось, что он не одобряет вашего поведения, что это пустые страхи или результат недопонимания. Ведь в целом ясно, что он испытывает к вам сильное чувство.

16-20 баллов. У вас есть серьезные основания сомневаться в том, насколько сильно любит вас муж. Слишком часто вы чувствуете, что он вас не одобряет, не доверяет, контролирует ваши действия. Слишком часто вы думаете, что вас не любят и неправильно понимают. Недоверие и суровость оставляют шрамы на сердце. Не откладывайте серьезного и честного обсуждения этих проблем с вашим мужем.

15 и менее баллов. Вам всегда неуютно рядом с вашим мужем. Любовь вряд ли может выжить в таких условиях.

*Позиции для мужа:*

1. Моя жена считает, что я помешан на работе и не уделяю нашим отношениям достаточно времени и внимания.

2. Жена не одобряет, когда я провожу время с друзьями или смотрю спортивные передачи.

3. Она часто сердится на меня.

4. Жена умеет справляться с приступами, как она говорит, моего «мальчишества».

5. Моя жена считает, что наши обязанности распределены правильно.

6. Если я, общаясь с кем-то в присутствии жены, веду себя неуверенно и выгляжу не самым лучшим образом, она не расстраивается.

7. Жена относится ко мне, как к другу и возлюбленному.

8. У меня есть свои секреты, которых, как я думаю, жена бы не одобрила.

9. Жена считает меня хорошим отцом.

10. Жена часто указывает мне на мои недостатки.

11. Я чувствую, что не вполне оправдываю ее ожидания.

12. Жена хочет, чтобы я вел себя более романтично.

13. В целом мне кажется, что жена меня понимает.

14. Я часто думаю, что жена чрезмерно критична по отношению ко мне.

15. Мою жену беспокоит мысль, что я когда-нибудь буду полностью зависеть от нее.

16. Моя жена умеет ухаживать за мной, не превращаясь в мою мать.

17. Моей жене нравится моя внешность.

18. Моя жена удовлетворена нашими сексуальными отношениями.

19. Моя жена считает, что я недостаточно эмоционален.

20. Моя жена относится ко мне, как к равному.

21. Моя жена считает, что супружеские отношения надо строго контролировать.

22. Моя жена не имеет иллюзий относительно меня, я ей нравлюсь такой, какой есть.

23. Временами моя жена любит разделять мои увлечения.

24. Моя жена может быть враждебной ко мне и умеет унижить меня при посторонних.

25. Моя жена глубоко в меня верит.

26. Моя жена любит моих друзей и наслаждается их обществом.

27. Моя жена может быть очень ревнива безо всяких на то оснований.

28. Моя жена признает, что мы можем придерживаться разных мнений, и делает это так, что я не чувствую себя виноватым.

29. Мою жену не пугают мои дружеские и деловые (не романтические) отношения с другой женщиной.

30. Моя жена ладит с моими родителями.

Каждый ответ «да» оцените одним баллом в следующих позициях: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30.

Каждый ответ «нет» оцените одним баллом в следующих позициях: 1, 2, 3, 10, 11, 12, 14, 15, 19, 21, 24, 27.

Подсчитайте общую сумму.

26-30 баллов. Вы счастливчик. Жена любит и принимает вас таким, какой вы есть. Столь щедрую и безоговорочную любовь надо высоко ценить. Скажите своей жене, что вам дороги ее дружба и поддержка.

21-25 баллов. Вы ощущаете заботливое внимание вашей жены. Будьте довольны тем, что так много особенностей вашего характера признаны и приняты. А те, что не встретили понимания... Что ж, не следует заострять на них внимание!

16-20 баллов. Вы чувствуете, что вам не верят, что относятся к вам критически. Чтобы ощущение неодобрения не стало постоянным и тягостным, обсудите это с женой. Но прежде чем винить ее в излишней подозрительности, обдумайте свое поведение и убедитесь, что вам нечего стыдиться.

15 и менее баллов. Вам кажется, что вы в постоянной осаде и не ощущаете со стороны жены ни любви, ни понимания. Надо срочно принимать меры для спасения вашего брака.

Уважаемые женщины, вы наверняка слышали мнение, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Но давайте посмотрим, что стоит за этой фразой и каков самый короткий путь к сердцу мужчины?

### **Самый короткий путь к сердцу мужчины**

Безответная любовь... В стародавние времена все было, кажется, проще: идешь к колдунье и получаешь приворотное зелье, готовое к употреблению, либо концентрат из специально приготовленных перепонки летучей мыши и сушеной жабы. Дашь это выпить или съесть жестокосердному — и готово дело: он смотрит на тебя совсем другими глазами! С развитием науки все усложнилось. Старушки-колдуньи вымерли, их место заняли молодые симпатичные женщины-химики с высшим образованием.

Но давайте попробуем возродить приворотные зелья с помощью современной науки.

Исходный пункт ясен: давно известно, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок! Чем же надо угостить любимого, чтобы возбудить и усилить его чувства? В Древней Греции хорошей «приворотной» славой пользовались блюда из рыбы. Таким образом, первый рецепт готов: кормите избранника сердца как можно чаще дарами моря! Блюда из рыбы при этом постарайтесь обильно сдобрить имбирем, корицей и луком, в крайнем случае только луком.

Помидоры в старину называли «яблоками любви» — «поммо-д-аморе». Значит, на закуску подаем салат из свежих помидоров, приправленный петрушкой, чесноком и мятой.

Затем переходим к первому блюду. Любовный супобычно включал мелко растертый чеснок, перец, сельдерей и трюфели (рецепт мадам де Помпадур). С трюфелями, вероятно, возникнут трудности, все же остальное вполне доступно.

Далее идет второе блюдо, как мы уже договорились, — рыбное. Екатерина Медичи рекомендовала подавать к нему артишоки, которые она высоко ценила как возбудитель любви. Нынешний их заменитель — картофельное пюре. Не отчаивайтесь, если чего-либо не найдете в продаже: по мнению современных специалистов, любой продукт, богатый легкоусвояемым белком, — приворотное зелье! Напоследок поим избранника «чаем». На вопрос: «Что это ты приготовила?!» — с милой улыбкой отвечайте: «Обыкновенный чай, какой продают везде!» «Чай» же готовим так: 4 щепотки чебреца, 2 щепотки мяты и щепотку розмарина (можно заменить зеленым чаем) заливаем в термосе полулитром кипятка, и через 10 минут напиток готов. «Чай» этот следует пить в течение трех месяцев вдвоем, по вечерам, как это делали Тристан и Изольда. Успех гарантирован!

Но как быть, если вы получили незаживающую сердечную рану? На помощь придет отворотное зелье, а именно шоколад. Говорят, регулярное потребление шоколада снимает стресс. Только берегитесь: увлекшись сладостями, вы можете испортить фигуру.

Уж коли есть приворотные и отворотные зелья, не может не быть и «от ворот поворотных» — когда вам надо избавиться от назойливого ухажера. Такое зелье у каждой женщины свое, но часто пользоваться им не советуем: все же поклонники в наше время на дороге не валяются!

### **Женщины в мужском мире**

Ева Весельницкая посвятила изучению духовного мира человека многие годы своей жизни. В книге «Женщина в мужском мире» она пишет об извечной теме взаимоотношений мужского и женского пола.

Ева делит всех мужчин и всех женщин на четыре основные формы социализации, т. е. создает доминирующую модель поведения в обществе на протяжении всей жизни или в какой-то определенной период жизни. Социальные типы женщин разделены на группы: *хозяйка*, *воин*, *приз* и *муза*.

Социализация мужчин имеет несколько отличные названия: *хозяин*, *воин*, *подарок* и *авантюрист*.

Предлагаем вам рассмотреть все восемь типов и возможности их взаимодействия.

*Женщина-Хозяйка*. Это не означает, что она будет домохозяйкой, хотя дом будет местом



приложения ее сил. А зная об этом, она будет стараться любое место, где она долго бывает, даже рабочее, превратить в маленький дом. Восприятие всей территории, которая находится в сфере ее влияния как целого, за которое она несет ответственность, входит в круг хозяйских обязанностей.

Обратная сторона медали — это бесконечные, с одной стороны, упреки в том, что никто не помогает вести хозяйство, а с другой — любая попытка помочь принимается как агрессия, посягательство на границы ее мира.

*Женщина-Воин.* Она проявляет большую социальную активность. Обычно такого типа женщины не склонны заниматься домашним хозяйством. Дом Воина часто похож на блиндаж или убежище, куда можно прийти передохнуть после тяжелых социальных битв. Не обязательно, что в этом доме будет грязно. Там будет прибрано, но само звучание такого дома будет холодным, поскольку основное место, где реализуется творческий импульс этой женщины, — «поле битвы». И не дай Бог, если полем битвы становится ее собственный дом. Неуютно жить в доме с женщиной-Воином, не имеющим другого способа самовыражения, кроме победы над собственными домашними.

Такие женщины прекрасно работают в общественных организациях. Они изобретательны и находят всякие способы, чтобы помочь другим. И если при этом они не забывают, что они женщины, используя для достижения цели и обаяние, и особенности женского типа мышления, и внешний вид, и знание, как правильно подойти к человеку в данной ситуации, то эти женщины на своем месте. Но, естественно, у них всегда есть проблемы с мужской частью мира.

*Женщина-Приз.* Эти дамы при появлении в обществе вызывают некоторый настрой, оценку того, что стоит за ними. Они талантливо представляют свою семью, работу, учреждение, свою страну — все что угодно. Себя самое — и это возможно. Они всегда чуть над землей. Такая женщина в отношениях с мужчинами никогда активности не проявляет, она ждет, что ее завоюют.

Эти женщины всегда создают вокруг себя ситуацию некоей конкуренции. Нам не всегда это понятно: вроде ничего в ней такого и нет, а вокруг мужики так и крутятся, и никто ей не подходит. Вопрос только в уровне Приза. Бывает Приз дворовых соревнований, а бывает Олимпийский.

Но особенно большой социальный конфликт может произойти между женщиной-Хозяйкой и Призом. Хозяйке поведение женщины-Приза кажется легкомысленным, ненадежным. К примеру: скоро должны прийти гости — Хозяйка спешит привести в порядок свой дом, а Приз в первую очередь себя. Хорошо, если это мать с дочерью или сестры, а если свекровь с невесткой? Тогда попробуем складывать, а не делить: Приз открывает гостям дверь и занимает их до тех пор, пока Хозяйка не будет готова. У каждой из этих женщин — свои задачи. У одной — накормить. У другой — удивить, хотя бы теми же экзотическими блюдами. Все можно обращать в плюс, было бы желание.

*Женщина-Муза.* Очень редко встречающийся и очень сложный способ самопроявления. Потому что женщина, которая вписывается в этот мир таким способом, обрекает себя на одиночество на тот период, пока она будет так самореализовываться. Замужней женщине быть Музой очень сложно. Она должна быть свободной и социально, и внутри себя, т. е. несколько неуловима... Такая появилась, сказала что-то — мужчины сразу «А-а-ах!». Она ушла, они выдохнули. И никто не знает, когда она придет и куда потом исчезнет. Это своего рода бродильные дрожжи. И мы с замиранием сердца встречаем таких подруг и с трудом впускаем их в свой дом.

Мужчины в их присутствии совершенно неконтролируемы и вдруг начинают «распускать перья». А у других женщин сразу возникает сравнение с собой, стоящей у плиты или в ванной у таза с бельем, и это сравнение немножечко их раздражает.

Теперь рассмотрим социализации мужчин и то, как они взаимодействуют с социализациями женщин.

*Мужчина-Хозяин* сходен в своих проявлениях с Хозяйкой. *Союз Хозяина и Хозяйки* можно назвать «мой дом — моя крепость». У них в доме обычно полно гостей, кто-нибудь ночует, всех принимают от души, всем рады. Но иногда хозяйственность обращается в скардность, накопительство и существование для себя, а весь окружающий мир

воспринимается как враг, который хочет разрушить их крепость.

*Союз женщины-Воина и мужчины-Хозяина.* Женщина активно занимается социальными вопросами, а мужчина прикрывает тыл. Наше общество считает подобную расстановку сил непрестижной — «что люди скажут?» И тогда он, который с радостью и умением занимался бы домом, хозяйством, пытается как-то достичь карьеры, а она воюет на территории собственной квартиры. И оба несчастливы потому, что все время занимаются не тем, чем хочется. Единственный выход из этого — противостоять давлению общества.

*Мужчина-Хозяин и женщина-Приз.* В идеале она — самая большая драгоценность в его хозяйстве. Если Хозяин добился согласия Приза, то она должна помнить, что хозяйство может разрастаться, а если она была Призом на уровне маленького хутора, то существует опасность перестать им быть на уровне царства. Может случиться и наоборот. Он завоевал Приз, а хозяйство сошло на нет. А она ничего для восстановления делать не будет — просто найдется другой футляр для этого Приза.

Возможен ли союз *Музы* и *Хозяина*? Если Муза вообще способна на какой-то союз, то скорее всего это будет возлюбленная: появилась, осчастливила, ушла — все без каких-либо обязательств. Это трудный вариант для обоих, но возможный.

*Мужчина-Воин.* Это некоторый социальный идеал. Жить с таким мужчиной престижно, но важно, за что он воюет. Воин-победитель — это одно, а если он проигравший воин? Женщины ведь безжалостны, особенно к проигравшим. Часто прекрасные человеческие союзы рушились из-за того, что общество клеймило мужчину: «Ты неудачник!» *Женщина-Хозяйка* реже так поступит, ведь пожалеть, утешить, успокоить входит в способ ее реализации. Такой союз кажется наиболее правильным в обществе: он воюет, она сохраняет для него уют и покой в доме.

*Женщина-Воин* побежденного мужчину, конечно, оставит. Ей надо идти дальше. Вместе начинали, такие планы были, такие идеи... Союз двух Воинов — это ситуация, когда хозяйство, дом — это блиндаж, обустройство которого не обязательно. Это люди, встречи которых происходят на почве общей идеи. Хозяйство можно оставить на бабушек и дедушек — и вперед в бой. Если у них разные сферы битв, то они сбегаются на отдых, делятся сообщениями о своих достижениях и разбегаются дальше. Каждый получает плюс от достижений другого.

*Мужчина-Подарок.* Очень часты заблуждения женщин насчет мужчины-Подарка. Он — душа всех компаний, умеет развлечь. Конечно, женщины вокруг такого мужчины так и вьются (как мужчины вокруг женщины-Приза). И вот одна, добившись его, приносит в дом этот подарок, и оказывается, что у него творчество вне дома. И она говорит: «Вот, пока не поженились, такой веселый был, все песни пел, а теперь ему дома скучно, ничего делать не хочет...» Где же выход? Выход есть: нельзя вынимать человека из места его максимального творчества. Он же не всю жизнь будет веселиться. Отыграет этот вариант, что-то изменится, и человек станет реализовываться как Хозяин или как Воин, но для этого нужны время, терпение и помощь. Мужчина-Подарок не делает карьеру пробивным способом, а делает, увеличивая собственную цену.

Очень красиво выглядит пара *Подарок и Приз*, Потрясающая пара. Жаль только, что эти пары быстро разваливаются, поскольку у них нет ничего под ногами. Они оба парят над землей.

*У Хозяйки Подарок* будет расцветать, искриться и пахнуть. Опять-таки, если его ценность будет соответствовать хозяйству. Конечно, от таких мужчин очень трудно требовать выполнения хозяйственных функций. Они даже часто бывают раздражены, если их втягивать в домашние дела.

*У Подарка с женщиной-Воином* все очень просто: завоевала и пошла дальше. И если он спустя время все еще самый дорогой среди того, за что она воюет, то все нормально. А если вдруг на горизонте появится что-то более значимое, то мужчине срочно необходимо повысить свою ценность либо быть готовым перейти в другие руки. Такому типу мужчин частые переходы из рук в руки безболезненны.

*Подарок и Муза.* Жизненный союз здесь вряд ли возможен.

*Мужчина-Авантюрист* — это тип мужчины, который редко попадает в поле зрения. То он в лесу, изредка навещая родных, то скачет по полям на коне, то на щите, то под щитом, то с розами, то с ранами, и каждый раз неизвестно, когда он появится снова.

*Хозяйка* будет ждать такого, смотреть в окно: не едет ли? И, как истинная хозяйка, всегда будет готова к встрече.

С *женщиной-Воином* возможны кратковременные совместные битвы, так как у них нет общих социальных идей для встреч.

Встреча *Музы и Авантюриста* может происходить, как в фильме «Блеф» — какая-то суперяркая вспышка, суперлюбовь на три дня! Это красиво, а три дня — это ведь тоже немало.

Мужчин-Авантюристов так же мало, как и женщин с социализацией Муза. Хотя мужчин все же больше, потому что общество поощряет такие профессии, как искатель, испытатель. Преступный мир тоже изобилует Авантюристами. Это те преступники, которых мы видим в американских фильмах и которым чуть-чуть импонируем.

Конечно, каждый человек на протяжении всей жизни в большей или меньшей степени проявляется во всех вариантах. Поэтому, если вы проверите на себе все эти формы, то одни из вас легко найдут себе соответствие, а другие будут думать: «Нет, я вроде и то, и то...» Ну что ж, для женщины это особенно хорошо. Вы же знаете, как трудно угодить мужчине, угадать, чего он хочет. Но для этого надо быть самой пластичней, не придерживаться только одной роли. Расширяйте свой диапазон. Мы же текучи, мы — вода. Знаете, как ужасна стоячая вода? Это старость. Как только мы фиксируемся на чем-то одном, одном способе поведения, узком диапазоне реакций, психологически мы — старухи независимо от цвета лица, количества морщин и возраста в паспорте.

### Хранительница очага? Тест

Чтобы определить свой тип, сначала ответьте «да» или «нет» на вопросы:

1. Проявляете ли вы интерес к работе вашего мужа, пытаетесь ли в ней разобраться, хотя многое из его рассказов вам не понятно?
2. Упрекаете ли вы своего мужа в том, что он слишком много времени отдает своей работе, хобби или друзьям?
3. Настаиваете ли вы на том, чтобы он участвовал в домашней работе и воспитании детей?
4. Часто ли вы его ревнуете, даже когда у вас нет реальных поводов?
5. Проявляете ли вы открыто радость по поводу сделанного мужем подарка и носите ли этот подарок в его присутствии?
6. Требуете ли вы от мужа, чтобы каждый предмет он клал на то место, откуда его взял?
7. Можете ли вы сказать, что ваша квартира обустроена так, что всем удобно, и потому вы смотрите сквозь пальцы на вещи, которые ваш муж считает нужными, хотя для вас они не более чем хлам?
8. Критикуете ли вы мужа в присутствии детей, знакомых или родственников?
9. Обсуждаете ли вы с мужем финансовые проблемы семьи и планируете ли совместно проведение свободного времени и отпуска?
10. Приводите ли мужу в пример мужей своих подруг или соседок, подчеркивая, что они себе могут «это» позволить, а вам на «это» денег никак не хватает?
11. Можете ли вы честно утверждать, что заботитесь о своем внешнем виде так же усердно, как и перед свадьбой?
12. Рассказываете ли вы своим знакомым и друзьям об ошибках мужа и подшучиваете ли над ним в компании?
13. Когда муж говорит, что он хотел бы отдохнуть, создаете ли вы ему для этого условия?
14. «Пилите» ли вы его за неудачи в решении совместно намеченной задачи?
15. Если вы знаете, что может его обидеть или ранить, удастся ли вам при ссорах удерживаться от использования этого оружия?
16. Муж предложил сегодня вечером куда-нибудь сходить. Будете ли отговариваться, ссылаясь на то, что у вас срочная стирка?
17. Можете ли вы принимать решения по второстепенным вопросам семейной жизни, не советуясь с мужем?
18. Напоминаете ли вы иногда мужу, какие у вас были кавалеры, а вы, к сожалению,

выбрали его?

19. Если вы с мужем наметили какую-то общую цель, готовы ли вы на время отказаться от других своих желаний и требований?

20. Рассказывая мужу о проблемах своих и своих приятельниц, требуете ли вы от него, чтобы он высказал собственный взгляд на эти проблемы?

Если вы на все вопросы с нечетными номерами ответили «да», а на все четные — «нет», немедленно сообщите мужу об этом, чтобы он наконец узнал — у него просто-таки идеальная жена!

Если достичь идеала вам все же не удалось, то посчитайте, сколько раз вы ответили «нет» на нечетные вопросы и сколько раз «да» — на четные вопросы, а потом сложите оба полученных числа.

Если ваш результат составляет 1-3 балла, то вы не только выдающаяся жена, но и прирожденный дипломат.

4-7 баллов. Вы — отличная жена. Ваши ответы свидетельствуют о том, что вы всегда руководствуетесь желаниями и настроениями мужа.

8-11 баллов. Вы легкомысленны и властны. Если вы действительно хотите сохранить семью, заставьте себя думать не только о себе, но и о муже.

12-15 баллов. Ваш муж — настоящий герой, ведь совместная жизнь с вами весьма далека от идиллии.

16-20 баллов. Жить с вами способен только мужчина, полностью лишенный инстинкта свободы. Но и он может восстать. Не доводите дело до крайностей!

## **Мужчины и их комплексы**

Мужчина всегда наполнен гордостью и даже гордится своими недостатками. Он и в мыслях не собирается расставаться со своими заблуждениями. Скорее, наоборот, он лелеет их. Вместо качества он кичится количеством, вместо ума — всезнайством. Дорогие мужчины, не хочется, чтобы вы оставались слепыми по отношению к своим недостаткам. Существуют шесть особенно часто встречающихся комплексов у мужчин. Узнав себя в одной из этих характеристик, вы можете попытаться избавиться от некоторых недостатков.

*Кичащийся своей потенцией.* Как известно, глупость не причиняет боли, поэтому названный тип мужчин охотнее посвящает себя изнуряющим физическим упражнениям, чем размышлениям. Главное для представителей этого типа — тело, но они совершенствуют его прежде всего для того, чтобы привлечь к себе как можно больше женщин. Такие мужчины не всегда осознают, что сила их мышц непропорциональна силе привлекательности. Они — чудо потенции, они могут, если хотят, а хотят они всегда. Чувство гордости представителей этого типа базируется на собственной потенции. Таким мужчинам хотелось бы посоветовать обратиться в клуб анонимных сексоголиков, потому что такое «хобби» делает их неинтересными в общении.

*Охотник за куклами.* Он постоянно влюблен, но каждый раз — в другую. Он не утруждает себя запоминанием имен, для него все женщины — «сокровище» или «дорогая». Настоящий Охотник за куклами не особо разнообразен в методах оболыщения. Он считает своим долгом заявить каждой симпатичной девушке, что она — «единственное сокровище».

Но Казановы страдают от комплекса матери. Мать для них — настоящая ценность. Если такой тип попытается подцепить вас на дискотеке после стаканчика спиртного, убедите его в мысли, что к нему вы испытываете только материнские чувства. Это даст понять такому мужчине, что мальчику можно все, кроме как спать у мамочки на груди. Следовательно, вход воспрещен!

*Помешанный на коэффициенте умственного развития.* Ему нужно сделать над собой усилие, чтобы скрыть удивление от открытия, что женщина может отличить компьютер от фена для волос, что она умеет не только говорить, но и писать, и читать. В представлении этого типа мужчин все женщины глупы и созданы, чтобы бегать по магазинам, в то время, как они заняты серьезной умственной работой. И нелегко разрушить уверенность таких мужчин в собственном всезнайстве. Поиграйте с ними в «Как выиграть миллион» и поменяйте им карточки с ответами

— ваши напарники окажутся не на высоте положения.

*Осел с деньгами.* Деньги для таких мужчин не проблема. Их бумажники всегда подчеркнуто полны квитанциями, долговыми бумагами, кредитными карточками различных компаний.

Такие мужчины пользуются успехом у женщин, но их связи кратковременны. Осел с деньгами считает, что женщину можно привлечь кучей денег и часами от Картье Жаль, что представительницы прекрасного пола не носят на себе ценников, тогда он мог бы расходы на контакты с ними занести в соответствующую книгу в статью «сэкономлено». Осел с деньгами часто встречается в небольших компаниях, но не привязан к ним и вскоре их бросает. Он способен быстро добиться расположения женщин, но так же быстро и надоесть им. Самая большая тайна этого типа мужчин — номера их кредитных карточек. После того недолгого знакомства эти люди вообще теряют для женщин интерес. Но, милые дамы, у Ослов с деньгами могут оказаться счета в швейцарском банке.

*Карьерист «важный господин».* В самый последний момент он может отказаться пойти на вернисаж только потому, что у него должна состояться встреча с партнером по работе. На плечах у Карьериста держатся магазины и сделки. «Не далеко ли от офиса я припарковал машину?», «Куда поехать в отпуск, где еще не были мои коллеги?» — вот те вопросы, которые его заботят. На теннисном корте или на яхте этот парень думает и болтает о банковских счетах и переводах, методах менеджмента и целях предпринимательства. Он отличается привязанностью к сексу, и ему необходимо воодушевление, которое вы можете ему дать.

*Капитан будущего.* Этот даст фору любому. Дом Капитана будущего полон вещей, отвечающих последнему слову техники. Среди них — компьютер последнего поколения и видеотелефон, приборы с дистанционным управлением и двери с замками на фотоэлементах. Обязательный атрибут комнаты Капитана будущего — мини-музыкальная студия. Так как, к сожалению, многим женщинам не хватает логики и проницательности, он может повлиять на них отрицательно, завладеть ими, контролировать их или просто программировать. Выше всего Капитан будущего ценит технические новинки. Он посвящает себя сооружению передвижной лестницы для балкона, поднимающихся оконных рам с дистанционным управлением и т. п. Но все же мужчины остаются детьми. Хотя стремление к игре с годами у них пропадает, оно устойчивей, чем у женщин.

С комплексами мужчин разобрались, но у мужчин есть две самые страшные тайны, о которых они стараются никому не рассказывать. Тайна первая связана с женскими слезами, вторая — с их самым большим страхом.

Итак, тайна первая: *почему мужчины ненавидят, когда женщины расстраиваются и плачут?*

Первая причина в том, что мужчин с раннего детства учат испытывать чувство ответственности за состояние дел: «Посмотри за сестренкой, чтобы она не ушиблась», «Когда вырастешь, сынок, будешь главой семьи», «Нужно помочь папе грузить вещи в машину, сынок». И маленькие мальчики вырастают в мужчин, абсолютно убежденных в том, что если он настоящий мужчина, то должен все уметь и заботиться о своей жене.

Когда вы делитесь с женщиной своими проблемами, которые расстраивают вас, он слышит: «Помоги мне!», «Спаси меня!», «Сделай это для меня!» А вы, как любая женщина, хотите, чтобы вас успокоили, пожалели, обняли, выслушали, утешили и сказали, что все будет хорошо.

Однако вместо этого вы получаете советы, вопросы, нотации, упреки за плохое настроение. Вы хотите любви, а он отвечает вам логикой... *Необходимо помнить, что мужчины всегда ориентированы на принятие решения.* Когда ваш мужчина видит вас расстроенной, у него в голове включается «автомат», и он думает: «Решение... Решение...» Он может и не выработать этого решения, но это то, что его будет в данной ситуации интересовать. Он либо будет задавать вам вопросы по существу проблемы, либо будет выглядеть печальным и задумчивым. Вам покажется, что он бесчувственный чурбан, в то время как он будет стремиться стать рыцарем в сверкающих доспехах, пришедшим спасти вас.

Еще одно чувство, которое зарождается в мужчине, когда он видит, что его женщина расстроена или нервничает: предположение о том, что каким-то образом он мог явиться

причиной этой боли. Даже если причина тревоги не имеет никакого отношения к нему, он тем не менее будет чувствовать свою ответственность за эту боль или вину за то, что не может избавить вас от нее. Когда мужчина видит переживания женщины, *он ругает себя*, предполагая себя причиной этой боли, но в результате начинает злиться *на вас* за то, что вы поставили его в ситуацию «психологического дискомфорта». Мужчины, приходя в растерянность, часто раздражаются. Поэтому, когда вы видите его злобу в ответ на ваши жалобы, он, вполне возможно, испытывает на самом деле страх, растерянность, беспомощность, боль, вину и т. п.

Мужчины часто принимают вашу нервозность за истерику, оценивают ваше состояние гораздо серьезнее, чем оно есть на самом деле, и пугаются, что, если вы начнете рыдать, вас уже не остановить. Для мужчин выражение таких чувств, как беспомощность или страх, возможно только в том случае, если дела их действительно очень плохи. Они не понимают, что женщины могут глубоко переживать что-либо, не выходя при этом из эмоционального равновесия.

Мужчины также решают, что, если вы начали плакать, вас уже не остановить. Именно поэтому они говорят: «Ну, сколько ты собираешься плакать?», «Не начинай, пожалуйста, сейчас эти выяснения отношений — у нас нет времени», «Ну, началось, теперь ты уже не успокоишься до ночи!» Вам, может, требуется-то всего пять минут любви и внимания, а они ведут себя так, будто вы собираетесь в 12-часовой эмоциональный марафон!

Мужчины не понимают, что женщины обладают большей эмоциональной гибкостью, чем мужчины, и способны быстро восстанавливать свои душевные силы. Только что вы злились, а через минуту уже все простили. Мужчинам нужно гораздо больше времени, чтобы перейти из одного эмоционального состояния в другое. То же они думают и о вас, когда ударяются в панику при виде ваших слез...

Когда вы чем-то расстроены, скажите своему мужчине точно, чего вы от него хотите. Например, вы поссорились с кем-то из сослуживцев и приходите домой с желанием выплеснуть свои эмоции. Скажите своему партнеру: «Меня так обидела подруга. Выслушай меня, пожалуйста, пожалей и успокой. Мне не нужны советы, дорогой. Я просто хочу поделиться с тобой своими переживаниями и почувствовать, что ты меня любишь». Тогда ваш друг будет знать, чего вы от него хотите. Он не будет испытывать растерянности, когда, помогая вам, натолкнется на раздражение; он не будет чувствовать себя неудачником, когда, не зная, как решить вашу проблему, вдруг услышит просьбу просто обнять вас. Наоборот, он будет знать, что сумел помочь вам!

Мужчины чувствуют себя комфортно, действуя в определенных рамках. Поэтому, если вы обозначите временной лимит для выяснения отношений, мужчина будет чувствовать себя более спокойно и уверенно и с большей готовностью выслушает вас.

Расстраиваясь по какому-то поводу, не старайтесь преувеличить степень своего переживания — мужчина поймет ваши слова буквально. Когда вы говорите: «Я так больше не могу!», ваш мужчина верит в то, что вы действительно так больше не можете. Когда вы говорите: «Я чувствую, что ты меня больше не любишь!», он действительно думает, что вы это чувствуете.

Дайте понять своему мужчине, что вы отнюдь не беспомощны, однако выскажите ему свои страхи, разочарования, тревоги. Вы можете не знать в тот момент, как решить свою проблему, но ваш спутник будет спокойнее реагировать на ваши беды, если будет знать, что вы собираетесь спасти себя сами, а не возлагаете весь груз на его плечи.

Тайна вторая: *чего мужчины боятся больше?*

Психологи провели исследование, посвященное чувству ревности. Результаты оказались весьма любопытными: мужчины ревнивей женщин, особенно, если у них мало друзей; они не доверяют людям и не уверены в себе. Хотя природа оделила и мужчин, и женщин этим чувством, женщины легче справляются с бедой. Они могут дать достойный отпор соперницам, став более привлекательными и эротичными. Мужчины же часто замыкаются в себе и заливают горе алкоголем. И причиной такой реакции часто бывает не ревность как таковая, а страх быть покинутым. Это и есть вторая тайна мужчин.

Коли мы говорим о семейной жизни, то не можем оставить в стороне такую семейную проблему, как дети. Не зря говорят, что без детей семейный союз неполный.

## **Наркоманами рождаются**

Наркоманами рождаются, утверждают ученые. Но это, оказывается, можно исправить, считают врачи.

Вольно или невольно, но многое в нашей жизни мы связываем с материальными приоритетами.

«Как я выгляжу? Как одет? Сколько зарабатываю? Какую должность занимаю?» Вот те ценности, на которые большинство из нас ориентированы в повседневной жизни. Невозможность реализовать свои запросы может обернуться депрессией, ощущением ущербности. Но, с другой стороны, и исполнение задуманного ведет к ощущению опустошенности, разочарованию. Ведь многие из нас, окружив себя материальными благами, о которых мечтали, задумываются: «А для чего все это? Сделало ли меня это лучше или счастливее?»

Человек постоянно живет в конфликте с самим собой, испытывая разочарования, часто ставя перед собой иллюзорные цели. От этого все срывается, многие болезни, в том числе алкоголизм, наркомания.

Разработанное Станиславом Грофом холотропное дыхание — еще одна попытка гармонизировать внутренний мир человека. 30 лет изучал Гроф, как изменяется сознание человека под воздействием алкоголя, наркотиков, шаманской практики. Оказалось, что причина многих психических болезней, а также алкоголизма и наркомании — память о самом ярком для человека опыте — рождении. От того, как протекали беременность матери и роды, зависит формирование сознания ребенка, закладывается программа его поведения на всю жизнь.

Бессознательная тяга к агрессии, насилию, склонность к депрессии, предрасположенность к определенным психическим заболеваниям, к употреблению наркотических веществ — все это результат опыта, полученного человеком на различных этапах беременности и родов.

Проявляется такой опыт в четырех типичных матрицах, которые отражают различные этапы родов.

*Первая матрица* — это опыт безмятежного единства плода с маткой, т. е. состояние блаженства. Однако этот «рай» может быть нарушен различными физическими, биохимическими, психологическими факторами, в том числе интоксикацией в результате курения или употребления матерью алкоголя, желанием женщины сорвать беременность. Тогда первая матрица несет отрицательный опыт «враждебной природы».

*Вторая матрица* относится к самому началу процесса биологического рождения.

Исходное равновесие внутриматочного существования нарушается — вначале тревожными химическими сигналами, затем мышечными сокращениями, при этом выхода из матки еще нет. Это опыт отсутствия выхода, т. е. безысходного, вечного страдания.

*Третья матрица* — стадия сокращения матки, что позволяет плоду постепенно продвигаться по родовому каналу. Это опыт отчаянной борьбы за выживание, борьбы с механическим давлением и удушьем, опыт борьбы со смертью, за жизнь.

*Четвертая матрица* связана с непосредственным рождением ребенка. Мучительный процесс борьбы подходит к концу. За пиком боли и страха следуют внезапное облегчение и расслабление. Ребенок впервые сталкивается с ярким светом. После отсечения пуповины прекращается телесная связь с матерью, и ребенок становится автономным существом. Радость освобождения и ужас отрыва от матери — вот те переживания, которые переполняют малыша.

От того, как встретит его мир — дружелюбно (мягкие теплые руки, ласковые звуки) или враждебно (холодная операционная, грубые манипуляции) — зависит, какой будет память матрицы — положительной или отрицательной.

Суть метода С. Грофа в том, чтобы с помощью специальной техники дыхания и других тренировочных упражнений заставить человека вновь пережить биологическое рождение и попытаться исправить отрицательные матрицы. При этом человек, можно сказать, рождается заново, обновленным, без мучивших его пороков.

Метод Грофа широко применяется в США, Европе при лечении различных психических расстройств и практически не имеет противопоказаний. В нашей стране сравнительно недавно

отдельные энтузиасты — врачи и психологи — начали использовать эту методику.

Можно по-разному относиться к теории С. Грофа, однако уже имеющийся опыт применения холотропного дыхания позволяет сделать вывод о высокой эффективности метода при лечении традиционно «трудных» заболеваний, таких как наркомания, алкоголизм, неврозы.

Пациенты, прошедшие курс холотропного лечения, отмечают свое состояние так: «Что-то перевернулось внутри», «Чувствую себя родившимся заново».

### **Самооценка формируется в первые пять лет**

Чтобы не пришлось обращаться к методике С. Грофа, следует очень внимательно относиться к формированию личности ребенка, особенно в первые пять лет его жизни, когда в основном формируется структура личности, закладываются основы характера, отношение к себе и к миру.

Именно в семье ребенок впервые обнаруживает, любят ли его, принимают ли таким, какой он есть, сопутствуют ли ему успех или неудача. Как отношения в семье могут влиять на формирование самооценки ребенка?

Вот наиболее распространенные ситуации:

1. В семье, где родители требуют от ребенка беспрекословного послушания, ставят его в зависимое, подчиненное положение, у малыша быстро формируется крайне низкая самооценка.

Родителям хочется, чтобы ребенок умел подстраиваться, не спорил со взрослыми и не конфликтовал со сверстниками, был полностью зависим от старших в повседневной жизни. Здесь в ходу выражения: «Это нельзя!», «Ты еще слишком мал!», «Не перебивай!», «Делай, что тебе говорят» и т. д. Такие родители вполне искренне считают, что их ребенок плох абсолютно во всем. Их наказания не содержат даже намека на желание принять ребенка, помочь ему, убедить его. Ребенок становится неуравновешенным, он не доверяет окружающим, ему явно не хватает ощущения, что его любят.

В школе такой ребенок в большинстве случаев терпит неудачу как в учебе, так и в отношениях со сверстниками. А повзрослев, он скорее всего станет несамостоятельным и неконтактным человеком.

2. Дети со средней самооценкой обычно живут в семьях, где родители занимают покровительственную, снисходительную позицию. И хотя родители достаточно терпимы, но самостоятельные действия детей вызывают у них тревогу. Они ценят своих детей не очень высоко и считают их неспособными к каким-то достижениям и успехам.

Дети таких родителей обычно очень зависимы от того, что думают по их поводу другие люди. Хорошо, если в школе им повезет с учителями и одноклассниками. Тогда есть вероятность, что успехи в учебе или лидерство среди сверстников помогут повысить самооценку, придадут уверенности в своих силах.

3. В семьях, где царят добрые, теплые отношения, где четко определены авторитеты и все члены семьи равноправны, у детей формируется высокая положительная самооценка.

Обычно матери удовлетворены отношениями детей с отцом. Один из родителей чаще всего принимает решения, посоветовавшись со всей семьей.

Ребенок видит, что родителям сопутствует успех, и тоже привыкает настойчиво решать встающие перед ним в повседневной жизни задачи, так как чувствует уверенность в своих силах и поддержку со стороны близких. К школе такие дети обычно готовы, трудности в учебе их не пугают, они открыты и дружелюбны, а значит, им опять-таки сопутствует успех и в делах, и во взаимоотношениях.

Естественно, что во взрослой жизни они тоже будут привычно ставить себе цели и добиваться их. Неудачи не выбивают их из колеи — напротив, дают возможность проверить свои силы и поработать над собой.

Конечно, эти три типа семейных отношений обозначены достаточно схематично. И все же многие наверняка смогут отнести себя к какой-либо из этих групп.



Это несложный тест, заняться которым можно вместе с ребенком, чтобы оценить ваше умение абстрактно мыслить и определить, насколько легко вы делаете логические обобщения. А способность логически мыслить необходима в любом возрасте и во всех жизненных ситуациях.

Перед вами 14 рядов слов. Каждый из них включает по пять слов, четыре из которых можно объединить по общему признаку, а одно этим требованиям не соответствует. Найдите его (например, в ряду слов: «Василий, Федор, Семен, Петр, Иванов» первые четыре — имена, а последнее — фамилия, поэтому исключать надо слово «Иванов»).

1. Дряхлый, старый, изношенный, маленький, ветхий.
2. Смелый, храбрый, отважный, злой, решительный.
3. Молоко, сливки, сыр, сало, сметана.
4. Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.
5. Лист, почка, кора, дерево, сук.
6. Дом, сарай, постройка, изба, хижина.
7. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, наказывать.
8. Темный, светлый, голубой, ясный, тусклый.
9. Гнездо, нора, муравейник, курятник, берлога.
10. Неудача, крах, провал, поражение, волнение.
11. Молоток, гвоздь, клещи, топор, долото.
12. Минута, секунда, час, вечер, сутки.
13. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
14. Успех, победа, удача, спокойствие, выигрыш.

Сверьте свои варианты с правильными ответами на этот тест.<sup>5</sup>

Если вы ошиблись более одного раза, это значит, что вы не всегда поступаете логично при разрешении жизненных ситуаций и проблем.

### ***Не хочу идти в школу...***

Начался учебный год, а ваш сын, кажется, и не думает заниматься уроками — у него продолжается лето. Как этого нерадивого заставить учиться? Все ваши разговоры заканчиваются ссорами... А время-то идет, так незаметно и первая четверть закончится... Проблема, увы, общая. Но решаемая!

Общаясь с ребенком в эти первые сентябрьские дни, вы обязательно обнаружите, что он испытывает те же трудности, что и вы, — «синдром понедельника» угнетает его психику весь сентябрь. Чтобы помочь ему настроиться на рабочий лад, вам придется пожертвовать своим личным временем. Если есть возможность, возьмите на пару недель отпуск, особенно это важно, если ваш ребенок — первоклассник.

Прежде всего нужно говорить о душевном благополучии ребенка: едва ли пойдут дела у школьника, если он расстроен, подавлен, обижен. Поэтому первостепенное внимание должно быть уделено семейному психологическому климату. Главное условие школьных успехов, желания учиться — сознание ребенком, что он любим и ценен для своих родителей.

Не давайте школьным проблемам разрушать ваши отношения. Любой серьезный разговор о школе можно начинать при условии, что сохранен душевный контакт, не присутствуют третьи лица, даже если это близкие (бабушка, например). Избегайте ситуаций, когда о проступке ребенка вам сообщают при нем. В самом разговоре — никакого противостояния: «неприятность у нас общая, подумаем вместе, как из нее выбраться и что сделать, чтобы избежать ее повторения в дальнейшем». Первые дни делайте вместе со своим школьником домашние задания, ничего плохого в этом нет. В дальнейшем четко сохраняйте установку, что уроки — это его дело, а не ваше. И вы сами должны определять меру необходимой ему помощи!

---

<sup>5</sup> Ответы приведены в конце книги.

Очень важно найти повод для похвалы ребенка за малейший реальный успех. Ни в коем случае не сравнивайте его весьма посредственные результаты с эталоном (школьной программой, достижениями одноклассников). Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить за улучшение его личных результатов (например, в прошлом диктанте было три ошибки, а в этом — две).

Если ваш ребенок далеко не отличник, что ранит ваше родительское сердце, все же найдите в себе душевные силы поддержать любую инициативу ребенка, любое его увлечение, не ставя ему в вину неуспехи в школе. Напротив, подчеркивайте, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится и всему остальному.

Очень усилит позиции ребенка в школе ваше внимательное отношение к требованиям его учителей. Если в этом году у ребенка новые предметы, новые учителя, найдите время зайти в школу и познакомиться с ними, узнать, какие новые требования будут предъявляться к ученику.

Определенный деловой настрой создает школьная одежда, а отмена формы ставит перед вами дополнительные задачи. Обсудите вместе с ребенком, что он наденет завтра в школу, стараясь и в этом разговоре держаться более делового тона, подчеркивая, что учеба — это его серьезное «взрослое» дело.

Помогая своему ребенку настроиться на учебу, будьте к нему снисходительны, ведь он, может быть, сейчас просто скучает по ребятам, с которыми подружился летом на даче... Вспомните себя: ведь вам после отпуска тоже требуется какое-то время, чтобы включиться в работу в полную силу, а ребенку нужно гораздо больше времени на адаптацию, чем взрослому. К счастью, большинство учителей это понимают, и даже школьные программы построены таким образом, чтобы дать детям время «отдохнуть от каникул»...

### ***Как избавиться от детских страхов***

В жизни каждому человеку приходится испытывать испуг. В этот момент он может стать беспомощным. Особенно это относится к детям. Небольшой испуг может перерасти у него в страх, если родители «пугаются» вместе с ним и тем самым усиливают тяжелое состояние ребенка. Ваша уверенность и спокойствие помогут перебороть любой страх.

Ваш ребенок впервые приходит в дом, где есть собака. Не пугайтесь вместе с ним, не начинайте всей компанией его успокаивать. Погладьте собаку сами, но не требуйте этого от малыша. Увидев ваше спокойствие, ребенок быстро освоится.

Не бросайтесь взволнованно к упавшему или поранившемуся ребенку, не пугайте его своим страхом. Лучше спокойно скажите: «Это ерунда. Наверное, немного больно? Ничего, заживет».

Не рассказывайте при детях о своих страданиях и болезнях. Известны случаи, когда ребенок, много раз слышавший от родителей о зубной боли, об операциях и других больничных страстях, переполнялся таким ужасом, что его не брал даже наркоз.

Ребенок часто использует чувство страха для манипуляций родителями, отказываясь оставаться один дома или засыпать в темной комнате. Если ребенок достаточно взрослый, не потворствуйте ему.

Укладывая спать, пожелайте спокойной ночи, включите ночник, если ребенок боится темноты, и спокойно объясните, что у вас еще дела по хозяйству. Не бегайте на каждый его зов, не садитесь рядом, не кричите и не наказывайте.

Если вы видите, что ребенок позвал вас без причины, пожелайте ему еще раз спокойного сна и больше не входите в комнату.

Мама, я нынче совсем заболела,  
В школу сегодня идти не могу:  
Тело мое, как червяк, ослабело,  
Тошно на сердце и мутно в мозгу.

Пальцы трясутся, и чешутся ножки,

Зябко снаружи и жарко внутри,  
Перед глазами какие-то мошки,  
Сыпь на груди, на ушах волдыри.

Лоб мой пылает — плохая примета,  
Температура сто сорок в тени,  
Гланды опухли: мне кажется, это  
Связано с вывихом левой ступни.

Плюнуть хочу, а никак не плюется,  
Рот пересох, и ввалился живот,  
Стукнешь коленку — в локте отдается,  
Шею надавишь — в лодыжке кольнет.

Вся я желта, как лимонная долька,  
Даже глаза поразъехались вкось,  
Волосы лезут: вон вылезло сколько!  
В ухе какая-то дырка насквозь.

Видно, скрутила меня лихорадка:  
В пятке — ангина, в желудке — прострел,  
В общем... да что я — «желудок и пятка»?  
Нос, как полено, одеревенел!

Мама, ни пить мне, ни есть неохота,  
Это, наверное, аппендицит...  
Что ты сказала? Сегодня — суббота?!  
Странно, уже ничего не болит.

**(Шел Силверстейн «Болезнь Пэгги Маккей»)**

### **Детей воспитывают родители, а родителей? Тест**

Роль родителей в воспитании ребенка незаменима. Они — главные проектировщики, конструкторы и строители детской личности. Насколько же успешно умеем мы справляться с такой сложной и ответственной задачей, как формирование человеческой личности?

Внимательно прочтите предлагаемые вопросы. Постарайтесь ответить на них откровенно. Тест дополнит ваше представление о себе как о родителях, поможет сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей.

Можете ли вы...

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?  
А. Могу и всегда так поступаю.  
Б. Могу, но не всегда так поступаю.  
В. Не могу.
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?  
А. Могу и всегда так поступаю.  
Б. Могу, но не всегда так поступаю.  
В. Не могу.
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?  
А. Могу и всегда так поступаю.  
Б. Могу, но не всегда так поступаю.  
В. Не могу.
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

5. Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

6. Поставить себя на место ребенка?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

7. Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (прекрасный принц)?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

11. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, и вести себя, как хочет, и ни во что не вмешиваться?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

12. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребенка?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

13. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

- А. Могу и всегда так поступаю.
- Б. Могу, но не всегда так поступаю.
- В. Не могу.

Подсчитайте баллы. Ответ А оценивается в 3 балла, ответ Б — в 2 балла, ответ В — в 1 балл.

Если вы набрали от 30 до 39 баллов, это значит, что ребенок — самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов в воспитании и постоянной линии поведения.

Другими словами, вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

Сумма от 16 до 30 баллов. Забота о ребенке для вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их

последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях — излишне мягки, кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Число баллов менее 16. У вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желания и стремления сделать ребенка личностью, а возможно, и того, и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов — педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

### **Ссорятся взрослые — страдают дети**

Когда родители ссорятся, дети испытывают одновременно чувство вины и тревогу: вину — из-за своей реальной (или выдуманной) роли в семейных неурядицах, а тревогу из-за того, что семейному союзу что-то угрожает. Дети часто считают, что их поведение и они сами являются основной причиной домашних «баталий».

Дети не держат нейтралитета в этой «войне», они встают на сторону одного из родителей в ущерб другому. Последствия весьма печальны: если мальчик сторонится отца, а девочка — матери, они лишены необходимого образа для подражания. Реакция детей выражается в отрицании принципов поведения родителей, их устоев, черт характера. А если мальчик избегает матери, а девочка отца, это может привести к враждебному отношению ко всем представителям другого пола вообще. Если родители вынуждены оспаривать друг у друга любовь ребенка, его расположение, они часто прибегают к непедagogичным средствам воздействия — к задабриванию, лести, лжи, и тогда дети вырастают двуличными, чувства их становятся двойственными, не имеющими прочной опоры.

К тому же необходимость защищать одного из родителей от другого, а также умение манипулировать их чувствами и поступками по своему желанию оставляют глубокий след в душе ребенка. С раннего детства он привыкает к тому, что представляет немалую (в собственных глазах иногда гипертрофированную) ценность для своих родителей, которые тщетно бьются за единоличное обладание им. Дети привыкают эксплуатировать родительские чувства, шпионить, шантажировать, сплетничать. Они живут в мире, где честность — всего лишь досадная помеха, где искренность вовсе не в почете.

Вот и возникает закономерный для родителей вопрос: а какой вы воспитатель?

### **Какой вы воспитатель? Тест**

Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет тест, хотя он, разумеется, не носит научного характера:

1. Ребенок подрался с одноклассником, и вас срочно вызывают в школу. Как вы поступите?

- А. Сгоряча накажете ребенка.
- Б. Выясните, как произошла драка, и после этого определите меру наказания.
- В. Прежде всего поговорите с классным руководителем.

2. Помогая вам в уборке, ребенок нечаянно разбил вазу. Ваша реакция?

- А. Самая первая — подзатыльник.
- Б. Фраза, сказанная с раздражением: «Уходи отсюда, обойдусь без твоей помощи!»
- В. Успокойте ребенка, ведь он сделал это неумышленно.

3. Вы наказали сына, дочь, а потом узнали, что поступили несправедливо... Что вы делаете?

- А. Промолчите, чтобы не уронить свой авторитет.
- Б. Извинитесь.
- В. Признаете свою ошибку, объясните, что и взрослые могут ошибиться.

4. Ребенок одолевает вас вопросами, просьбами, а вы устали. Как вы поступаете?

- А. Обрываете его: «Дай хоть минутку отдохнуть от тебя!»
- Б. Отвечаете не думая, несерьезно, лишь бы ответить.

В. Объясните, что очень устали и просите перенести разговор на другое время, тут же назначив час.

5. Ребенок просит написать сочинение. Как вы поступите?

А. Напишите черновик, ему останется лишь переписать сочинение.

Б. Строго скажете: «Работай сам, только тогда можно чему-нибудь научиться!»

В. Поможете выбрать тему, подобрать литературу, а написать предложите самостоятельно.

6. «Мамочка, умоляю, давай заведем рыбок!» — просит сын или дочь. Что вы ответите?

А. «Ни в коем случае — это отнимет у тебя много времени».

Б. «Ну что же, давай, раз тебе так хочется. Я помогу ухаживать за аквариумом».

В. «Прежде подумай: все ли предусмотрел, насколько серьезно твое стремление? Если так, то рыбок я тебе куплю, но помни, что ухаживать за аквариумом придется только тебе».

Если вы шесть раз выбрали ответ под буквой *В*, значит, вы неплохой воспитатель и психолог. Если «угадали» наполовину — вам надо в чем-то пересмотреть свои привычки, убеждения. Если же меньше, придется серьезно задуматься над своими педагогическими методами.

### ***Как разрешить ваши сомнения?***

Какое платье надеть? Разводиться или, несмотря ни на что, сохранить семью? Для некоторых людей такой проблемы не существует — большинство решений они принимают импульсивно, полагаясь на свою интуицию. Но для многих даже выбор цвета ботинок — повод для долгих сомнений. Проблемы у всех разные, последствия их решений тоже различаются, но если не предпринимать ничего, ситуация только усугубится вашими терзаниями, бессонницей. Чтобы этого не случилось...

Надо осознать, что вы в ситуации выбора. Помните, что выбор есть всегда, даже если вы пытаетесь оправдать себя: «Единственное, что я мог сделать...», «У меня не было выбора...» Попробуйте проанализировать ситуацию, и вы обязательно увидите по меньшей мере два варианта. Имейте в виду, что «выбрать» — не всегда значит «сломать все прежнее», «начать новую жизнь». Возможно, вы выберете вариант, при котором внешне все останется по-прежнему.

Представьте себе все плюсы и минусы каждого варианта. Можете обсудить вашу проблему с другими людьми, выслушать их мнение, но лучше не следовать их советам и подсказкам, их голос — совещательный, ведь ответственность за выбор на вас!

Когда вы видите все плюсы и минусы, надо рискнуть и сделать выбор. Риск неизбежен! И вы можете прогадать. Но помните, что, если вы не сделаете выбора, вы прогадаете обязательно! Непринятие решения — «флюгерная тактика» — хуже ошибочного выбора. (Помните буриданова осла, который погиб от голода в условиях изобилия?)

Так как сразу оба варианта реализовать нельзя, признайте, что от чего-то вам придется отказаться навсегда или на какое-то определенное время. Например, длительная командировка дает вам возможность профессионального роста, а с другой стороны — приносит разлуку с близкими.

Будьте готовы к тому, что вы берете на себя ответственность за свое решение. Вместе с преимуществами выбранного варианта вы будете нести груз минусов. Помните, что негативные стороны неминуемы в каждом варианте — это «плата» за плюсы вашего выбора.

Не возвращайтесь на полпути к другим вариантам. Начали дело — идите до конца. Лучше не сравнивать минусы принятого решения с плюсами отвергнутого. Метания, уступки только усложнят вам жизнь. Если уж очень хочется сравнивать, тогда сравнивайте плюсы сегодняшнего выбора с минусами того, от чего вы отказались. Радуйтесь тому, что приобрели, это даст вам силы пережить неизбежные трудности.

К чему все это? Семейная жизнь иногда заканчивается разводом. Вам принимать решения. Но прежде чем решение принять окончательно, прочитайте окончание следующей главы.

***Ах, так ты сварливая?! Развод!***

Конечно, лучше вообще не знать, что такое развод. Но, увы, бывает и такое, причем довольно часто. И, оказывается, разводятся люди (как, впрочем, и женятся) в разных странах по-разному. Некоторые законы и обычаи известны еще с давних времен.

В Индии, например, во 2 тыс. до н. э. право на развод имели только мужчины. Согласно существовавшему тогда закону, «жена, не рожавшая детей, может быть переменена на восьмом году, рожавшая только девочек — на одиннадцатом, но сварливая — немедленно».

В Древнем Китае муж имел право изгнать жену за измену, непослушание, сплетничанье, чрезмерную ревность.

В Турции, согласно шариату, если женщина открыла свое лицо чужому мужчине, ее брак аннулировался.

У шиитов, проживающих в Ираке, существуют два вида разводов: окончательный и развод, который... можно взять обратно, если в течение года супруги помиряются. Но по истечении этого срока развод считается окончательным, к тому же муж должен выплатить жене определенную сумму.

В Японии поводом для развода может стать жалоба мужа на то, что его жена спит в некрасивой позе.

В Англии развод не разрешен, если его требуют сразу оба супруга — по здешнему законодательству только один из супругов может возбудить дело о разводе.

Абориген Австралии становится холостяком, если скажет своей жене единственное слово: «Уходи!» Женщина же, чтоб получить развод, должна иметь веские доказательства, что муж — неисправимый донжуан.

У мальгашей, коренных жителей Мадагаскара, существуют временные разводы — по их понятиям это предотвращает более сложные семейные конфликты. Развод берется, например, если муж уезжает в длительную командировку. А когда муж возвращается, происходит торжественное возобновление брака. Любопытно, что при этом ни один из супругов не должен интересоваться, что происходило в его отсутствие.

В Италии до сих пор муж вправе требовать развода, если жена заставляет его мыть посуду или делать другую домашнюю работу. Жительница Милана уже в наши дни позволила себе не согласиться с такой причиной, но суд счел действия жены «серьезным оскорблением закона» и удовлетворил просьбу мужа о разводе.

Вот несколько конкретных советов женщине, которая окончательно решила порвать отношения с мужем. Взяла — и ушла. И решила больше не возвращаться. Никогда. А на сердце-то тоскливо. Что же делать? А вот что.

### ***Уходя — уходи!***

Скажите себе честно: вы уходите, потому что уходите, или вы ждете, что он побежит за вами, будет уговаривать остаться с ним навсегда и при этом сулить золотые горы?

Для того чтобы оживить отношения, глупые женщины ставят ультиматумы, умные молча и красиво уходят. Если вы считаете себя умной, не надо ничего выяснять.

Итак, вы ушли. И все же самое трудное еще впереди — продержаться до победы. На этом пути есть масса ловушек, которые вас подстерегают.

*Одиночество.* Вечер, вы сидите одна (что примечательно, пока одна). На вас нахлынули воспоминания, и хочется плакать. Придерживайтесь следующего плана действий. Сначала идете в ванную и умываетесь холодной водой, а затем — к телефону и названиваете подругам. Но не для того, чтобы плакаться в жилетку, а чтобы вместе планировать, как вы очень замечательно и интересно будете жить дальше. Еще лучше — уходите куда угодно: в театр, в гости, самое оптимальное — уехать в отпуск.

*Ревность.* Вы приходите в гости и видите его с другой, очень даже привлекательной. Оставьте при себе ваши колкости. Не вешайтесь демонстративно на шею первому подвернувшемуся мужчине. Помните: он вам больше не нужен, вы сами от него ушли, и пусть это «сокровище» забирает себе тот, кто хочет.

*Воспоминания.* Уберите подальше его фотографии, кассеты с музыкой, которую слушали

вместе, подарки, забытые у вас носовые платки, зубные щетки и т. д. Старайтесь обходить стороной те места, где можете его встретить.

*Скука и рутина.* Займитесь собой. Сложившуюся ситуацию рассматривайте как повод, чтобы изменить свою жизнь. Еще вчера вы носились с авоськами, не видя ничего, кроме куска мяса или колбасы для него. А сегодня отправьтесь в парикмахерскую, сделайте себе новую прическу, купите что-нибудь красивое из одежды. Вспомните о давних друзьях, которых не видели сто лет, не отказывайтесь от возможности съездить в командировку.

*Самоанализ.* Не копайтесь в себе, не обвиняйте себя в том, что совершили этот мужественный поступок зря. Вам было плохо с ним — значит, и не стоило продолжать отношения.

*Отчаяние.* Вспомните тех, с кем расстались до него. Пережили? И это переживете. Особая опасность — привыкание к страдальческому состоянию. Вспомните какую-нибудь из подруг, которая только и делает, что сетует на то, что жизнь не удалась. Весьма убогое зрелище, не правда ли?

*Самонадеянность.* Вам кажется, что вы уже все пережили и рецидива быть не может. Он для вас не больше чем старый знакомый. «Позвоню-ка просто поболтать!» — это наилучший способ нарваться на предложение встретиться, и кратчайший путь, чтобы снова оказаться в его объятиях.

Если вы оказались в его объятиях, «сорвавшись» на любом из перечисленных пунктов, и те недели, которые вы провели врозь, кажутся теперь кошмарным сном, вы не видите и не чувствуете ничего, кроме его глаз, рук, губ и всепоглощающего счастья, — значит, это любовь. Попробовав жить друг без друга, вы поняли только одно: жить друг без друга не можете. С чем вас от души поздравляем!

## Глава 6. Занимательная психология

### *Наши биологические часы*

Каждый час суток по-своему отражается на людях физически и душевно. Например, никто не чувствует себя вечером так же бодро, как утром. И не имеет значения, «жаворонок» вы или «сова».

Начнем с *четырёх утра*. Наше тело получает порцию стрессового гормона — кортизона, словно бы во время сна оно «опустошило свои батареи», и эта порция необходима, чтобы мы стали работоспособны, когда пробудимся. Однако эта «инъекция» активности чревата некоторыми заболеваниями. Опасность инфаркта особенно велика в ранние утренние часы. Ощущают ее и больные астмой — в этот час бронхи опасно сужены.

*5 часов.* Концентрация кортизона, вырабатываемого корой надпочечников, в шесть раз выше дневной. Лекарства воздействуют по-разному в определенные часы, поэтому врачи, принимая во внимание хронобиологию организма, естественные выделения гормонов, предписывают принимать в ранние часы дня большие дозы лекарства. Стандартная формула «три раза в день» уже устарела.

*6 часов.* Кортизон действует как внутренний будильник. Общий обмен веществ приходит в движение. Повышается уровень сахара и аминокислот в крови. Таким образом подготавливается необходимая для рабочего дня энергия.

*7 часов.* После пробуждения и утреннего душа следует завтрак. Забытое правило «завтракай плотно» вновь в моде. Специалисты по вопросам питания отмечают, что за завтраком человек должен получить не менее 2000 килокалорий, чтобы похудеть. А та же порция вечером приводит к ожирению. Разгадка этого феномена кроется в хронологии работы органов пищеварения, когда до обеда они преобразуют углеводы в энергию, а вечером — в жиры.

*8 часов.* Железы производят большое количество гормонов. Большинство людей



находятся на пути к работе. Но они еще не окунулись целиком в повседневные заботы. Интересен с медицинской точки зрения факт, что страдающие ревматизмом особенно чувствуют ломоту в костях, потому что ощущение боли утром обостряется до предела. Плохая новость и для курильщиков: утрення сигарета сужает в большей степени кровеносные сосуды.

*9 часов.* Кому назначены уколы, лучше всего пойти в процедурный кабинет, чтобы избежать повышения температуры и отеков. Организм весьма устойчив к рентгеновскому облучению. опыты на крысах показали, что животные, подвергавшиеся большим дозам облучения в это время, жили более 120 суток. Получавшие ту же дозу, но в девять часов вечера, погибали в течение 13 часов.

*10 часов.* Температура тела достигла своего максимума, как и связанная с ней работоспособность. Особенно хорошо функционирует кратковременная память (в то время как долговременное запоминание стимулируют послеобеденные часы). Текст, прочитанный около 9 часов, к примеру, лучше запоминается, чем прочитанный в 15 часов. Однако он быстро стирается из памяти через неделю, чего не скажешь о тексте, прочитанном во второй половине дня. Китайские ученые считают, что в это время наши правые конечности заряжаются большим количеством энергии. Рукопожатие до обеда выглядит более энергично, нежели более позднее.

*11 часов.* До обеда мы исключительно работоспособны, особенно в счете. Для школьников математика выглядит легкой между 9 и 12 утра и 16.30 и 18 часами. Сердце также находится в отличной форме, и если в это время проводить исследования, то некоторые сердечные заболевания окажутся незамеченными. Одновременно оно становится столь чувствительным, что в стрессовых ситуациях до обеда сердечный ритм учащается в большей степени, чем вечером.

*12 часов.* Происходит непрерывное повышение кислотного содержания в желудке. После утренней активности появляется потребность в отдыхе. Кто не придерживается этого правила, подвергается опасности. По статистике, те, кто может позволить себе послеобеденную дрему, получают на 30 % реже сердечный инфаркт по сравнению с теми, кто продолжает работать. Необходимость сна вызвана ослаблением кровоснабжения мозга. Кровь необходима желудку, чтобы поддержать переваривание пищи.

*13 часов.* Работоспособность по сравнению со средней за день понижена на 20 %. Печень вырабатывает много желчи.

*14 часов.* Давление крови и гормональный уровень понижаются. Усталость особенно ощутима. Десятиминутного отдыха вполне достаточно для преодоления фазы усталости. Водителям вместо крепкого чая или кофе рекомендуется вздремнуть на несколько минут. При болезненных медицинских процедурах местные наркозы действуют продолжительнее и переносятся легче. Новые знания опровергают мнение о том, что приступать к операции лучше утром. То же самое относится и к зубохирургическим манипуляциям: в 14 часов наши зубы бесчувственны к боли. Хирургическое обезболивание длится полчаса. Вечером его воздействие уменьшается до 19 минут, а перед обедом длится всего 12 минут. То же исследование показало, что наиболее слабо воздействуют медикаменты на зубную боль ночью.

*15 часов.* Желание поработать возникает с новой силой независимо от того, отдохнули вы или нет. Начинается второй пик работоспособности.

*16 часов.* Давление крови и кровообращение повышаются. В это время бегуны достигают отличных результатов. Тренировочный эффект особенно велик, в то время как в утренние часы он меньше. Медикаменты, повышающие кислотность, воздействуют эффективно.

*17 часов.* Ощущается повышение жизненных сил, дышится, как говорится, полной грудью. «На полных оборотах» работают почки и мочевой пузырь. Между 16 и 18 часами быстрее всего отрастают волосы и ногти.

*18 часов.* Активна поджелудочная железа. Печень относится терпимо к спиртному.

*19 часов.* Давление крови и пульс понижаются до такой степени, что врачи предупреждают об опасности приема понижающих кровяное давление средств. И препараты, воздействующие на центральную нервную систему, имеют повышенный эффект.

*20 часов.* Содержание жиров в печени понижается, кровь в венах пульсирует учащенно. Даже самые низкие дозы антибиотиков воздействуют на организм укрепляюще (до 4 часов утра). Самое оптимальное время для приема антибиотиков — 20 часов 32 минуты!

*21 час.* Не следует набивать пищей, особенно жирной, свой желудок. Она останется непереваренной до следующего утра.

*22 часа.* Работоспособность резко падает. В крови увеличивается количество лейкоцитов — более 12 тыс. белых кровяных телец на 1 мм, в то время как утром их количество составляет около 5 тыс. Не следует применять медикаменты во избежание побочного воздействия. С этого времени ни одной сигареты не должно быть выкурено до утра! Организму ночью очень трудно очищаться от ядов никотина.

*23 часа.* Обмен веществ сводится до минимума. И вместе с ним понижаются кровяное давление, частота пульса и температура тела. Выработка кортизона прекращается. По этой причине ночью рождается в два раза больше детей, нежели днем.

*24 часа.* Кожа восстанавливается ночью быстрее, потому что клетки делятся быстрее, чем днем.

*1 час ночи.* Человек погружается в глубокий сон (за свою жизнь мы проводим в спячке шесть лет).

*2 часа.* Водители за рулем реагируют замедленно на оптические раздражители. Количество аварий резко повышается. Большинство людей начинает лихорадить. Тело исключительно чувствительно к холоду.

*3 часа.* Душевное состояние достигает самой низкой точки. Оно поддерживается гормоном мелатонином, который делает людей сонными и вялыми. (Дневной свет угнетает выработку мелатонина, поэтому днем мы активны, в хорошем настроении.) В этот час возрастает кривая самоубийств: депрессивные люди часто просыпаются в это время, настроение их резко ухудшается, под воздействием мрачных мыслей. Печень разлагает принятое вечером спиртное.

Вот так работает организм человека в определенные часы суток. Зная алгоритм поведения своего организма, можно регулировать и свое поведение. А вот если вы все-таки заболели, то не спешите идти к врачу. Возможно, вам поможет цвет.

### ***Посмотрел — и выздоровел***

Оказывается, желтый цвет пробуждает светлые чувства, синий вызывает ощущение холода, сиреневый — чего-то безотрадного, а красный создает множество впечатлений. Дальнейшие исследования ученых позволили использовать цветовую гамму для лечения и профилактики многих заболеваний.

Начнем с *красного цвета*, который стимулирует нервные центры, левое полушарие, заряжает энергией печень и мышцы. Однако при длительном воздействии может вызвать усталость и учащение сердцебиения. Он используется для лечения малокровия, бронхиальной астмы, пневмонии, заболеваний эндокринной системы, меланхолии и апатии, ревматизма, простудных заболеваний и половых расстройств, а также патологии сетчатки глаза, косоглазия, близорукости, амблиопии. Противопоказан красный цвет при лихорадке, нервном возбуждении, гипертонии, воспалительных процессах, невритах, плохо воздействует он и на людей с ярко-рыжими волосами.

А вот *желтый и лимонный цвета* активизируют двигательные центры, генерируют энергию для мышц, стимулируют и очищают печень, кишечник, кожу, обладают слабительным и желчегонным действием, вызывают радостное настроение, повышают сексуальное влечение. Эти цвета помогают при лечении диабета, нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника, а в офтальмологии — при исправлении косоглазия, слабом зрении, заболеваниях сетчатки и сосудов глаза.

Желтый и лимонный цвета противопоказаны при повышенной температуре тела, невралгиях, перевозбуждении, воспалительных процессах и зрительных галлюцинациях.

*Зеленый цвет* устраняет спазмы кровеносных сосудов и понижает кровяное давление, расширяет капилляры, стимулирует гипофиз, способствует хорошему настроению и повышает потенцию. Поэтому рекомендуется при лечении болезней сердечно-сосудистой и нервной систем, астмы, остеохондроза, ларингита, геморроя, бессонницы, импотенции, а также глаукомы, близорукости, заболеваниях сетчатки и зрительного нерва.

*Синий цвет*, наоборот, способствует возникновению спазмов сосудов и повышает кровяное давление, а потому противопоказан при гипертонической болезни, тахикардии, ревматизме. Обладает противомикробным действием. Его используют при дезинфекции помещений, лечении болезней уха, горла и носа, желудочно-кишечного тракта, а также заболеваний роговицы, начальной катаракты, близорукости. Однако следует помнить, что темно-синий цвет при длительном воздействии на человека может вызвать усталость и депрессию.

*Фиолетовый и индиго* стимулируют парацитовидную железу, функцию селезенки, повышают мышечный тонус. Показания и противопоказания к использованию этих цветов в клинике — примерно те же самые, что и для синего цвета.

В лечебной практике появился оригинальный аппарат для лечения заболеваний глаз. Воздействуя определенным сочетанием цветовых гамм, он позволяет при одних заболеваниях добиться стопроцентного положительного результата, при других — значительного улучшения.

Одновременно, как правило, укрепляется общее состояние, исчезают головные боли, улучшается аппетит, нормализуется сон.

### Правое или левое? Тест

Особенности личности наглядно проявляются в поведении. Даже отдельные жесты могут многое сказать о характере человека.

Человеческий мозг имеет два полушария — правое и левое. Выявлено четкое «разделение труда» между ними: правое отвечает за одни функции организма, левое управляет другими. При этом у человека одно из полушарий является ведущим, что во многом определяет особенности его характера. Какое из полушарий у тебя ведущее, можешь определить сам.

1. Переплети несколько раз пальцы рук, и ты заметишь, что сверху всегда оказывается один и тот же большой палец. Если левый, то ты эмоциональный человек, если правый — у тебя преобладает аналитический склад ума.

2. Возьми ручку или карандаш. Попробуй прицелиться, выбрав мишень и глядя на нее обоими глазами через кончик ручки или карандаша. Зажмурь один глаз, затем другой. Если мишень сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то левый глаз — ведущий, и наоборот. Правый ведущий свидетельствует о твердом и настойчивом характере, левый — о мягком и уступчивом.

3. Если при переплетении рук на груди наверху (с локтем) оказывается правая рука, ты склонен к простоте и добродушию, левая — к кокетству.

4. Если тебе удобнее, аплодируя, хлопать правой рукой, можно говорить о решительности твоего характера. Если левой, то ты подвержен колебаниям перед принятием решения.

Теперь обозначь полученные в этих четырех тестах результаты буквами П (правый) и Л (левый) и определи особенности своего характера по следующим вариантам ответов:

*ПППП* — для тебя характерно постоянство, ориентация на общепринятое мнение. Ты не любишь конфликтовать, спорить, ссориться;

*ПППЛ* — определяющая черта твоего характера — нерешительность;

*ППЛП* — наоборот, для тебя характерны решительность, чувство юмора, артистизм. Это очень контактный тип характера;

*ППЛЛ* — редкий тип характера, близкий предыдущему, но мягче. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью;

*ПЛПП* — вариант, сочетающий аналитический склад ума с мягкостью характера. Медленное привыкание к новому, осторожность;

*ПЛЛЛ* — слабый и самый редкий тип характера. Обладатели его подвержены различному влиянию, часто беззащитны;

*ЛППП* — такое сочетание встречается очень часто. Основная черта — эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Ты поддаешься чужому влиянию, приспособляясь к различным условиям жизни. Счастлив в друзьях, легко сходишься с людьми;

*ЛЛЛЛ* — для тебя характерны мягкость и наивность. Требуешь особого, внимательного отношения к себе;

*ЛЛЛЛ* — тебе присущи дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов и склонность к самоанализу;

*ЛЛЛЛ* — в твоём характере преобладают простодушие, мягкость, доверчивость. Очень редкое сочетание;

*ЛЛЛЛ* — ты эмоционален, энергичен, решителен. Но часто наспех принимаешь решения, которые ведут к значительным осложнениям. Тебе необходимо выработать у себя надежный «тормозной механизм»;

*ЛЛЛЛ* — неконсервативный тип характера. Ты способен взглянуть на старые вещи по-новому. Для тебя характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость;

*ЛЛЛЛ* — самый сильный тип характера. Тебя трудно в чем-либо убедить. Ты с трудом меняешь свою точку зрения. Но в то же время энергичен, упорно добиваешься своих целей;

*ЛЛЛЛ* — очень похоже на предыдущий тип. Та же настойчивость в достижении поставленных целей, склонность к самоанализу. Но друзей находишь с трудом;

*ЛЛЛЛ* — у тебя легкий характер. Умеешь избегать конфликтов, любишь путешествовать. Легко находишь друзей. Но часто меняешь свои увлечения;

*ЛЛЛЛ* — непостоянство и независимость. Ты кажешься мягким, но когда доходит до дела, ты требователен и настойчив.

## **Все о характере и судьбе**

### **Чертово клеймо или счастливый знак?**

Что означают родинки на теле? В XV в. родинки и родимые пятна считались дьявольскими отметинами. В некоторых странах женщинам, у которых они имелись, грозило сожжение.

В XVIII столетии распространилось поверье, будто лицо Венеры было украшено родинкой. Женщинам, которых богиня любви не одарила своим знаком, приходилось ставить себе искусственные «мушки».

Сегодня на них обращают куда меньше внимания, хотя считается, что по родинкам и родимым пятнам можно предсказать характер и судьбу.

**Родинки у женщины.** *На бровях:* на правой брови — ранний и счастливый брак, на левой — наоборот.

*В области глаз:* пятнышко в уголке глаза говорит о спокойном и уравновешенном характере.

*На щеках:* на правой — бурные любовные переживания, на левой — по пути к успеху вас ждет масса неприятностей.

*На носу:* что бы вы ни предприняли, вам гарантируется успех.

*На губах:* признак веселого характера. Вы чувственны, неравнодушны к роскоши и не любите возлагать на себя лишнюю ответственность. Пятнышко на верхней губе говорит о том, что вы — чрезвычайно женственная и кокетливая особа, под губами — в любви вы «вещь в себе».

*На груди:* если родинка с правой стороны, вы часто бросаетесь из одной крайности в другую, ваша жизнь состоит из взлетов и падений; пятнышко с левой стороны указывает на великодушный и немного легкомысленный характер.

*На талии:* она одарит вас множеством детей. Чем крупнее пятно, тем многочисленнее ваше потомство.

*На плечах:* вам сопутствует удача. Родинка на левом плече — финансовые затруднения.

**Родинки у мужчин.** *На лбу:* родинка на правой стороне приносит славу и счастье; с левой стороны — денежные затруднения; посередине — счастливую любовь.

*На ушах:* у вас не бывает забот.

*На шее:* если пятнышко расположено сбоку, вас ждет нелегкая жизнь. Шея отмечена

спереди — можете надеяться на головокружительную карьеру.

*На подбородке:* вы пользуетесь уважением окружающих.

*На челюсти:* признак плохого состояния здоровья или же беспорядочного образа жизни, особенно если пятно с левой стороны.

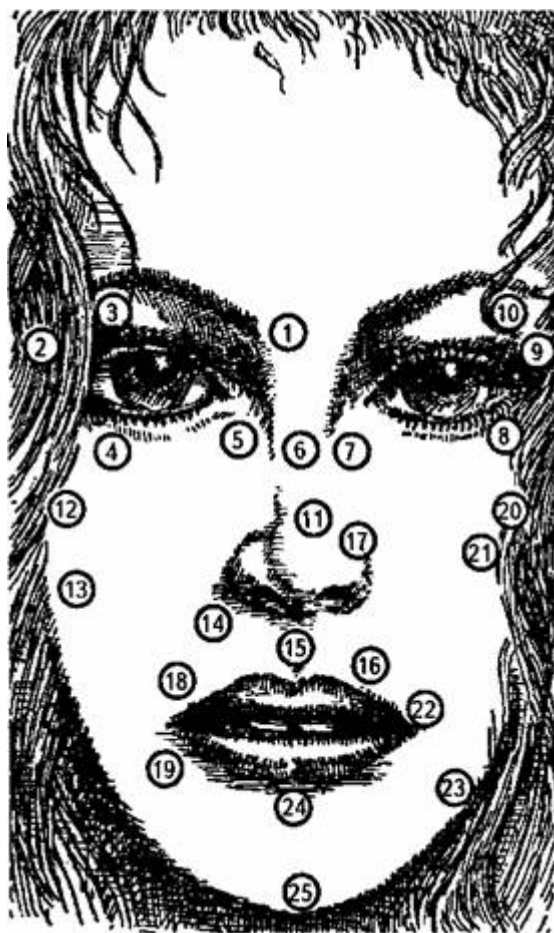
*На плечах:* ваша жизнь полна трудностей, но вы работаете, как вол.

*На ребрах:* родинка с правой стороны — нерешительность, вы часто ведете себя нетактично; с левой стороны — качества эти компенсируются чувством юмора.

*На спине:* вы — открытый и честный человек, склонный поворчать.

### ***Ваш характер — на лице***

А теперь — зеркало в руки и читайте по своему лицу.



(1). Точка знаменитого третьего глаза, глаз Шивы. Тот, у кого он есть, обладает бесконечной интуицией, разумом и жадой знаний с уклоном в мистицизм.

(2). Страстный, ревнивый, раздражительный человек.

(3). Поэтичная натура, склонная избирать интеллектуальные профессии.

(4). Эта родинка — свидетельство глубокой любви и супружеской верности, а также чувственности и щедрости.

(5). Изменчивый темперамент, запутанные и кратковременные романы.

(6). Страсть к путешествиям, фантазия и творчество.

(7). Необоснованная ревность, преобладание эгоцентричности в характере.

(8). Безграничная чувственность. Супружеская жизнь богата переживаниями.

(9). В том, что касается любви, предрасположенность к необоснованному чувству вины и склонность к ссорам.

(10). Отличная память, дипломатичность, приземленность.

(11). Вкус к усложнению любовных отношений и ко всему запретному.

(12). Очень запутанные сентиментальные связи, человек, без остатка отдающийся страсти.

- (13). Частые ссоры и быстрые примирения. Плотская любовь преобладает над платонической.
- (14). Возвышенный и мистический склад ума, чувство вселенской любви и совершенно незаурядная судьба.
- (15). Независимость, любовь к удовольствиям и путешествиям.
- (16). Жажда материнства, щедрость и верность.
- (17). Потрясающая соблазнительница, склонная к шокирующему поведению и скандалам. Любит разнообразие, но к браку относится серьезно.
- (18). Победа чувственности над всеми остальными качествами. Фантазия и оригинальность.
- (19). Склонность к ревности, жажда единственной и большой любви.
- (20). Трудный характер, склонность к депрессиям.
- (21). Вкус к переменчивости как в интеллектуальной, так и в любовной сфере. И, конечно же, запутанные связи.
- (22). Подчеркнутый эротизм, неверность.
- (23). Ясный ум, упорядоченность. Воля к росту как духовному, так и материальному.
- (24). Хрупкие психика и здоровье, незащищенность.
- (25). Желание обзавестись традиционной прочной семьей. В обращении мила и уравновешенна. Любит спокойную жизнь и склонна к консервативным взглядам.

### ***Обнажи бюст — и я скажу, какой у тебя характер***

*В форме грейпфрута.* Женщины с большим, пышным, округлым и твердым бюстом считаются секс-бомбами. На самом деле они чаще застенчивы и любят домашний покой. Они балуют своего партнера и всегда готовы оказать помощь.

*В форме бокала для шампанского.* Женщины с таким же, как у скульптур греческих богинь, твердым, округлым, безупречным бюстом крайне кичливы и склонны к самолюбванию. В любви стремятся доминировать. Ревнивы и в то же время очень редко бывают верными.

*В форме лимона.* Такой бюст особо пышный и торчащий. Женщины с таким бюстом постоянно радуются жизни, обладают большим чувством юмора. Как партнеры утомительны, высокого о себе мнения и проявляют твердость характера.

*В форме бутона.* Обладательницы бюста, как у молоденькой девушки, в течение всей своей жизни ищут сильные ощущения и приключения, полны эмоций. Они неохотно берут на себя инициативу в любви и легко откликаются на желания партнера.

*В форме капли.* Женщины со слегка обвислым бюстом, создавая впечатление особ, которым необходима поддержка, на самом деле уверены в себе и любопытны, великолепные, страстные любовницы. Ко всему проявляют сверхчувственный интерес.

*В форме ананаса.* То есть груди очень пышные и овальные. Женщины с таким бюстом имеют интеллектуальный уровень выше среднего, они верны, искренни и романтичны.

### ***Нарисуйте свой характер***

Беседуя по телефону (или заседая), мы нередко, почти не отдавая себе в том отчета, начинаем выводить на листке бумаги узоры художества! Как считают психологи, каракули могут немало рассказать о вашем характере или настроении.

*Спирали, круги, волнистые линии.* Чужие проблемы не слишком вас заботят или вообще не интересуют, мешают вам или кажутся обременительными. Если вы вынуждены заниматься чужими делами, то вам хочется покончить с ними как можно скорей. Почему? Все ваше внимание в настоящий момент сосредоточено на собственной персоне.

Возможно, вы переживаете легкий кризис и от вас требуется принять какое-либо решение. Если вы заметили, что начинаете рисовать спирали, имейте в виду: сейчас вам необходимо особо следить за собой, чтобы не вспылить и не нанести собеседнику оскорбление.

*Цветочки, солнца, гирлянды.* На душе у вас не так весело, как это может показаться,

скорее, наоборот. Вы больше всего мечтаете о дружбе и нежности, а слова, которые вертятся на языке, невольно переносите на бумагу: «Обратите на меня внимание!»

Если ваша рука начинает выводить цветочки или солнца, поспешите навестить хороших друзей или постарайтесь в ближайшее время находиться среди людей.

*Сетки.* Вы чувствуете, что попали в рискованное или же просто неловкое положение. Каждая решительная, жирная линия — это атака, которую вы не решаетесь предпринять. Если под конец вы обведете свой рисунок — это значит, что с проблемой покончено, по крайней мере внешне.

Вы чаще всего склонны проглатывать обиду и раздражение. А это таит в себе опасность: у вас в душе накапливается разочарование, и вы чувствуете себя более и более несчастным.

*Переплетение сердец.* Вы переполнены чувствами. Хочется расцеловать весь мир. Обратите внимание: чем строже слова, которые вы произносите, тем большие масштабы приобретает рисунок. Не надо держаться так холодно, до такой степени скрывать свои чувства. Выскажите их!

*Узоры, как на обоях.* Острые углы и плавные овалы соединяются в мотив, повторяющийся до бесконечности. Такой узор говорит о том, что вам скучно: надоел телефонный разговор, а может быть, вообще весь ваш образ жизни. Вы жаждете перемен, мечтаете о новых переживаниях, которые избавят вас от ощущения, что вы тратите время впустую. Задумайтесь серьезно, как переменить образ жизни. Можно начать с пустяка: скажем, выкинуть нечто экстравагантное, такое, что вы всегда хотели, но не решались сделать. Это устранил однообразие, действующее на вас так угнетающе.

*Кресты.* Они встречаются довольно часто. Женщины обычно придают им вид украшений, у мужчин они более строгих очертаний. В обоих случаях кресты выражают чувство вины, возникшее скорее всего в ходе телефонного разговора. Что-то вас тяготит: или вы себя укоряете сами, или вас упрекнул собеседник. Надо непременно обсудить причину — правда, необязательно сию же минуту, Иначе вам придется еще долго мучиться.

*Человечки.* Пусть их веселый вид не вводит вас в заблуждение. Это изображение — признак беспомощности или желания уклониться от какой-то обязанности. Люди обычно рисуют человечков в момент, когда им следовало бы сказать решительное «нет», но они не могут заставить себя произнести это слово. Так что человечка надо воспринимать как предупреждение и сказать себе: «Не сдавайся! Откажись, иначе потом будешь сокрушаться из-за собственной слабости!»

*Квадраты, треугольники и прочее.* Ясно одно: вас легко не проведешь. У вас четкие цели и убеждения, вы почти никогда не скрываете своего мнения. Вы редко испытываете страх перед своими противниками и конкурентами. Обычно вы сосредоточены. Чем более угловаты геометрические формы, тем более вы агрессивны, хоть внешне это и не всегда заметно. Это качество сковывает вашу фантазию и не дает расслабиться.

*Пчелиные соты.* Они говорят о стремлении к спокойствию, гармонии и упорядоченной жизни. Они могут означать и желание создать семейное гнездо. Задумайтесь над последним объяснением! Рисунок выдает ваши скрытые мысли!

*Шахматные поля.* По-видимому, вы оказались в весьма неприятном или затруднительном положении, хотя думаете о ясном и надежном пути, который выведет вас из него. Если такие изображения появляются часто, то вы вероятнее всего страдаете от скрытых комплексов.

*Переплетение кругов.* Мысль о стабильной связи? Возможно. Но чаще такой рисунок отражает желание участвовать в чем-либо. В настоящий момент вы чувствуете, что находитесь вне событий. Может быть, хотите кому-то помочь, но не знаете как. Или кто-то справляет праздник, а вас не пригласили.

Постарайтесь уяснить, почему вы «вне игры», и как-нибудь исправить положение.

### ***Ваши вещи — ваш характер***

Покажи мне свои вещи — и я скажу, кто ты. Не верится? Зря. Вещи могут немало рассказать о характере и привычках своего владельца. Не стоит, конечно, воспринимать эту

информацию слишком серьезно, но все же...

## Который час?

«Здравствуй!» — говорите вы и протягиваете руку. А как подают руку вам? Если ладонью вниз — человеку есть что скрывать. Открытая натура, «душа нараспашку», подает руку ладонью вверх. Большинство людей — «середина наполовину»: кое в чем открыты, кое в чем сдержанны — они обычно подают ладонь ребром.

Обмениваясь рукопожатием, обратите внимание на часы своего знакомого. По наручным часам достаточно просто определить характер человека.

*Золотые часы.* Если вы носите золотые или другие роскошные часы — значит, вы любите и умеете работать, ваша работа вам по нраву. Вы — человек организованный и, похоже, добьетесь немалых успехов на избранном поприще.

*Модные часы.* Если на ваших часах стоит имя или фирменный знак знаменитого модельера, дизайнера, стало быть, вы элегантны, аккуратны и любите, чтобы все находилось на своих местах.

*Диковинные часы.* Некоторые часы имеют два циферблата, другие приспособления, показывают фазы Луны и т. п. Люди, носящие такие часы, как правило, настроены игриво, легко смеются, любят розыгрыши — не спешат расставаться с милыми чертами характера, присущими детям.

*Часы как украшение.* Если вы предпочитаете часы, вмонтированные в браслеты, кулоны, брелоки, кольца, можно смело сказать, что вы любите окружающих вас людей, новые встречи и... поболтать.

*Высокотехнологичные часы*, оснащенные микрокалькуляторами, необычными будильниками, электронными «записными книжками», любят люди с деятельным умом, быстро устающие от однообразной работы, предпочитающие любопытные задачи, интересующиеся техническими новинками.

*Часы с римской нумерацией.* Вы любите классическую музыку, хорошие рестораны, довольно консервативны, но аккуратны в одежде. Вас отличают пунктуальность и некоторый педантизм.

*Часы с отметками вместо цифр.* Вы отлично знаете, что хотите от жизни, у вас острый деловой ум. Не так уж легко повлиять на ваши убеждения.

*Обычные цифровые часы.* Вы — человек ищущий и артистичный, всегда придумываете какое-нибудь новое решение старой проблемы. Вы верите, что от быстрых действий можно получить больше пользы. Что касается одежды, то вы отдаете предпочтение добротности и прочности.

*Старые часы.* Дела ваши не так хороши, как хотелось бы. Жизнь дала трещину: нелады в семье, хроническое отсутствие денег... Но не отчаивайтесь, за темной полосой всегда бывает просвет.

*Без часов.* Вы легки на подъем и совсем не ленивы. Вас можно отнести к тем людям, которые запросто поднимаются среди ночи, чтобы заняться каким-нибудь интересным делом. Вы способны найти самое лучшее решение проблемы, хотя и не самое быстрое.

## Любимая не красит губы

О характере женщины многое может поведать ее губная помада. Рассмотрите внимательно палочку помады — только не новую, конечно, а ту, которой изрядно попользовались. Если помада с *незатупленным верхом* — перед вами практичная, солидная женщина, не разменивающаяся по мелочам, знающая, чего хочет и чего ей недостает.

Если *верх помады равномерно сточен, закруглен* — владелица умеет за себя постоять, не любит безалаберности, трудолюбива и аккуратна... но не блещет чувством юмора: вашей шутки может не понять.



*Бесформенная верхушка помады* говорит о неуравновешенности владелицы. Возможно, она — человек недоверчивый, прячущий свою неуверенность под маской энергичности и самоуверенности. Любой пустяк способен вывести ее из себя. Слушайте с нею сентиментальные романы, спокойно гуляйте по вечерам, дарите красивые безделушки — и все будет в порядке.

Случается, что *верх помады заострен, как карандаш*. Это знак того, что ее хозяйка высокомерна, не слишком считается с мнением других. Она нелегко сходится с людьми, однако считает себя идеальной женой.

*Верх помады, как бы срезанный горизонтально*, — у оптимистки: она жизнерадостна, прямолинейна, непосредственна, к житейским мелочам нечувствительна. Не обижайтесь, если иногда высказывает «правду-матку» в глаза.

*Столбик помады стерт наискосок*. Перед вами большая фантазерка. Предприимчивая, но не всегда практичная. Близким подругам многое прощает, но мужское общество предпочитает женскому.

И наконец, *помада стесана самым естественным образом* — тупым конусом. Вам повезло — ваша подруга обладает спокойным, веселым характером и довольна своей судьбой.

Ну, а если любимая не красит губы — утешайтесь тем, что женская душа всегда загадочна и непостижима!

### **А что в шкафу?**

Если идеальный порядок (одежда аккуратно развешена, вычищена, выглажена, ничего не скомкано и не засунуто кое-как), хозяйка — образец для подражания. Она времени зря не тратит, весьма предусмотрительна, рациональна. Но не скучно ли вам с ней?

Шкаф, полный бумаг, школьных тетрадок, старых писем, открыток, билетиков и талончиков, указывает на замкнутую натуру, не любящую делиться своими воспоминаниями, очень чувствительную и ранимую.

Обилие всякого старья в шкафах говорит о том, что их владелец — неисправимый мечтатель. Перебирая вещи, человек строит всякие планы, переживает их в своем воображении, но редко реализует.

### **Догадайтесь по каблукам**

Стопанная обувь выглядит не слишком красиво, зато многое может открыть внимательному глазу. Если каблук стерт на внутреннем крае — мужчина нерешителен, а у женщины хороший характер. Если каблук сношен по наружному краю — его владелец инициативный человек, а если уж очень искривлен каблук наружу — владелец склонен к беспечности. Ровно сношенный мужской каблук указывает на дружелюбие хозяина обуви. Если речь идет о женском каблуке — его хозяйка скорее всего хорошая мать.

### **Готовы ли вы к непредвиденным ситуациям? Тест**

У одного человека никогда не бывает с собой ручки, даже если ему приходится писать целыми днями. А другой постоянно носит с собой самые разнообразные предметы, которые, может быть, ему никогда не пригодятся. Он уверен, что лучше запастись всем необходимым, чем оказаться в непредвиденной ситуации. А вы готовы к неожиданностям?

1. Всегда ли у вас есть с собой авторучка?
2. Отправляетесь ли вы путешествовать на велосипеде или машине, если у вас не хватает к ним запчастей?
3. У вас есть кошка?
4. Часто ли вы попадаете под дождь, не имея ни плаща, ни зонта?

5. Несчастные случаи не так страшны, если ты успел застраховаться. Так ли это?
6. Есть ли у вас дома аптечка?
7. Лучше ли иметь две специальности, чем одну?
8. Кладете ли вы деньги в два кошелька на тот случай, если один вдруг потеряется?
9. Считаете ли вы, что нужно каждый раз рисковать всем, чтобы чего-то добиться?
10. Нужно ли быть всегда и везде осторожным?
11. Всегда ли ваш холодильник наполнен продуктами?
12. Считаете ли вы, что всегда нужно иметь нескольких друзей, чтобы не остаться одному?

Один балл вы получите за каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 12 и за каждый ответ «нет» на вопросы 4, 5, 9, 11.

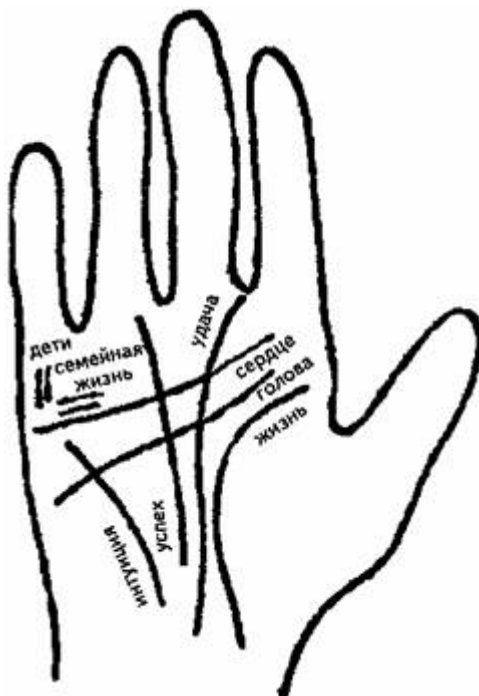
Если у вас больше 9 баллов, то вы просто перестраховщик, никогда не сделаете ни одного шага, не подумав о последствиях, не выбросите ни одной лишней вещи — а вдруг она когда-нибудь пригодится? Не кажется ли вам, что иногда непредвиденные ситуации могут сделать жизнь более приятной?

От 3 до 9 баллов. Вы предусмотрительны, но... не слишком. Это неплохо. Когда у человека есть вкус к безотчетным поступкам, с ним намного интереснее, чем с тем, кто привык планировать и программировать каждый свой шаг.

Меньше 3 баллов. Вы абсолютно не умеете предугадывать события, вам рекомендуется почаще задавать себе вопрос: «А то ли я делаю?»

### **Чья длань, тот и гадалка**

Чтобы уметь читать линии руки, не надо быть ни гадалкой, ни хиромантом. Это умение позволит вам лучше узнать свой характер и оценить собственные силы. Изучать надо ту руку, которой вы пишете.



**Линия жизни.** Идеальной считается длинная и непрерывная. Чем эта линия длиннее, тем, разумеется, лучше для вас.

**Линия головы.** Если она отделена от линии жизни, это значит, что вы человек независимый. Когда линия головы ее пересекает, вы придаете большое значение семье и традициям. Глубокая и извилистая линия головы свидетельствует о том, что вы — личность творческая. У людей практического склада ума она обычно прямая.

*Линия сердца.* Она начинается ниже вашего мизинца и пересекает ладонь по направлению к указательному пальцу. Если эта линия поднимается, то вы человек сердечный, если опускается, то вы натура сдержанная. Ну, а если она глубокая, тогда вы отличаетесь темпераментом.

*Линия удачи.* Эта поднимающаяся от запястья линия является признаком счастья и уверенности в себе. Если она исходит из линии жизни, это означает, что вам покровительствуют небеса. Когда она прерывается на полпути, а потом возобновляется, это может свидетельствовать о перемене в вашей карьере. У вас вообще нет линии удачи? Не беспокойтесь — это признак того, что вы хозяин своей собственной судьбы.

*Линия успеха.* Она начинается у запястья и поднимается к безымянному пальцу. Если эта линия вначале располагается рядом с линией жизни, значит, ваша семья помогла вам на заре жизненного пути и, кроме того, вы смогли воспользоваться полученным образованием. Когда эта линия начинается в середине ладони, это свидетельствует о том, что вам приходилось в жизни бороться. Если же она выходит из линии удачи, то вам обеспечен успех во всех областях. Она начинается между линиями сердца и головы? Вы многого добьетесь в жизни.

*Линии семейной жизни.* Они свидетельствуют о вашем отношении к браку. Легкие линии указывают на то, что вы склонны к сильным страстям. Глубокие линии — признак того, что вы в семейном плане человек серьезный. Если они трудноразличимы, брак для вас — дело последнее.

*Линии детей.* Они отражают вашу привязанность к детям, домашним животным и растениям. Если у вас их несколько — вы любите заботиться о других.

*Линия интуиции.* Ее существование говорит о ваших психологических способностях, которые вы можете использовать во всех жизненных сферах.

## Графология и характер. Тест

Возьмите написанный вами или другим человеком текст и оцените его по следующим параметрам:

1. Размер букв:

очень маленькие — 3 балла;  
просто маленькие — 7 баллов;  
средние — 17 баллов;  
крупные — 20 баллов.

2. Наклон букв:

левый наклон — 2 балла;  
легкий наклон влево — 5 баллов;  
правый наклон — 14 баллов;  
резкий наклон вправо — 6 баллов.

3. Направление почерка:

строчки ползут вверх — 16 баллов;  
строчки прямые — 12 баллов;  
строчки ползут вниз — 1 балл.

4. Размашистость и сила нажима:

легкая — 8 баллов;  
средняя — 15 баллов;  
очень сильная — 21 балл.

5. Характер написания слов:

склонность к соединению букв и слов — 11 баллов;  
склонность к отдалению букв друг от друга — 18 баллов;  
смешанный стиль — 15 баллов.

6. Общая оценка:

почерк старательный, буквы выведены аккуратно — 13 баллов;  
почерк неровный, некоторые слова читаются с трудом — 9 баллов;

почерк небрежный, неразборчивый, буквы написаны кое-как — 4 балла.

*Ключ*

38-47 баллов. Такой почерк наблюдается у людей со слабым здоровьем, пожилых.

48-57 баллов. Так пишут люди робкие, пассивные, флегматичные.

58-67 баллов. Почерк принадлежит людям нерешительным, мягким, кротким, с утонченными манерами. Они часто немного наивны, но не лишены чувства собственного достоинства.

68-77 баллов. Это почерк людей, отличающихся прямодушием и откровенностью, они общительны и впечатлительны.

78-87 баллов. Люди с таким почерком отличаются честностью и добропорядочностью, имеют сильную устойчивую психику, инициативны, решительны и смекалисты.

88-97 баллов. Это индивидуалисты. Они вспыльчивы, обладают быстрым и острым умом, отличаются независимостью в суждениях и поступках и в то же время обидчивы и нередко трудны в общении. Это люди одаренные, склонные к творчеству.

98-102 балла. Это почерк людей без чувства ответственности, недисциплинированных, грубых и заносчивых.

При помощи следующего теста вы достаточно просто научитесь определять темперамент человека.

### Формула темперамента. Тест

Итак, если вы:

- 1) неусидчивы, суетливы;
  - 2) невыдержанны, вспыльчивы;
  - 3) нетерпеливы;
  - 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
  - 5) решительны и инициативны;
  - 6) упрямы;
  - 7) находчивы в споре;
  - 8) работаете рывками;
  - 9) склонны к риску;
  - 10) незлопамятны и необидчивы;
  - 11) обладаете быстрой, страстной со сбивчивой интонацией речью;
  - 12) неуравновешенны и склонны к порочности;
  - 13) агрессивны, забияки;
  - 14) нетерпимы к недостаткам;
  - 15) обладаете выразительной мимикой;
  - 16) способны быстро участвовать и решать;
  - 17) неустанно стремитесь к новому;
  - 18) обладаете резкими, порывистыми движениями;
  - 19) настойчивы в достижении поставленной цели;
  - 20) склонны к резким сменам настроения,
- то вы — *холерик* .

Если вы:

- 1) веселы и жизнерадостны;
- 2) энергичны и деловиты;
- 3) часто не доводите начатое дело до конца;
- 4) склонны переоценивать себя;
- 5) способны быстро схватывать новое;
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях;
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
- 8) легко приспосабливаетесь к разным обществам;
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;

- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
- 11) быстро включаетесь в новую и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
- 12) тяготитесь однообразной, будничной, кропотливой работой;
- 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
- 14) выносливы и работоспособны;
- 15) обладаете громкой, быстрой речью, сопровождаемой живыми жестами;
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной обстановке;
- 17) обладаете всегда бодрым настроением;
- 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- 19) часто несобранны, поспешны в решениях;
- 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться, то вы — *сангвиник* .

Если вы:

- 1) спокойны и хладнокровны;
- 2) последовательны и обстоятельны в делах;
- 3) осторожны и рассудительны;
- 4) умеете ждать;
- 5) молчаливы и не любите попусту болтать;
- 6) обладаете спокойной размеренной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций

и мимики;

- 7) сдержанны и терпеливы;
  - 8) доводите начатое дело до конца;
  - 9) не растрчиваете попусту сил;
  - 10) строго придерживаетесь четкого распорядка в жизни, системы в работе;
  - 11) легко сдерживаете порывы;
  - 12) маловосприимчивы к предсказаниям;
  - 13) незлобивы, снисходительны к колкостям в свой адрес;
  - 14) постоянны в своих отношениях и интересах;
  - 15) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
  - 16) ровны в отношениях со всеми;
  - 17) любите аккуратность и порядок во всем;
  - 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
  - 19) инертны, вялы;
  - 20) обладаете выдержкой,
- то вы — *флегматик* .

Если вы:

- 1) стеснительны и застенчивы;
- 2) теряетесь в новой для себя обстановке;
- 3) затрудняетесь в контактах с новыми людьми;
- 4) не верите в свои силы;
- 5) легко переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудаче;
- 7) склонны «уходить в себя»;
- 8) быстро утомляетесь;
- 9) обладаете спокойной, тихой речью, иногда снисходящей до шепота;
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны до слезливости;
- 12) чрезвычайно чувствительны к одобрению и порицанию;
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
- 14) склонны к подозрительности, мнительности;
- 15) болезненно чувствительны и легкоранимы;
- 16) чрезмерно обидчивы;
- 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
- 18) малоактивны и робки;
- 19) безропотно покорны;

20) стремитесь вызвать сочувствие и обращаетесь за помощью к окружающим, то вы — *меланхолик*.

**Подсчет баллов.** Отмечаете знаком «плюс» те качества, которые наблюдаете у себя.

Считаете количество «плюсов» по каждому типу в отдельности и пересчитываете их в процентах:

20 — 100 %

14 — X:

Сведите все данные в формулу

$20\% X + 35\% C + 14\% \Phi + 40\% M.$

От 40% и выше — данный вид темперамента у вас доминирует;

от 30 до 39% — качества данного темперамента выражены ярко;

от 20 до 29% — средне;

от 10 до 19 % — в малой степени;

от 0 до 9 % — не присущи.

Внимательно рассмотрите четыре предложенных сюжета в рисунках на тему «человек сел на вашу шляпу» и определите тип темперамента владельца шляпы:



## Мозг

### Как думает голова?

XX в. с его безумным ритмом жизни поселил человека в постоянно меняющемся мире, что породило массу психологических проблем, и попытки разрешить их предпринимались неоднократно начиная с психоанализа Зигмунда Фрейда. Один из последних оригинальных видов психотехники — крайне популярное на Западе нейролингвистическое программирование (НЛП).

Метод НЛП был создан свыше 20 лет назад группой выдающихся американских

психотерапевтов. Они обобщили и поставили на современную научную основу опыт работы с пациентами наиболее удачливых психотерапевтов, а также... гипнотизеров, шаманов и других представителей «нетрадиционной медицины». Пищу для размышлений дал создателям НЛП американец Милтон Эриксон, доктор медицины, которого на родине многие считали настоящим колдуном. Случалось, после одного только разговора с Эриксоном у людей решались сложнейшие психологические проблемы, излечивались тяжелые заболевания, в лучшую сторону менялся характер.

Мозг человека связан с внешним миром через три основных канала: визуальный (зрение), аудиальный (слух) и кинестетический (тактильные и моторные ощущения, а также вкус и запах). Из информации, поступающей по этим каналам, складывается некое подобие фильма, снятого про нас самих. Причем «кассета» с этим фильмом никуда не исчезает даже по прошествии многих лет. Вся эта информация — вовсе не бесполезный груз, если, конечно, знать, как им воспользоваться. Именно этому и учит НЛП. Один из основных его принципов тот, что для решения любой жизненной задачи можно найти в памяти подходящий образ или эпизод, вызывающий нужные состояния и реакции.

Как считают мастера НЛП, человек рождается с избыточно полноценной психикой и сам может излечить себя от большинства хворей, маний и фобий. В этом, помимо всего прочего, заключается принципиальное отличие НЛП от так называемых «кодирования» и «зомбирования». НЛП в принципе не может вложить в голову человека того, чего там раньше не было.

Одному из «отцов» НЛП Ричарду Бэндлеру удавалось при помощи этого метода излечивать близорукость — он вызывал из подсознания пациентов образы далекого детства, когда со зрением у них все было в порядке. В результате менялось давление в глазном яблоке и зрение само собой восстанавливалось.

Метод НЛП нашел применение и в совсем уж экзотических областях человеческой деятельности — в подготовке американских войск специального назначения. Поймали, скажем, враги «зеленого берега» и стали его допрашивать. Тут он, здоровенный детина, падает в обморок, как чувствительная барышня. Откачали его враги и только было опять стали иголки под ногти загонять, а он снова отключился и боли не чувствует. А все дело в том, что в ходе подготовки к опасной миссии герою вводили легкий наркотик, вызывающий потерю сознания, и заставляли запоминать испытываемые при этом ощущения.

В результате при случае достаточно вызвать их в памяти — и обморок. Точно так же наркомана можно научить «балдеть» без всякого героина: дешево и для здоровья не вредно.

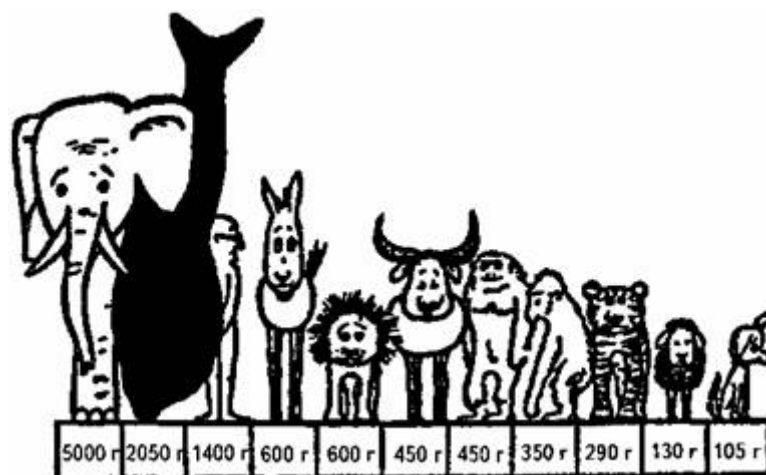
Любой эпизод из жизни, в том числе и тот, что некогда дверь лифта прищемила вам пару пальцев, записывается в памяти. Задача состоит в том, чтобы так изменить характер этой записи, чтобы эпизод, травмирующий психику, перестал быть чем-то значительным.

Когда в США после вьетнамской войны обследовали группу ветеранов, подвергшихся боевым психическим травмам, выяснилось, что некоторые из них избавились от последствий самостоятельно. Они многократно прокручивали в памяти психотравмирующий эпизод и добились того, что стали воспринимать ситуацию как бы со стороны и в черно-белом изображении.

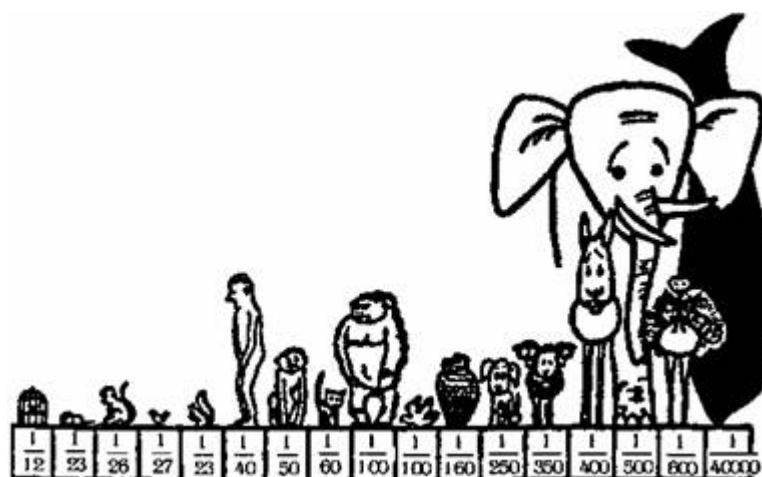
Мозг таким образом запомнил этот «вид со стороны», и именно такое изображение заменило в воспоминаниях бывших солдат травматический эпизод.

### ***Вес мозга***

Все живое на Земле связано посредством мозговой деятельности с внешним миром. Его значение и влияние на поведение и психологическое состояние живых существ поистине огромно. Вот как выглядит мозг человека в абсолютном и относительном весе (соотношение веса мозга и общего веса организма) в окружении своих «сородичей».



Абсолютный вес мозга



Относительный вес мозга

### Куда качнется маятник? Тест

Маятник в руке человека — инструмент для получения информации из подсознательной сферы, обычно наглухо закрытой рассудком. В системе «человек — маятник» контролирующая роль рассудка ослабляется, и подсознание, по-видимому, включенное в общечеловеческую информационную систему, выдает сведения, характеризующие исследуемый предмет или понятие. Главные условия успеха — не тормозить, не сдерживать сознательно колебания маятника, а также ставить конкретный вопрос, требующий ответа «да» или «нет».

Маятник можно сделать из грузика симметричной формы (обязательное условие!), шаровой или цилиндрической. Лучшая подвеска — нейлоновая нить, годится и шелковая. Хорошо, когда у маятника есть заостренный конец. Простейшая модель — игла, проткнутая через кружочек фольги.

Нарисуйте на листе бумаги несколько символов.

Мысленно заставляйте маятник двигаться над этими символами сообразно их направлениям. Не двигайте при этом рукой — движение должно возникнуть только под воздействием вашей воли. Полезно пристально смотреть при этом на маятник.

Когда первое упражнение будет выполняться легко, переходите к следующему. Во время всей тренировки следите, чтобы руки или ноги не были у вас скрещены. Не садитесь вблизи электрических или магнитных приборов. Нельзя задавать абстрактных вопросов типа «Будет ли мне сопутствовать успех?» (что такое успех, мы точно сами не знаем). Вертикальные и по часовой стрелке движения означают «да», горизонтальные и против часовой стрелки — «нет».

*Проверка совместимости людей.* Пишем на бумаге их имена, настраиваемся на человека. Степень совместимости определяет величина описываемого маятником круга или, если он



колеблется линейно, его размах. Для полноты картины следует проверить отдельно физическую, эмоциональную, рассудочную и духовную совместимости.

*Выбор карьеры и профессии.* Составляем список специальностей и проверяем маятником каждое слово. Максимальная реакция — на наиболее подходящем вам деле. И если таких профессий окажется несколько, пройдитесь по ним еще раз, пока не останется только одна.

Можно попытаться выяснить, что вас мучит в подсознании, каких слов вы боитесь больше всего. Выпишите самые неприятные для вас слова и испытывайте их маятником, проверьте, где движения будут самыми сильными.

*Проверка самочувствия.* Для определения ненадежного органа нарисуйте контуры своего тела, надпишите свое имя и перемещайте маятник. Вопросов задавать не надо. Если орган в нормальном состоянии, маятник равномерно вращается по часовой стрелке. Если маятник начинает описывать неправильные движения или вращается в обратную сторону — с энергетикой этой области что-то не в порядке.

Составьте список всех органов данной области и исследуйте их один за другим. Так же подбирайте себе правильную пищу, задавая над каждой новой порцией вопрос: «Это полезно мне?» Иногда один и тот же продукт временами становится вредным. Проверять набор нужно почаще, задавая вопрос: «Это в данный момент хорошо для меня?» Не забывайте слов «в данный момент», чтобы избежать обобщения, «дезориентирующего» маятник.

### **Вот и вышел человечек. Тест**

Это задание может показаться вам не очень серьезным и тем не менее попробуйте выполнить его — это поможет взглянуть на себя со стороны, что совсем немаловажно, если вы беретесь за новое дело.

Итак, предлагаются три фигурки: квадрат, треугольник, круг. Используя их и только их, изобразите 12 человечков. И ручки, и ножки, и тело, и голова у них должны быть составлены только из этих трех фигурок. Сколько фигурок вы возьмете — ваше дело. На одного человека, скажем, пойдет 3, на другого — 20. Постарайтесь сделать так, чтобы человечки отличались друг от друга.

Нарисовали? Хорошо. А теперь подсчитайте, сколько раз повторяется каждая фигурка во всей дюжине человечков. Что мы получим?

В практической психологии давно выявлено, что квадрат ассоциируется с настойчивостью, твердостью; треугольник — с целеустремленностью, порывистостью, способностью увлечься идеей, а также с тем, что человек упорен в достижении целей; круг — с чувствительностью, эмоциональностью, способностью сопереживать проблемы другого человека и склонностью к тревожности.

Какие же черты преобладают в вашем характере?

### ***Живые тени***

Настольная лампа у вас, конечно, есть. И стена есть, если вы сидите дома. А больше ничего не нужно, чтобы устроить игру в живые тени.

Если на стене темные обои — приколите лист белой бумаги или простыню. Сядьте между лампой и стеной. Лампа должна находиться низко — на высоте ваших рук.

Если будете держать руку ближе к лампе — тень будет больше; если дальше от лампы, ближе к экрану — тень станет отчетливее, чернее и меньше.

Этим можно отлично пользоваться. Смотрите, как скачет всадник. Левая рука дальше от экрана, тень от нее большая. А правая — ближе к экрану, и всадник кажется маленьким. Кусочек картона, зажатый между пальцами, — шляпа наездника. Шнурок — уздечка.



А вот повар, который пробует только что сваренный суп. Из картона вырезаны поварской колпак, кастрюля, бутылка. Правая рука далеко от экрана — на тени получается большая голова. Левая — у самого экрана. Вещи стоят на узеньком столике или на доске. Колпак нужно вырезать величиной примерно с ладонь.



Повар открывает рот, пронесите ложку мимо правой руки, и на тени получается, будто повар отведал свой суп. Пошевелите мизинцем и безымянным пальцем правой руки, чтобы всякому было видно, что повару нравится угощение.



*Проверь себя. Тесты <sup>6</sup>*

### Поиск закономерностей

В верхнем квадрате в определенном порядке помещены восемь физиономий. Найдите закономерность, согласно которой они расположены, и определите, какое лицо из нижнего квадрата должно занять свободное место в верхнем.

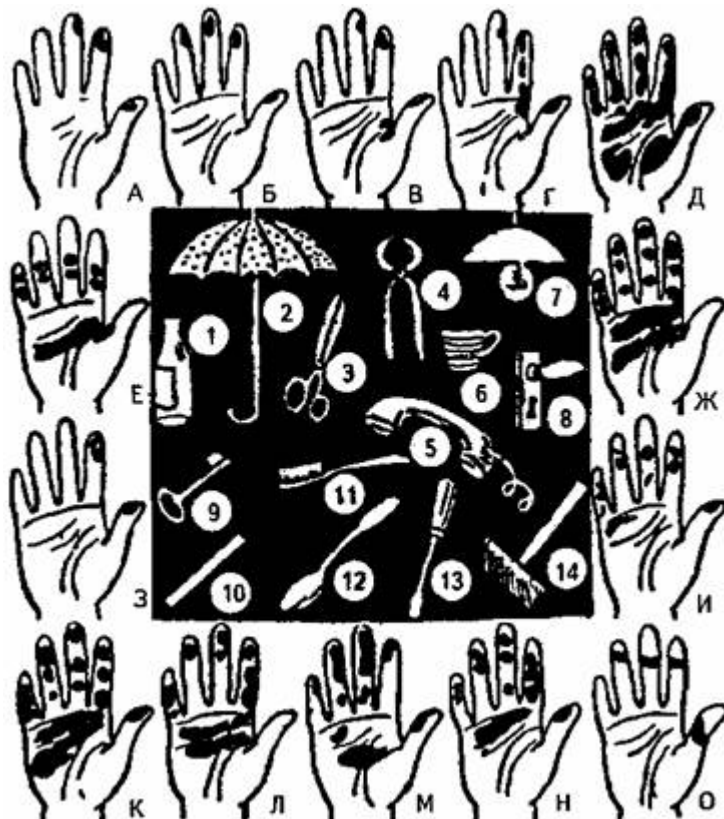
<sup>6</sup> Ответы даны в конце книги.



### Отпечатки на руке

На каждой из 14 ладоней на рисунке показаны места соприкосновения с одним из 14 предметов: дверной ручкой, карандашом, отверткой, зонтиком, зубной щеткой, клещами, молотком, ложкой, чайной чашкой, ключом, ножницами, бутылкой, телефонной трубкой и электрической лампочкой.

Определите, какой предмет держала каждая рука.



### Жалко вазу!

Хозяйка вытирала вазу, сделала неловкое движение и выронила ее.

Попытайтесь по черепкам определить, какая из шести представленных на рисунке ваз разбилась.



### Испытание

Пятеро друзей решили записаться в кружок любителей логических задач. Но староста кружка предложил им вначале выдержать вступительный экзамен: «Вы будете приходить к нам каждый вечер, семь дней подряд. При этом вы должны соблюсти несколько условий. Вот они:

1. Если Андрей приходит вместе с Дмитрием, то Борис должен отсутствовать, но если Дмитрий отсутствует, то Борис должен быть, а Виктор пусть не приходит.
  2. Андрей и Виктор одновременно не присутствуют и не отсутствуют.
  3. Если Дмитрий придет, то Григорий приходить не должен.
  4. Если Борис отсутствует, то Дмитрий должен присутствовать, но это в том случае, если не присутствует Виктор. А если Виктор присутствует, то Дмитрий приходить не должен, а Григорий должен прийти.
  5. В каждый из семи дней друзья должны приходить к старосте в разных сочетаниях.
- Друзьям удалось-таки стать членами кружка любителей логических задач. А вы сумеете?

### Объявление

В одном научном учреждении, в котором работают как более, так и менее серьезные научные сотрудники, на доске объявлений появилась записка. На ней были изображены такие значки:



В конце следовала приписка: «Граждане ознакомившиеся, запомнившие и исполнившие

принимаются ежедневно и без ограничений. Местком».

Как видно, авторы записки хотели, чтобы те, кто ее расшифрует, надолго запомнили содержание.

Что было написано в объявлении?

### **Белоснежка и семь гномов**

С тех пор как Белоснежка поселилась у гномов, у нее стало очень много работы: каждому она ежедневно готовит его любимое блюдо, а гномы каждый день по очереди помогают ей заниматься хозяйством. За столом все гномы сидят на постоянных местах. У каждого свой любимый напиток, а посуду украшает свой цветок. Все гномы носят разную обувь и одежду разного цвета. Каждый ухаживает за какой-либо зверюшкой, птичкой или рыбками.

Теперь посмотрим, что мы о них знаем:

1. Напротив Белоснежки сидит Кико. Так зовут гномика, у которого живет ежик. Кико дежурит по субботам.

2. Тико в зеленом колпаке, он носит сандалии и держит птицу.

3. Гном Тото сидит справа от Белоснежки, у него на стакане с любимым какао нарисована роза.

4. Один из соседей по столу гнома Коко пьет воду, у него нет попугая.

5. Любитель пирога с маком, который по утрам пьет чай, занимает место за столом напротив гнома в белой курточке.

6. Гном в коричневых штанишках на своих тарелках имеет изображение незабудки, а гном, у которого на посуде лилия, помогает Белоснежке по вторникам и не любит блинов.

7. Тато сидит напротив Кото, он разводит аквариумных рыбок.

8. Гном в темной рубашке любит ситро, а тот, кто любит кофе с молоком, носит тапочки.

9. Цветок Коко — тюльпан, у гнома Кито — маргаритка.

10. Тато дежурит по средам, а гномик в ботинках дежурит по четвергам.

11. У Кото нет рыбок, а гномик, пьющий черный кофе и не сидящий на стороне Тото, держит золотых рыбок.

12. Кико сидит посередине. Около Тато сидит Тико, он не любит ни молока, ни кофе.

13. Гном в мокалинах имеет рыбок-неонов, а тот, кто носит тапочки, дежурит по понедельникам.

14. Канарейка живет у гномика, любящего блины.

15. Гном в черном колпаке любит голубцы, он не дежурит по субботам.

16. У гнома в лаптях на тарелке нарисован мак, а тот гном, на посуде которого фиалка, содержит птичку и не любит холодец.

17. Гном в синих шароварах дежурит по пятницам, а гном, который любит уху, имеет аквариум и дежурит по воскресеньям.

18. У гнома, который любит гуляш, живет кошка, а хозяин собаки любит жареное мясо и не пьет какао.

19. Гном, любящий молоко, сидит посередине, Сосед Кито не носит полуботинок.

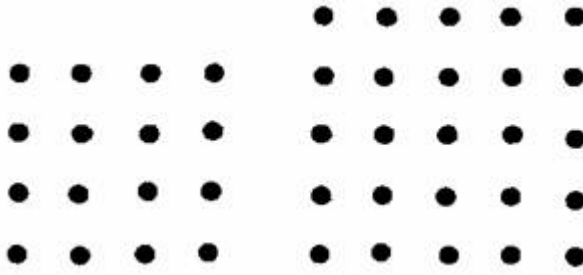
20. Гном Тото одет в красную рубашку, он не имеет ни птичек, ни рыбок.

21. Гном с самой длинной бородой носит сапоги.

В каком порядке сидят гномы за столом? Кто что ест, пьет, какого цвета носит одежду, каких животных содержит, какой цветок имеет на посуде, какую обувь носит, когда дежурит?

### **Тренировка сообразительности**

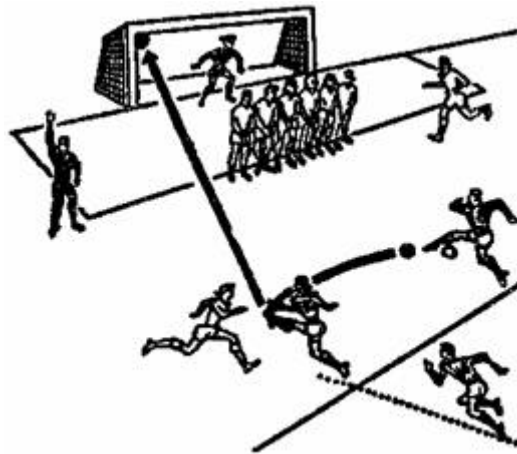
Не отрывая карандаша от бумаги, соедините шестью линиями 16 точек, а восемью — 25 точек.



### Как бы вы поступили на месте судьи?

«Полосатые» получили право на свободный удар в 14 м от ворот. «Белые» стали выстраивать стенку. Восьмерка «полосатых», не дождавшись, когда будет выстроена стенка и судья даст свисток, подает мяч набегающему игроку под номером 10, который сильным ударом посылает мяч в сетку ворот.

Какое решение приняли бы вы на месте судьи?



### Подумаем?..

— Я должен тщательно обыскать вашу квартиру, так как ваш сосед утверждает, что вчера, в новогоднюю ночь, в то время, как он вместе с вашей семьей распевал веселые песенки под вашей елкой, сверкающей разноцветными лампочками, вы проникли в его квартиру и похитили ряд ценных вещей, — сказал инспектор Варнике, обращаясь к господину Майеру.

— Весьма сожалею, господин инспектор, но в этот раз мы встречали Новый год у наших друзей. Правда, я украсил елку и даже навесил на нее гирлянду старых лампочек, но дома нас не было. Впрочем, смотрите сами, моя квартира к вашим услугам. Я сейчас разбужу жену и сына. Они еще спят, ведь мы вернулись домой довольно поздно.

— Мне кажется, в этом нет никакой необходимости, — сказал инспектор Варнике. — Мне ясно, что ваш сосед — лжец.

Почему инспектор Варнике решил, что его обманывают?



## Из первых уст

Достаточно давно и практически во всем мире знания психологии помогали специалистам самых различных профилей решать множество проблем. Вот несколько примеров.

Только в Японии мог появиться балаганчик «Отведи душу». Заплатив мелочь, посетитель входил в темное помещение, отгороженное от улицы занавеской. Ему давали несколько простых тарелок. Он бил их по одной о землю и удалялся.

Постоянное сдерживание себя в тесных общинных оковах, необходимость подавлять собственное «я» делают японцев завсегдатаями балаганчиков «Отведи душу». Хитрый Коносука Мацусита давал рабочим отводить душу, не выходя из цеха: похожие на Мацуситу манекены и палки, чтобы колотить по ним, имелись на заводах концерна во всех курительных комнатах.

Иногда их оборудовали счетчиками и специальной звуковой электроникой. Количество ударов бесстрастно фиксировал счетчик. Из манекена голосом прототипа раздавались жалостливые извинительные восклицания. Цифра на счетчике как бы показывала «рейтинг» Мацуситы.

В британском парламенте шли дебаты. Речь держал Черчилль, лидер консерваторов. Он, по обыкновению, едко «щипал» своих вечных оппонентов — лейбористов. Наконец, не выдержав, вскочила с места пожилая и некрасивая лейбористка и крикнула на весь зал:

— Мистер Черчилль, вы несносны! Если бы я была вашей женой, то подлила бы вам в кофе яд!

Раздался смехок. Но невозмутимый потомок герцогов Мальборо, выдержав паузу и окинув соболезнующим взором разгневанную леди, промолвил:

— Если бы вы были моей женой, то я бы этот яд с наслаждением выпил...

Взрыв хохота обозначил победу, одержанную оружием шутки.

Элизабет Бедойа рассказывает о методе лечения, когда-то примененном ее отцом:

— Муж и жена... были очень обеспокоены по поводу своего 9-летнего сына, который регулярно каждую ночь мочился в постель. Они обратились за советом к моему отцу и рассказали ему, что они и били сына, и стыдили его, и уговаривали, и игнорировали — все было безуспешно. Состояние становилось все хуже. Тогда мой отец сказал мальчику, что за каждую ночь, когда он измочит постель, он получит по пять центов. Мальчик немедленно пообещал сводить меня в кино и на чашку шоколада — настолько он был уверен, что скоро разбогатеет. К моменту нашей следующей встречи он заработал всего 10 центов. Моему отцу он сказал, что делал все возможное, чтобы мочиться в постели каждую ночь и заработать таким образом как можно больше денег, однако ничего не получалось. И он просто не мог понять этого, ведь прежде у него все ладилось...

Основоположник науки о сельскохозяйственных машинах академик Василий Прохорович Горячкин (1868-1935) отличался горячим и вспыльчивым характером, что давало друзьям повод шуточно обыгрывать не только его фамилию, но и отчество — между собой они ласково

называли ученого «наш Порохович». Однажды академик Василий Робертович Вильямс (1863-1939) порекомендовал ему на работу своего знакомого инженера Крещатикова.

— А он женат? — живо любопытствовал Горячкин.

— Был, да вот развелся...

— Нет, тогда не пойдет.

— Отчего? Разве холостые или там разведенные хуже женатых? — недоуменно спросил Вильямс.

— Можешь иронизировать, а для меня графа «семейное положение» в анкете сотрудника много значит. А вдруг я не выдержу, накричу на него, конечно, по делу? Женатый труднее поддается эмоциям, он спокойно семь раз обдумает мои упреки, прежде чем привести свои резоны. Излишняя запальчивость тут ни к чему!

Известен такой случай. Одна девушка на первом курсе училась неважно. Она никак не могла приспособиться к вузовской системе обучения, которая, как известно, отличается от школьной. Первый курс прошел целиком на «удовлетворительно». На втором курсе дела пошли лучше. Девушка почувствовала, что уровень ее ответов на экзаменах таков, что она может вполне рассчитывать на хорошие и отличные оценки.

Но вот беда... Дело испортили экзаменаторы-нахлебники. Они подглядывали в зачетную книжку и явно занижали оценки. И тут ее надоумили старшие, более опытные студенты. Они посоветовали ей зажать скрепками листки в зачетной книжке. Теперь экзаменатор, чтобы узнать прошлые оценки, должен был вначале снять скрепки, что было обременительно и неудобно. И приходилось ему ставить оценки по фактическим знаниям. Система принесла успех.

Наша Золушка, хотя и не превратилась в принцессу, но стала учиться только на «хорошо» и «отлично».

Тесты не являются изобретением сегодняшнего дня. Они применялись давным-давно.

Из истории известно, например, как один полководец древности привел свое войско после долгого и изнурительного похода к источнику. Желая отобрать наиболее стойких бойцов для участия в решительной битве, он велел утомленным воинам напиться из источника.

Некоторые из них, став на четвереньки и припав губами к воде, стали с жадностью пить. Другие утоляли жажду степенно, черпая воду пригоршнями. Этих-то воинов и взял полководец в бой.

Вождь одного из тропических племен Африки использовал другой способ. Он обратил внимание на то, что у волнующегося человека дрожат руки и он не может выполнять тонкую работу, требующую осторожности.

Так, подозреваемым в изнасиловании девушки вложили в руки по птичьему яйцу. При появлении потерпевшей рука одного из юношей сжалась от испуга — и жидкость потекла на траву.

В Китае или Индии подозреваемому в совершении преступления предлагали пожевать рисовую муку, а затем заставляли ее выплюнуть. Если он без труда это делал, то считался невиновным. Это означало, что у него нет сухости во рту, значит, он не волнуется.

Бедуины Аравии с той же целью заставляли подозреваемого лизнуть раскаленное железо. Если во рту есть слюна, ожога не будет.

Один рабочий задумал вынести ведро с белой эмалью, которая понадобилась ему для домашних целей. Он взял ведро, большую кисть и пошел по железнодорожному полотну, которое вело с территории завода. Внимательно рассматривая рельсовые стыки, он метил некоторые из них краской. Когда он подошел к воротам, привратник, видевший, что человек занимается делом, с готовностью открыл ворота и пропустил работягу наружу. Тот, конечно, пометил для виду еще несколько стыков и спокойно пошел домой.



Забавную ситуацию возможной формы отказа, ссылаясь на опыт общения с Джавахарлалом Неру, приводит в своей книге «Жизнь в наше время» Дж. Гэлбрейт:

«Его метод, с помощью которого он избавлялся от нежелательных идей и неприятных просьб, был очень эффективен и приводил в замешательство. Состоял он в полном молчании. Вы просили его... Он не выдвигал возражений, он просто ничего не говорил. Когда молчание становилось невыносимым, вы повторяли свою мысль или просьбу и в отчаянии слышали лишь собственные слова. Вновь царило молчание. Вы теперь хотели услышать от него хотя бы отрицательный ответ. И в конце концов он давал его. Вы с благодарностью исчезали».

Пример, показывающий, что лидеры — это прежде всего люди с головой, взят из жизни колонии для несовершеннолетних. Там был когда-то распространен тест, с помощью которого проверяли новичков.

У порога расстилалось чистое полотенце. Вошедший не мог не заметить его. Как он поведет себя? Ясно, что чистому полотенцу не место у порога, где должна лежать половая тряпка. Те из входящих, кто знал о такой проверке, или уже бывал в исправительных учреждениях, или имел друзей и знакомых, смело вытирали ноги о полотенце. Сообщество принимало их за своих.

Те, кто впервые встречался с такой проверкой и не слышал о ней, тоже вели себя по-разному. Одни бережно поднимали полотенце, ища положенное ему место, или осторожно переступали через него. А другие поступали иначе: даже не зная о ловушке, они смело вытирали о полотенце ноги. Почему они поступали так?

Человек, который мыслит нестандартно, самостоятельно и видит, что полотенце оказалось у порога не случайно, а положено специально, скорее всего задумается над этим обстоятельством. Не исключено, что он догадается о проверке и решит, что от него ждут каких-то неординарных действий.

«Ну что ж, — будет рассуждать новичок, — если вы положили полотенце туда, где должна лежать половая тряпка, я вытру об него ноги».

Внимательно наблюдающие за новичком заключенные понимали, что к ним в камеру пришел человек, умеющий принимать нестандартные решения. Он не растерялся в нестандартной ситуации, такому можно доверять. Понятно, таким поступком он сделал первый шаг к завоеванию уважения.

## **Заключение**

Вот и перевернули вы, наши дорогие читатели, последнюю страницу этой книги. Не спешите с оценкой. Присядьте, подумайте. Вы узнали что-то новое о себе или подтвердили свои предположения с помощью некоторых популярных тестов? Вас удивили события и факты, которые описаны в этой книге? Значит, наша работа была не напрасной. Всякая наука начинается... с удивления. Тем более наука, раскрывающая тайны личности, — психология.

Нам бы очень хотелось, чтобы эта книга, дав самые общие понятия и сведения по психологии, побудила вас серьезно заняться этой увлекательной и очень нужной сферой человеческого знания. Конечно же, мы не думаем, что все вы станете профессиональными психологами, но если вы заинтересуетесь этой наукой и станете руководствоваться ее рекомендациями, вы лучше станете понимать себя и окружающих и сможете быстрее адаптироваться к переменам в жизни, обретете внутреннюю раскованность и свободу.

Если вы уже имеете определенный запас знаний по психологии, то в этой книге найдете интересную и запоминающуюся информацию, которой всегда найдется применение: то ли в учебной лекции, то ли в деловой беседе, то ли в кругу друзей.

## **Ответы к задачам**

*Треугольники из стичек*

Если вы не знали этой задачи раньше, вам пришлось изрядно поломать голову: вы не один раз перемещали злополучные спички по поверхности стола и уже отчаялись найти решение. Но вдруг ваш взгляд случайно упал на забытый на столе пакет молока; и вы увидели, что перед вами не просто продукция молочной промышленности в удобной упаковке, а геометрическая фигура, имеющая четыре треугольника и шесть граней — треугольная пирамида, именуемая *тетраэдром*. И ваши спички сразу выстроились: три образовали треугольник, лежащий в основании, три другие поднялись над столом, образуя грани пирамиды, сходящиеся в одной точке — вершине.

#### *Всадники*

Чтобы решить задачу со всадниками, изображенными на рисунке, надо отказаться от мысли о неделимости нарисованных лошадей и необходимости сажать всадников именно на этих, а не на каких-либо других лошадей. У лошадей, на которых можно посадить всадников, передние ноги будут от одной из нарисованных лошадей, а задние — от другой.

#### *Девять точек*

Чтобы зачеркнуть не отрывая карандаш от бумаги, девять точек, нужно преодолеть косность мышления и выйти за пределы заданного рисунка.

#### *Сложные предложение и запятые*

Ответы: 1) четыре, 2) три, 3) шесть, 4) пять.

Не каждый школьник сможет решить эти задачи единым духом. Трудность этих задач заключается в том, что при переходе от одной задачи к другой надо резко менять ход мысли на противоположный. Если бы задачи были однотипными, дети щелкали бы их, как орешки; но когда в задаче что-то на единицу больше, а в следующей — на единицу меньше, и в одной надо складывать, а в другой вычитать, возникает трудность поворота мысли на 180°. И тут оказывается, что наша мысль неочень-то поворотлива.

#### *Разоблаченный оракул*

Вот ответ логической задачи о разоблаченном оракуле. Слева стоял бог Дипломатии, в центре — бог Лжи, справа — бог Правды. Если вы ее сами не решили, вы сможете все же подсказать ответ другим, но вам придется еще подумать, чтобы самим понять его.

#### *У переправы*

Задачу с лодкой мешает быстро решить шаблонное понимание первой фразы. Легче представить себе, что они вдвоем подошли к лодке, чем так, как было на самом деле: они пришли к разным берегам, и сначала переправился один, а потом другой. И каждый продолжал свой путь.

#### *Как он узнал?*

Многие не сразу догадаются, что мать Леночки — это одна из двух встретившихся друзей детства. Фраза «встретились два человека, друзья детства», шаблонно понятая, дает образы двух мужчин, поскольку «человек» и «друг» — слова мужского рода.

#### *Папа с сыном очень сообразительные?*

1 — маленький, 2 — злой, 3 — сало, 4 — постепенно, 5 — дерево, 6 — постройка, 7 — наказывать, 8 — голубой, 9 — курятник, 10 — волнение, 11 — гвоздь, 12 — вечер, 13 — землетрясение, 14 — спокойствие.

#### *Поиск закономерностей*

Свободное место займет лицо из правой верхней клетки.

#### *Отпечатки на руке*

Каждому из предметов соответствуют отпечатки: 1 — Д, 2 — Л, 3 — О, 4 — Е, 5 — К, 6

— А, 7 — Б, 8 — Н, 9 — З, 10 — В, 11 — И, 12 — Г, 13 — М, 14 — Ж.

*Жалко вазу!*

Разбилась ваза под номером 5.

*Испытание*

Кстаросте ребята являлись день за днем в таком составе: Андрей и Дмитрий, потом Андрей, Борис и Григорий, потом Андрей и Борис, затем Виктор и Григорий, потом Борис, Виктор и Дмитрий, далее Борис, Виктор и Григорий и, наконец, Борис и Виктор.

*Объявление*

Ключ к расшифровке дают два последних слова, в которых встречается одна и та же удвоенная буква. Причем она стоит в середине и начале слова. В русском языке в начале слова встречаются только удвоенные «с» и «в» (есть еще слово «жжение», но оно не подходит по числу букв). Если принять букву «в», то слова с двумя предпоследними «в» (кроме имени Савва, маловероятном в объявлении месткома) нет. Следовательно, остается сдвоенная «с».

Тогда последнее слово может быть только «ссора» или «ссуда», а предпоследнее — «босса», «касса», «лассо», «масса», «мусса», «пасса», «шасси» (или некоторые совсем маловероятные, вроде «русса» (от русского)). Заметив, что в записке слова стоят рядом, имеют одинаковое окончание и месткомовскую специфику, выбираем «касса» и «ссуда». Далее ищем слово, где больше всего содержится расшифровка букв. Это пятое слово записки, в котором легко угадывается «аккуратно». Так же действуем дальше.

Окончательно записка расшифровывается так: «Член кассы взаимопомощи обязан аккуратно уплачивать членские взносы и своевременно возвращать полученные из кассы ссуды».

*Белоснежка и семь гномов*

В торце стола сидит Белоснежка, справа сидит Тото, затем Коко, затем Кото. Напротив Белоснежки сидит Кико, справа от Кико — Тато, затем Тико и, наконец, слева от Белоснежки — Кито.

Вот характеристика каждого гнома: Тико пьет чай, любит пирог с маком, имеет одежду зеленого цвета, содержит попугая, на посуде имеет изображение лилии, носит сандалии, дежурит во вторник.

Коко — кофе с молоком, жареное мясо, белая одежда, собака, тюльпан, тапочки, понедельник.

Кото — вода, блины, синяя одежда, канарейка, фиалка, полуботинки, пятница.

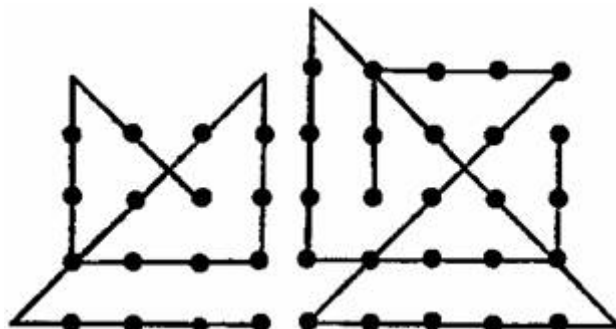
Тато — черный кофе, голубцы, черная одежда, золотые рыбки, мак, лапти, среда.

Кико — молоко, холодец, коричневая одежда, ежик, незабудка, сапоги, суббота.

Кито — ситро, уха, желтая одежда, неоны, маргаритки, мокасины, воскресенье.

Тото — какао, гуляш, красная одежда, кошка, роза, ботинки, четверг.

*Тренировка сообразительности*



*Как бы вы поступили на месте судьи?*

Гол засчитывается: свободный удар пробивается без дополнительного разрешения судьи на удар. Судья дает сигнал (свистком, голосом, жестом) только в том случае, если защищающаяся команда не соблюдает девятиметровый интервал между стенкой и игроком, пробивающим свободный удар.

*Подумаем?..*

Одной лампочки в гирлянде не хватает. А значит, не горела и вся гирлянда.