

**Драгунский В.В.**

## **Цветовой личностный тест**

**Драгунский В. В.**

Цветовой личностный тест: Практическое пособие. – Мн.: Харвест, 1999. – 448 с. – (Библиотека практической психологии).

ISBN 985-433-497-X.

Данная книга является учебником и одновременно методическим руководством к цветовому тесту Макса Люшера. В основе этого теста лежит идея, согласно которой выбор индивидом той или иной цветовой последовательности отражает во всей полноте его эмоционально-чувственную сферу.

Цвет, как и звук, всемогущ. Оба они способны исцелять не только психозы, но и тяжелые органические недуги. С другой стороны, особенности цветových предпочтений позволяют с высокой точностью осуществлять психологический анализ личности.

Цветотест Макса Люшера – поразительно действенное орудие познания психики. Но, применяя предлагаемый тест, не забывайте о необходимости охранения клиента от избыточной информации о нем самом: люди нуждаются не в «поучениях» или «разоблачениях», а в помощи, поддержке и понимании.

Эта книга нужна в первую очередь психологам, психотерапевтам и психиатрам. Она будет также полезна художникам, дизайнерам, специалистам в области рекламы.

### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В Ваши руки попало замечательное методическое руководство, являющееся одновременно прекрасным учебником и удивительно эффективным психодиагностическим инструментом. Постарайтесь серьезно и вдумчиво изучить все изложенное в этой книге – и Вы получите в свое распоряжение поразительно действенное оружие познания себя и исследования других.

Как и всякий инструмент, цветотест М.Люшера – вне нравственности. Нет на свете "добрых" и "злых" методов и подходов, нет "этичных" и "безнравственных" приемов и методик. Хорошее и дурное в применении любых орудий определяется мотивацией самих людей. Хорошее лежит в душах мастеров, владеющих инструментом. Дурное гнездится в умах и сердцах невежд, пытающихся манипулировать настроениями и суждениями ближних.

Применяя предлагаемые сверхэффективные тестовые методики, ни на миг не забывайте о необходимости охранения клиента от избыточной информации о нем самом. Язык человеческий сложен и неоднозначен. Потому не переработанная, не сгармонизированная, не сконструированная в соответствии с особенностями восприятия человека информация о нем самом порой оказывается не просто раздражающей, но и губительной. Непрофессионалы слишком многое понимают буквально, поэтому остерегайтесь использовать тестовую информацию как оружие. Пореже "откровенничайте" с клиентом, но непременно учитывайте данные цветопсихологического тестирования в повседневной практической работе. Люди не нуждаются в том, чтобы их "поучали" или "разоблачали". Они нуждаются в помощи, они ищут поддержки и стремятся к обретению понимания – в этом цветотест М.Люшера станет для Вас незаменимым помощником.

Тест есть тест – не больше и не меньше. Орудие есть орудие – его возможности широки, но определены, а значит, ограничены. Постарайтесь не абсолютизировать результаты диагностического обследования. Постарайтесь не заменять собственный разум интерпретационными таблицами М.Люшера. Будьте посредником между тестом и человеком, отфильтровывайте излишнее и грамотно оформляйте необходимое. Тогда и тест станет действенным посредником между вами. Не забывайте о том, что многие люди ни за что в жизни не согласятся осознать ту информацию, которую Вам о них сообщит цветотест. Уважайте их желание оставаться в неведении относительно некоторых интимных подробностей их собственной душевной жизни. Не насилуйте механизмы психологической защиты – они легко разламываются, но после восстанавливаются с огромным трудом.

Постарайтесь отнестись к использованию этой методики весьма и весьма серьезно. Почаще возвращайтесь к перечитыванию методологических и общетеоретических разделов. Ищите свои толкования, пробуйте новые подходы в перегруппировке цветов. Накапливайте опыт наблюдений и концентрируйте все несоответствия и расхождения теории с жизнью для того, чтобы внести свой вклад в совершенствование этого замечательного диагностического инструмента. Постарайтесь подружиться с этим тестом, постарайтесь относиться к нему уважительно и бережно. И тогда он непременно станет Вашим добрым другом, надежным помощником и незаменимым инструментом исследования душевной жизни.

**Составитель**

**В. Драгунский**

**ЖИВАЯ ЭНЕРГИЯ ЦВЕТА НАИТИЯ ДРЕВНИХ И СОВРЕМЕННЫЕ ОТКРЫТИЯ**

Феномен цветовосприятия и особенности взаимодействия человеческого организма с цветом издревле

интересовали исследователей души. Древние эзотерики, средневековые герметики и современные парапсихологи – сотни поколений ученых пытались разгадать загадку глубинного влияния цвета на внутреннюю жизнь человеческого микрокосма. Древние индусы считали человека "светоносным" ("теджаси"), подразумевая под этим фундаментальное единство цветовых энергий и "соков" тела. Согласно доктринам индийских йогов человеческий организм соткан из переплетающихся вибраций звуков и цветов, мелодий и световых потоков, динамика которых полностью определяет жизнедеятельность и психическую жизнь человека.

Издревле ясновидящие отмечали наличие глубинных соответствий, наблюдаемых между различными энергоцентрами ("чакрами") и энергоканалами ("на-ди") и определенными цветами. Учение Живой Этики, вынесенное из недр эзотерических орденов супругами Рерих, содержит множество указаний на прямую связь между наблюдаемыми экстрасенсами расцветками ауральной энергооболочки человека и определенными психическими состояниями. Пурпур торжественности, изумруд мужества, рубин стойкости, сапфир покоя – таковы метафоры "Агни Йоги", утверждающие единство цвета и души, световых энергий и психических процессов.

Известный всему миру ясновидящий Рудольф Штайнер разработал собственную классификацию типов человека в связи с цветами излучений их аур. Подобные классификации были и у сенситива Эдгара Кейси, и у известной всему миру прорицательницы Ванги, и у экстрасенсов, работавших под руководством знаменитой исследовательницы парапсихических феноменов, американского психиатра Шафики Кара-гулы. Причем все эти классификации четко совпадали одна с другой. Речь идет о замечательной и до сих пор не разгаданной закономерности, прослеживаемой в связи состояний психики и цветовых ассоциаций, возбуждаемых в душе высокочувствительного человека.

Древние именовали глаза "окнами" организма, "вратами восприятия". Мы привыкли к тому, что наш организм воспринимает цветовые потоки посредством зрительного анализатора. Однако это не единственный канал, по которому цветовая энергия может достигать организма. Многочисленные исследования феномена кожного зрения доказали принципиальную возможность восприятия цвета не только посредством рецепторов сетчатки глаза, но и практически любыми клеткам организма.

Известный российский психолог А.Н.Леонтьев разработал методику развития у людей высокой чувствительности к цвету. В эксперименте ему удалось выработать у группы испытуемых условный рефлекс на восприятие цветовых потоков, которое осуществлялось... с помощью ладони. Цветной луч падал на ладонь, а специальные приборы регистрировали наличие той или иной специфической реакции, причем ее характер точно соответствовал спектральному составу падающего на ладонь луча. Более того, испытуемые Леонтьева научились различать цвета "ладонью", при полном исключении возможности увидеть цветовой поток с помощью глаз.

Аналогичные эксперименты проводились в 70-е годы в Чехословакии. Испытуемый, обвешанный датчиками, связанными с многочисленными регистрирующими устройствами, обнаженным заходил в "цветную комнату". Предметы в комнате были выкрашены в один определенный тон, и приборы регистрировали совершенно определенную реакцию человека на воспринимаемый всей поверхностью кожи цвет. По показаниям приборов можно было легко различить, в какую именно комнату – синюю или красную, желтую или зеленую – зашел испытуемый. Сами испытуемые со временем научились по каким-то еле уловимым признакам и одним лишь им ведомым критериям различать цвета, в поле действия которых они попадали. Самым удивительным в этом эксперименте оказалось получение достоверных значимых результатов при полном отсутствии освещения в "цветных комнатах". Люди заходили в темное помещение, в котором и глаз бы не различил преобладающий цветовой тон. Тем не менее организм четко реагировал на "поставленную задачу" – происходило ясное определение характера цвета, в пространстве которого оказался человек.

Знаменитый ученый Д.Блохинцев указывал – "Фактов всегда достаточно – не хватает фантазии". Цветопсихологами накоплено множество удивительнейших фактов, подтверждающих правильность "цветоэнергетической" модели древних. Окультисты и йоги во все времена утверждали реальность существования Единой Живой Энергии, различные формы и состояния которой воспринимаются людьми как отдельные цвета. Современные парапсихологи, медики и физиологи, сами того не подозревая, экспериментально подтвердили оправданность этих внешне странных, но глубоко истинных моделей древних человековедов.

Известный биолог-эволюционист Э.С.Шноль считал, что по нервным волокнам человеческого организма движется вовсе не электрический импульс, а цветовые потоки. Оказывается, нервное волокно является точным аналогом известных современным технологам световодов. Нерв словно приспособлен для проведения цвета. Если представить фантастическую скорость проведения цвета в прозрачной среде, возможности интерференции различных цветовых лучей в теле нейрона и реальность выхода цветовых вибраций за пределы самой нервной системы – становится

понятным интерес древних к самой проблеме "хроматизма физиологии".

Э.Шредингер называл цветом свойство спектрального состава излучений, общее всем излучениям, визуально не различимых для человека. Он говорил о том, что стационарные состояния атомных систем могут рассматриваться как собственные колебания волнового поля, соответствующего данной системе. Луи де Бройль сформулировал представления о "волнах материи", пронизывающих мир и являющихся фундаментом субстанционального существования всего во Вселенной.

В.М.Инюшин в многочисленных экспериментах обнаружил удивительные свойства лазерного излучения, проявляющиеся в его воздействии на живой организм. Он заменил акупунктурную иглу лазерным лучом – и

получил фантастические результаты, эффективность которых потрясла специалистов. По определению лазерный луч монохроматичен, то есть одноцветен. Причем в экспериментах подтвердилось наблюдение многих физиологов, касающееся различного воздействия на биосистемы разных цветов.

В.П.Казначеев исследовал особенности проведения лазерного луча по организму – и окончательно подтвердил обоснованность древних представлений о светоносности человека. Лазерный луч, направляемый на точку акупунктуры в прямом, непосредственном, буквальном физическом смысле проводился по биоэнергомеридиану и регистрировался в другой точке, находящейся на том же "силовом канале", с помощью фотоэлектронного умножителя. В.П. Казначеев и его сотрудники однозначно доказали проводимость цветковых лучей по организму. Причем движутся световые потоки не по кровеносным сосудам или клетка-точным пространствам, но по тем самым полумистическим и не обнаруживаемым анатомически "энергетическим сосудам", о которых издревле свидетельствовали восточные иглотерапевты.

Цвет воистину всемогущ. В сочетании с направленным музыкальным воздействием он может приводить к исцелению даже в самых сложных случаях. Речь идет не только об органических заболеваниях, но и о тяжелых психозах. Цвет таинственен, ибо позволяет за считанные минуты по характеру предпочтения "вычислить" то интимно-внутреннее, о котором порой не догадывается и сам человек. Цвет жизненно необходим всякому, ибо питает тело и поддерживает душу. Цвет глубочайшим образом включен, в культурные традиции и биологически связан с психогенетическим кодом каждого человека. Это было известно издревле. День сегодняшний требует перевода веками накопленных знаний на язык современной науки. Цвет жизненно важен для медиков и художников, психологов и строителей, педагогов и рекламщиков, ученых и политиков. Цвет синонимичен душевным состояниям, цвет родственен психическим процессам, цвет близок самому важному, самому глубокому, наиболее истинному в наших душах.

### **ФЕНОМЕН ЦВЕТОПРЕДПОЧТЕНИЯ**

Многие авторы полагают, что за долгую историю развития человечества в культурной традиции сложились неосознаваемые (биоархетипические) соответствия между отдельными цветами и определенными символическими значениями. При встрече человека с тем или иным цветом происходит спонтанное ассоциирование физиологического ощущения с закрепленным в данной культурной традиции символическим смыслом.

Однако сомнения в состоятельности данной концепции вызывает факт существования различий символических значений, связанных с одними и теми же цветами в различных культурных традициях. Конечно, влияние культуральных конструкторов на цветовосприятие имеет место, когда глубоко укоренившиеся в психике социальные конвенции и те или иные этнопсихологические особенности налагаются на "физиологический" смысл цвета. К примеру, коммунистические страны находились под превалирующим давлением красной гаммы цветов, а страны фундаментального ислама отмечены предпочтением зеленого. Но к раскрытию сущности процесса психологического воздействия цвета эта гипотеза отношения не имеет. Остается открытым вопрос о возникновении самих символических значений. Они не могли появиться на основе "социального договора", ибо фундаментом процесса "осмысления" и "означивания" цвета является глубинная связь, существующая между особенностями тех или иных световых вибраций и неосознаваемой психической динамикой. Нужны иные объяснения, которые и предложил М.Люшер.

Люшер разработал основы функциональной психологии цветовосприятия и создал на ее базе широко известный в практике психодиагностики цветовой тест, относящийся к высокоэффективным проективным методикам и предназначенный для изучения ситуативного эмоционального состояния личности и ее адаптации к различным социально-психологическим ситуациям. Эта методика почти полвека успешно используется десятками тысяч педагогов, психиатров и психологов во всех странах мира. Она применяется в изучении особенностей психологии различных групп, профессиональных прослоек, этносов и субкультурных объединений.

При первом знакомстве с цветотестом Люшера прежде всего поражает явное несоответствие между предельной простотой методики и колоссальной сложностью информации о процессах, протекающих в бессознательном тестируемого. Простотой эта методика обязана принципу ранжирования. В зависимости от характера субъективного предпочтения, в соответствии со специально разработанными таблицами интерпретаций психодиагност может реально судить о структурной динамике психических процессов. В основе теста лежат фундаментальные закономерности связи между разнокачественными цветоэнергиями и определенными психическими процессами, состояниями и явлениями.

Исходной точкой построения цветопсихологической диагностической системы явилась интуитивно созданная концепция связи основных цветов с определенными настроениями и специфическим характером отношений человека с окружением. Истоки интуиции М.Люшера могут быть связаны с теоретическими изысканиями великих абстракционистов XX века – Кандинского, Малевича и Мондриана. Родились эти представления в результате внимательного изучения опыта, накопленного в сфере искусства, науки и религии за долгие века развития культурных традиций. Глубокое осмысление всех этих данных, тончайшая интуиция и высокий художественный вкус, а также уникальная способность создателя цветотеста к рефлексии собственных реакций на цвет привели М.Люшера к выявлению закономерных связей между цветами и настроениями. Окончательно же цветотест был разработан на основе масштабных статистических исследований, позволивших выявить объективный характер психологических значений различных цветов.

Физиологам давно известно о не зависящем от настроений субъекта физиологическом влиянии цвета. К

примеру, красный цвет возбуждает и активизирует, а синий – успокаивает и затормаживает. Но это – примитивный, схематичный анализ взаимодействия цвета и биосистемы. Люшер же, синтезировав все имевшиеся в его распоряжении данные о психологическом воздействии определенных цветов, создал для каждого из них перечень генерируемых им сдвигов в состоянии организма (в самочувствии, в настроении, в характере понимания). Заметим, что действия каждого цвета и специфика его внутреннего значения не зависят от отношения человека к нему. Цвет может нравиться или не нравиться, но характер его влияния, специфика его воздействия на психику остаются неизменными, вне зависимости от состояния организма в момент воздействия. Таким образом, символическое значение цвета, его "психологический код" действительно объективны и не зависят от положения того или иного цвета в ряду индивидуального предпочтения.

Каждый цветовой оттенок производит одно и то же действие на любой организм, вызывает вполне определенный сдвиг в состоянии всякой биосистемы, будь то мышшь или человек. Качественное своеобразие цвета очень тонко и четко дифференцировано. Любой чистый цвет в своем воздействии существенно отличается от "соседствующих" с ним на шкале спектра оттенков (этот факт позволил нам разработать модель спирально–периодической организации цветковых октав диапазонов, которая позволяет выявить связи между фундаментальными законами квантовой механики и особенностями функционирования живых систем).

Тонкая интуиция и кропотливый анализ накопленных человечеством опытных данных позволили М.Люшеру точнейшим образом охарактеризовать каждый из четырех основных цветов и на основании этих исходных характеристик сформулировать значения многочисленных оттенков и тонов. Предположения Люшера о характере действия этих цветов на психику в дальнейшем были подтверждены работами сотен исследователей цветопредпочтений людей, изучавших цветовосприятие в самых различных условиях и ситуациях.

Гете писал: "Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают или волнуют, они печалют или радуют". До сих пор не разрешена загадка цвета – почему и как именно влияет он на настроение и поведение человека. Что позволило Василию Кандинскому назвать живопись "цветовым инструментом состояния души"? Почему человек столь чутко откликается на всевозможные цветковые коды окружения?

Процессы мышления акцентируют моменты структурности, организованности и информативности. Тогда эмоциональные состояния символически представляют особого рода энергии психики, особый качественно–силовой аспект переживаний. Цвет воздействует на неструктурный, несюжетный эмоциональный элемент психической деятельности, как бы напитывая собой физиологические системы, являясь одновременно их "топливом" и "управляющей программой". Потому–то управление цветовосприятием и называется многими исследователями методом прямого контроля над психоэнергетикой индивидуума. Это действительно путь реального управления структурными энергиями и энергоформами, действующими на всех уровнях организма, на всех "этажах" внутреннего мира.

Цветотест – не забава, но серьезный научный метод, позволяющий опытному специалисту непосредственно исследовать тайны глубинной психики. В основе этого теста лежит выявление предпочтения, то есть выбор цветовой последовательности как отражение спектра соответствующих эмоциональных состояний. Само по себе психологическое содержание цвета является лишь исходным пунктом анализа психической динамики субъекта. Очень важно связать всевозможные сочетания основных и составных цветов между, собой – связать и с объективными знаниями о человеке, и с пониманием его внутренних переживаний и интимно–личностных реакций.

Г.Г.Воробьев и В.В.Налимов в 80–х годах разработали уникальную психодиагностическую методику, похожую на цветотест М.Люшера. Испытуемым предлагалось расположить в порядке предпочтения 19 наиболее известных картин художников–абстракционистов – от самой "нравящейся" до самой "неприятной". Результаты статистического анализа данных тестирования превзошли самые смелые ожидания. Данные цветографического теста Воробьева–Налимова при особом их математическом анализе позволяли очень точно определить возраст человека (с погрешностью до 5 лет), его профессиональные ориентации, хобби, семейное положение, политические пристрастия и даже отношение к тем или иным научным и философским проблемам. Налицо феномен, родственный "чуду люшеровского теста". Само ранжирование цветковых и графических стимульных изображений позволяет сделать далеко идущие выводы о тех сторонах жизни человека, которые, казалось бы, никоим образом не связаны с характером цветовосприятия и эмоционального отношения к тем или иным формам.

Мы убеждены, что современной психологии "недостает" одной важной категории – категории **предпочтения**. Порой человек, сам того не подозревая, "свидетельствует" о тех или иных склонностях, тенденциях и скрытых мотивах собственного поведения, просто совершая выбор и предпочитая один из нескольких стимулов. Ситуация "буриданова осла" при тестовом ранжировании исключена. Как писал известный московский прозаик Михаил Анчаров, "реальный осел возле охапок сена голодным не останется". Человек всегда что–то выбирает, выбор совершается как бы сам собой, но говорит о многом. При правильном же подходе к анализу предпочтений можно получить фантастические объемы информации о структуре, динамике и развитии состояний бессознательного как на физиологическом и психодинамическом, так и на культуральном и социально–конвенциональном уровне.

Проблема индивидуального предпочтения – это проблема "потребности изнутри". Неосознаваемая потребность первоначально складывается на некоем биопсихическом уровне, отражаясь в особенностях

восприятия и фиксируясь в различиях эмоциональных реакций на тот или иной стимул. А.Кемпински разработал психодинамическую модель "информационно–энергетического обмена", структура которого весьма устойчива и точно соответствует наблюдаемым внешним поступкам и высказываемым суждениям индивидуума. Методики, основанные на ранжировании стимулов и позволяющие определить структуру неосознаваемых предпочтений, предоставляют исследователю доступ к глубинным пластам этого самого "информационно–энергетического метаболизма". Что бы ни случилось с организмом, чего бы ни захотел субъект, куда бы ни направилась его фантазия – все

это немедленно отражается на структуре индивидуальных предпочтений. В качестве стимульного Мажериала можно использовать не только цвета и геометрические формы, но и ароматы, вкусы, положения тела и многое другое. Фактически речь идет о формировании особого "диагностического механизма" по типу "биообратной связи". Опытный диагност, который может проанализировать связь между характером предпочтения и интересующими его настроениями и состояниями, получает исчерпывающую информацию о скрытом от самого исследуемого психическом материале.

Информационно–энергетический метаболизм резонансно объединяет психическое и телесное. Феномен предпочтения указывает на специфику и количественные характеристики недостающих энергий и субстанций. Всякое предпочтение может быть проинтерпретировано как указание на вектор активности, на тенденции изменения состояния организма и психики в определенном направлении. Всякое отвержение указывает либо на избыток отвергаемых элементов в информационно–энергетическом обмене, либо на невозможность их восприятия из окружающей среды. Таким образом, цветотест Люцера, как и тест Воробьева–Налимова, оказывается энергетически достоверным, что и подтверждается всем многодесятилетним опытом его использования.

Всякое желание, стремление и хотение основывается на тяготении к редукации напряжения. Организм либо отталкивается от чего–то, либо привлекается к чему–либо. Полярность цветов соответствует полярности стремлений, которые лежат в основе толкования различных цветопар, имеющих определенный ранг в субтестах диагностической методики Люцера. Желание рассматривается как фактор действия, стремление определяется как попытка энерго–информационной системы организма–психики изменить свое состояние. Тест более чем прямо указывает на то, чего хочется человеку, а чего – нет. Цветопредпочтение (как и вкусопредпочтение, и формопредпочтение, и ритмопредпочтение, и позопредпочтение, и ароматопредпочтение) является интегральной характеристикой энерго–информационного состояния живой системы. Изучение характера предпочтений позволяет не только диагностировать режим функционирования живого организма, но и предоставляет возможность настроиться в унисон с идущими в нем процессами, "присоединиться" к ритмам и векторам энергодвигов и направленно изменить их.

Возможности влияния практически неисчерпаемы. Можно предлагать отвергаемые цвета в гомеопатических дозах, особенно если речь идет о неприятии основных цветов. Можно обильно "накачивать" через всю поверхность кожи и глаза предпочитаемые цвета. Можно сочетать различные цветовые воздействия с соответствующими им музыкальными, ароматическими и многими другими воздействиями. В конце концов, влияние может быть комплексным и проходить при постоянном мониторинге изменяющегося состояния организма и психики.

Цвет может гармонизировать человека, он способен мобилизовать его ресурсы, а может успокоить и расслабить. Цветом можно вылечить, цветом можно привести субъекта в угнетенное состояние. С другой стороны, психоаналитическая работа, приводящая к осознанию истинных причин скрытой тревожности, приводит к спонтанному изменению характера цветопредпочтения и переструктурированию всего рангового ряда цветов. Есть влияния аллопатические, необходимые для ликвидации гиперзащиты организма и полезные при острых нарушениях информационно–энергетического обмена. Существуют влияния гомеопатические, усиливающие вектор защитных реакций и эффективные при хронических нарушениях жизнедеятельности и настроения.

Исследование предпочтений – замечательный диагностический метод, позволяющий грамотно и обоснованно выбирать действительно полезный, подлинно эффективный режим влияния на организм с целью коррекции психического состояния и самочувствия.

Влияние это, вне зависимости от глубины нарушений, поступает непосредственно в мозг, проникает во все" физиологические структуры, протекает прямо к органам через активные рецепторные зоны радужки глаза. Организм немедленно отзывается на целебный цветовой поток. Но для того, чтобы он был законен, приятен и полезен, его необходимо организовывать с данными цветотеста. Это и есть истинно психосоматический подход, позволяющий с помощью единой тестовой методики избрать единый фактор влияния, равно эффективный и в исправлений телесной жизнедеятельности, и в коррекции психических состояний.

### **ПРИМЕНЕНИЕ ЦВЕТА**

Известный психиатр В.М.Бехтерев утверждал: "Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры". Аристотель писал: "Все живое стремится к цвету... Цвета по приятности их соответствий могут относиться между собой подобно музыкальным созвучиям и быть взаимно пропорциональными". Ивли Грант заметил: "Чем больше смотришь на этот мир, тем больше убеждаешься в том, что цвет был создан для красоты, и красота эта – не удовлетворение прихоти человека, а необходимость для него".

Действительно, цвет способен возбуждать и подавлять, возносить и низвергать, лечить и облагораживать. Приведем несколько выдержек из замечательной книги Мориса Дерибере "Цвет в деятельности человека":

"Физиологическое и психофизиологическое воздействие цвета на живые существа позволило разработать богатую технику цветотерапии... Особое внимание привлекал красный цвет, который использовали еще средневековые врачи для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. Изучались и другие цветные лучи. Лечение невралгических явлений светом началось очень давно. Вначале

оно было очень эмпиричным, но после наблюдений Плезантона над болеутоляющим свойством света, пропущенного через голубой фильтр, и наблюдений Поэга над тем же свойством фиолетового света, оно стало более точным. В начале нашего века несколько русских и немецких терапевтов подтвердили наблюдения о благоприятном воздействии голубых и фиолетовых лучей при лечении невралгических заболеваний..."

"Красный и желтый лучи дали интересные результаты при лечении апатичных и анемичных детей. Они выражались в увеличении количества красных кровяных телец, росте веса ребенка, повышении его активности и в улучшении его настроения.

Зеленый цвет был использован Пото при лечении нервных болезней и психопатических расстройств. Он считал, что зеленый свет действует в тех случаях, когда нужно дисциплинировать ум и тело и вынудить больного контролировать свои поступки.

После трехчасового пребывания в красной комнате больной, страдавший молчаливым психозом, повеселел и стал улыбаться. На следующий день пациент, отказывавшийся ранее от любой пищи, встал, потребовал завтрак и поел с удивительной жадностью."

"Больной вынужден долгие часы думать, мечтать, страдать в среде, в которую его поместили. Медленно, так что он и не отдает себе отчета, эта среда проникает в него самого. Так нужно ли делать ее ледяной, лишая цвета, жизни в то время, как она должна участвовать в моральном утешении и физическом восстановлении?"

Современной медициной цвет до сих пор активно не используется, несмотря на наличие колоссальных массивов фактических данных, касающихся психологического и физиологического действия цвета. Возможности же цветовоздействия попросту фантастичны. Прямое облучение тела отфильтрованным солнечным светом, использование лазерных устройств, создание однотонных интерьеров, применение пропускаемых через самоцветы светопотоков, направленное влияние на точки акупунктуры, целевое воздействие -на активные зоны радужки глаза – сегодня существует множество методов введения цветоэнергий в информационно-энергетический метаболизм индивидуума. Причем все эти приемы эффективны вне зависимости от степени осознания человеком характера и направленности цветоэнергетического воздействия. Цвет, как и звук, является естественным интегратором физиологических и психических процессов. Использование ранжирующих методик, определение характера предпочтений помогают поставить точный "энергетический диагноз" и направленно подобрать особую "цветовую микстуру". Так можно управлять живой системой и психическими процессами самым естественным образом, влияя наиболее привычным путем, достигая значимых результатов без использования синтетических лекарств и сложных физиотерапевтических воздействий.

Разумеется, не все так просто, как кажется на первый взгляд. Цветовое влияние необходимо сочетать с особым рода ритмическим воздействием. Добавление особых ароматов, мелодий и вкусов также имеет свое значение. Лечебное воздействие должно быть комплексным, но методические секреты его организации пока не могут быть раскрыты даже специалистам. Ведь речь идет о чрезвычайно эффективном методе управления психической и телесной сторонами жизни индивидуума, и орудие это может быть использовано как для исцеления, так и для разрешения воздействующим собственными корыстными проблемами. Главное, о чем мы хотели рассказать в этом небольшом введении, так это о могуществе цвета, о глубинности его связи с человеческим организмом и о фантастических возможностях, использовать которые вовсе не трудно. Небольшая группа тонченых исследователей, действующих на основании строго этического кодекса и использующих имеющиеся в науке и культуре наработки, может на протяжении нескольких лет достичь поразительных результатов в освоении принципиально новых путей направленного воздействия на организм и психику. Но готовы ли сами врачи, психологи и педагоги к эксплуатации такого рода инструмента? Не пойдут ли они по "линии наименьшего сопротивления"? Не захочется ли им лишиться своих подопечных свободы воли? Вот в чем вопрос. И пока он не решен ^ вход в сокровищницу Храма Естественных Влияний для любого закрыт. Эзотерическая традиция хранит множество сведений о сверхэффективных способах управления человеческой психикой и состоянием тела. Но лишь немногие готовы воспринять это знание в полном объеме, так как оно попадает лишь в чистые руки и требует от влияющего особой ответственности...

Макс Люшер

### **СИГНАЛЫ ЛИЧНОСТИ Ролевые игры и их мотивы**

#### **СИГНАЛЫ ЛИЧНОСТИ**

"Сигналы личности" – это не совсем обычное словосочетание. Но оно точно описывает то, что мы (по большей части бессознательно) ежедневно познаем и применяем в повседневной практике, а именно: молниеносное восприятие и оценку личности встречающегося нам человека по многим и разнородным знакам, признакам, символам или сигналам.

Латинское слово *signum* означает "знак". Из этого слова образовалось слово "сигнал". Сигналы, например, путевой указатель, световой стоп-сигнал, форменная одежда, знак принадлежности к какому-либо клубу или висящий на стене в рамке диплом – все это знаки, стремящиеся передать совершенно определенное значение.

Под сигналами личности я имею в виду вовсе не такие признаки, как, например, черные волосы, овальная форма лица и т.п., которые описывают приметы определенного человека, но ничего не говорят о его личности.

В качестве сигналов личности я описываю и анализирую в дальнейшем те указывающие знаки, которые использует один человек, чтобы дать другому человеку понять, какого рода личностью он хотел бы считаться. Мы понимаем эти сигналы, хотя по большей части и бессознательно, с поразительной точностью. Они применяются отчасти неосознаваемо, а отчасти – совершенно преднамеренно. И точно так же в полутьме сознания мы понимаем их завуалированные намерения и тренируемся в этом сигнальном языке в процессе нашей повседневной жизни.

**Таким образом, сигналы личности – это совокупность избранных человеком манеры поведения и средств, с помощью которых он добивается от окружающих его людей желательной для себя оценки его личности и проявляется в их глазах, например, в качестве предусмотрительного и уверенного в себе или в качестве наивного и беспомощного человека.**

Эти удивительно разнообразные сигналы могут быть столь же косвенными и скрытыми, как психосоматические недуги, например, как сердечный приступ, который лишь сигнализирует: "Поскольку я беспомощен, ты должен позаботиться обо мне"; но вместе с тем, они могут быть столь же непосредственными и очевидными, как, например, выставленная с наивной гордостью напоказ какая-либо эмблема.

Сигналы могут появляться при самых различных видах поведения, от надменного, заносчивого, высокомерного важничания и чванства и вплоть до преднамеренно напускной скромности и сдержанности в качестве завуалированного желания понравиться.

Тот, кто умеет осознанно воспринимать и классифицировать сигналы, тот понимает язык мотивов. Он понимает больше, чем это могло бы быть выражено только словами, и его не так-то легко провести. Он, так сказать, обретает беспонятийный интеллект домашней собаки – этого порой отличного знатока людей.

Тот, кто владеет языком мотивов, может и сам посылать сигналы и таким образом целенаправленно способствовать быстрому достижению задуманных целей. Профессиональный термин для этой сферы – это "реклама". Тех "сигнальщиков", которые с помощью сигнального языка зарабатывают кусок масла на свой хлеб, называют "специалистами по рекламе".

Многим людям, особенно достаточно чувствительным и впечатлительным, доставляет удовольствие расшифровывать этот таинственный язык сигналов, отгадывать и истолковывать сами сигналы о том, кто есть кто и какие у кого с кем отношения. Эту доставляющую им удовольствие склонность, которую они охотнее всего демонстрируют в уличных кафе, они называют "наблюдением людей". Такого рода "наблюдение людей" часто связано с самодовольным любопытством.

Попытка истолковывать наблюдаемые сигналы исходит из того, что мы располагаем некоторой системой, в рамках которой мы можем классифицировать свои наблюдения. Я, в частности, применяю для этого метод функциональной психологии, на базе которого создан также Цветовой Тест и который обоснован и разъяснен в моей книге "Закон гармонии в нас" (Издательство ЭКОН, 1985 г.).

#### Самовоплощение

Чем в большей степени кто-либо захотел бы "приспособить" для себя все эти сигналы, которые будут описаны в данной книге, тем в большей степени захирела и зачахла бы его истинная нормальная личность, которую необходимо развивать и воплощать.

Психологов обычно (и часто вполне справедливо) упрекают в том, что они вечно усматривают нечто якобы скрывающееся за всяким явлением, как будто для них не существует ничего нормального. Действительно, психоанализ, например, занимался исследованием душевной жизни больных людей. Использование же психического здоровья в качестве отправной точки метода было упущено как психоанализом, так и конфессиональными и политическими идеологиями.

Поскольку для нас основной целью является здоровье человека, функциональная психология исходит прежде всего из "нормальности человека", т.е. из соответствующего реальностям поведения человека по отношению к окружающей его действительности. И эта цель – здоровье человека – достигается функциональной психологией на пути к самовоплощению личности и к ее исполненной смысла жизни.

#### области самовоплощения

Самовоплощение, этот величайший из всех предлагаемых человеку его жизнью шансов, осуществляется по мере того, как человек обретает способность говорить "да" своей сегодняшней жизни на основе безоговорочной убежденности во всем существенном для него. Переживание исполненных любовных отношений или переживание какого-либо достижения, которое требует его убежденности и реализации его способностей, – вот примеры самовоплощения человека. Обычно мы переживаем самовоплощение как счастье.

Притязания, которые выдвигает человек, могут быть либо фантастически чрезмерными и иллюзорными, либо соответствующими реальной действительности. Того, кто принимает всю тяжесть препятствий, стоящих на пути наших безусловных и абсолютных притязаний, как данную нам реальность, того, кто взваливает на себя и "несет свой крест" – того можно считать реально смотрящим на вещи человеком. О таком человеке мы говорим, что он "зрелый". И он находит свое счастье в реальности. Не в бесцеремонном эгоизме и не в эгоцентрическом самолюбии, но в прямо противоположной им само-бессознательной ориентации на действительность достигает он самовоплощения и счастья.

#### Сигналы самовоплощения

Ежедневно многим психиатрам приходится решать, страдает ли их пациент невротом, возникшим на базе душевных конфликтов и нарушений, или в данном случае налицо действительно ненормальность, так называемая "душевная болезнь", т.е. "психоз", в качестве которого может, например, выступать шизофрения.

И в случае проведения судебной экспертизы психиатру приходится оценивать, совершил ли заслуживающий наказания человек свое преступление будучи "нормальным" или будучи в состоянии "ограниченной вменяемости". Если обвиняемый в момент совершения им преступления был пьян, если он страдает психозом или слабоумием, то делается заключение о его ненормальной вменяемости.

Однако гораздо легче установить, что неподобающее или противоречащее здравому смыслу поведение является ненормальным, чем разъяснить или выяснить, а что же собственно является "нормальным".

Ошибкой и заблуждением является распространенное явление, когда такие понятия, как "нормальность" и "средний уровень" или "средний показатель" употребляются как равнозначные или как понятия одинакового вида. Одновременно с этим буквально все в нас протестует против утверждения, что нормальным должно считаться только то, что делает так называемый "средний человек". Ведь подавляющее большинство людей ведет жизнь, полную внутреннего принуждения, жизнь напряженной и тягостной игры социальных ролей. Это же совершенно не то, что мы себе представляем под нормальной жизнью. Понятия "норма" и "среднее", которые по идее должны различаться, вновь и вновь пересекаются и перекрывают друг друга.

Так, например, говорят, что если с возрастом зрение человека ухудшается, то это нормальное возрастное явление. Но разве нормально, когда кто-либо является слепым? Конечно же нет! Но ведь обычно слепой, как человек, является для нас полностью нормальным. Нормален ли ребенок с церебральными нарушениями? Ведь он часто не способен даже научиться читать и писать. Но тем не менее, он может обладать весьма тонким восприятием в области человеческих отношений. Нормален ли хитрый и проницательный дельце? В том числе и тогда, когда ему в такой мере недостает человеческого, что приходится уже говорить о его ненормальном духовном обеднении? Тогда он уже становится сравнимым с "бездуховным психопатом", у которого также отсутствуют чувства сострадания, собственного достоинства, справедливости и стыда. Являются ли люди, поведение и мышление которых вследствие их преклонного возраста или болезни сильно изменилось, еще нормальными или их уже не следует воспринимать вполне серьезно, поскольку они "не совсем соображают, о чем они говорят"?

В среднем люди перестают быть честными тогда, когда их ожидает какая-либо существенная выгода. Тем не менее, ни родители, ни партнер по браку не считают нечестность нормальной установкой.

В области техники говорят о нормах, когда речь идет о единицах измерения или об измеряемой величине, например, о метре, как единице измерения, или о стандартных строительных элементах.

Соответственно этому мы говорим, что рост карлика и рост великана отклоняются от "нормы", как от средней величины.

Иоганн Себастьян Бах, Альберт Эйнштейн, Гете явно отклоняются от среднего своими духовными достижениями, но тем не менее, все они были нормальными. Здесь, как представляется, "нормальность" не имеет вообще ничего общего со средним. Нормальность в гораздо большей степени измеряется тем, насколько настоящими, подлинными, неподдельными, истинными, соответствующими действительности являются благоразумие и поведение человека.

Мы оцениваем поведение человека как нормальное или говорим о человеке, что он "вполне нормален", если его поведение соответствует ситуации. Но для того, чтобы быть таким человеком и соответствовать действительности, необходимо знать, как вести себя правильно. Для этого следует иметь какой-то масштаб, т.е. какие-то определенные нормы, которыми можно руководствоваться. Таковыми являются руководящие нормы, т.е. авторитетные и определяющие идеалы, которые в качестве духовных контрольных показателей (в качестве совести) указывают необходимый путь. Духовные нормы, таким образом, являются целевыми направлениями, идеалами, которыми руководствуется человек, чтобы быть в состоянии правильно вести себя и делать правильные оценки и суждения (см. "Гармония в нас", стр. 124: Знание смысла, как образ мыслей и совесть).

в соответствии с такими идеалами или руководящими нормами также и психиатры, и социологи оценивают нормальность человека. Если бы мать не имела идеала заботиться о своих детях, она была бы ненормальной. Если бы у взрослого человека не было идеала заботиться о самом себе, самому принимать пищу, самому осуществлять свою работу, он тоже был бы ненормальным.

Человек, у которого на самом деле не было бы никаких идеалов, фактически не был бы нормальным человеком.

Определение понятия "нормальный"

Словосочетание "быть нормальным" имеет два значения: применительно ко всем физическим (вещественным) и техническим областям понятие "нормальный" означает нечто такое, что соответствует среднему. Здесь норма постоянно является средней нормой.

Но совершенно (радикально) иное означает "нормальность", когда имеется в виду "норма" духовного контрольного показателя, норма идеала. Идеал в качестве руководящей нормы не имеет ничего общего со средним показателем. Категории количества и среднего не играют здесь вообще никакой роли. Независимо от того, честны ли люди "в среднем", искренность и правдивость по отношению к окружающим людям остается авторитетным идеалом, руководящей мерой, на которую нормальный человек ориентируется в своих высказываниях и в своем поведении.



Поскольку нормальность является не средним показателем, а идеальной нормой, она принципиально не может быть рассчитана ни количественно, ни статистически.

Среднестатистические показатели дают лишь социологическую информацию. Они не позволяют проникнуть ни в структуру существа человеческой психики, ни в психическую структуру отдельного человека.

Если, кроме того, обратиться к точно рассчитанным средним показателям и прежде всего к таким гипотетическим и многозначным символическим понятиям, как "интроверсия" или "невротизм", то сразу не только ставится под вопрос их научность; но и их "ценность", как известно, не приносит никакой пользы для добросовестного практика.

Нормальность, которая крайне важна для психологической оценки и для психологического консультирования как здоровых, так и отягощенных внутренними конфликтами невротических людей, может, таким образом, быть измерена лишь с помощью качественно определенных идеальных норм.

**Нормальность, идеал социального самовоплощения**

Идеалы являются необходимостью для каждого человека, который ставит "самый неотложный из всех вопросов" и спрашивает о смысле своей жизни. Он спрашивает о смысле, который имеет его собственная жизнь, как целое. Исходя из этого, идеалы, коль скоро они хотят охватить эту смысловую целостность, должны указывать все без исключения возможности самовоплощения (самореализации).

Идеалы – это руководящие, направляющие нормы, подобно дорожному указателю всегда должны указывать лишь то направление, в котором должен двигаться человек, желающий самореализовать или самовоплотить себя.

Другими словами: идеалы – это вовсе не какие-то определенные "цели", которые можно достигнуть, а это указывающие направление, вспомогательные ориентирующие средства. Чем последовательнее человек ориентируется на эти идеалы, тем более высока его нормальность и тем в большей степени он отдалается от среднего индивида нашего общества, которое с помощью ненормальных (социальных) ролей и противоестественного принуждения отягощает его жизнь.

### **Идеологии**

Поскольку при рассмотрении "смысла жизни" речь идет о качестве и целостности жизненных возможностей человека, то всякий абсолютизированный односторонний идеал, т.е. всякая идеология, абсурдна и противоречит здравому смыслу.

При всякой односторонней идеологии эта абсурдность приводит к трагическим последствиям: к отрицанию всех других идеалов, к разрушению других ценностей и, тем самым, к нетерпимости.

Авторитарная нетерпимость является неотъемлемой частью каждой идеологии, поскольку идеология связана с миссионерской деятельностью и стремится интерпретировать многообразие реальной действительности с помощью единственного абсолютизированного, одностороннего идеала. Она хочет объяснить и покорить всю действительность этим принципом. Научно-теоретические идеологии, такие, например, как психоанализ, по этой причине авторитарны и нетерпимы.

Особенно разрушительны и циничны в своем большинстве политические и религиозные идеологии вследствие их притязания на власть. (Национал-социализм, например, методически применял блеф, надувательство и обман против собственного народа.)

Особенно воодушевляется идеалами молодежь, т.к. она постоянно задается вопросом о смысле жизни. Она ожидает, что найдется ответ, который укажет, как следует сформировать свою жизнь.

Тот, кто однажды придерживался ошибочных или мнимых "идеалов" и затем разочаровался в них, как, например, многие приверженцы фашизма, коммунизма или других политических и религиозных идеологий, тот выбросил за борт эти так называемые "идеалы" и "идеализм" вообще. Теперь он считает себя "реалистом" (и тем самым попадает под влияние другой идеологии). Иметь идеалы и быть идеалистом для таких людей – это пустяк, мелочь, наивность. Эти разочарованные люди никак не могут осознать, что они не ориентировались на настоящие идеалы, а просто следовали идеологии.

### **Самоиллюзионирование (самообман)**

Человек, существо, которое спрашивает: "Кто я?", легко соскальзывает с позиции подобающей и уместной ориентации на существующую реальность, характерной для здорового, нормального поведения, которое мы обозначаем знаком "=", на позицию чрезмерных, безусловных, абсолютных притязаний. В этой книге мы обозначаем такую позицию знаком "+". А безусловное оборонительное поведение (позицию защиты) мы будем обозначать знаком "-" (собственно говоря, точной маркировкой с точки зрения функциональной психологии были бы обозначения "++" и "-----").

### **Притязательное поведение**

Всякое чрезмерное притязание уже не ориентируется на реальные окружающие условия, уже не соотносится с ними; оно перестает быть относительным и становится абсолютным (+): "Я хочу безусловно, чтобы...". При этом совершенно все равно, имеет ли это абсолютное притязание в виду: "Я хочу безусловно, чтобы ты любил(а) меня" или "Я определяю судьбу следующего тысячелетия" (А.Гитлер).

### **Парализующий страх**

Каждое абсолютное притязание ("Меня следует считать симпатичной") вызывает страх ("Я ни в коем случае не хочу, чтобы меня считали несимпатичной").

Каждое абсолютное притязание (+) непосредственно порождает страх потому, что где-то втайне человек

знает, что он предъявляет совершенно чрезмерные требования к реальности.

Этот блокирующий страх, который выступает в виде оборонительного или защитного поведения ("Нет, ни в коем случае"), мы обозначаем в этой книге знаком "-".

Каждый "+" порождает "-", и наоборот: чем сильнее страх, тем неотложнее и безмернее стремление к исполнению притязания.

Эту симметричную зависимость между чрезмерным притязанием (+) и страхом (-) я называю функцией.

В математике функция обозначает зависимость одной величины от определенной другой величины: поднятие одной чаши весов от опускания другой.

Если мы сравним ту чашу весов, которая тянет вниз, с парализующим, сковывающим страхом или с чувством неполноценности, то поднимающаяся вверх чаша будет соответствовать чрезмерному притязанию и непомерному стремлению к значимости (непомерному честолюбию или тщеславию), которое постоянно и одновременно действует в человеке.

Точка, относительно которой происходит качание коромысла весов, – это знание реальности, это убеждение, это совесть.

Существует функциональная зависимость между чрезмерным притязанием (+) и страхом (-), т.е., например, между агрессивностью (+) и беспомощностью (-) или между контактным голодом и страхом изолированности, или между "жесткой оболочкой" человека и его "мягким ядром".

### **ИАОА-Я и роль-идоА**

При всяком абсолютном притязании изменяется чувство собственного достоинства человека, его самоощущение, его самолюбие. Если я желаю безусловно, что мое личное притязание должно быть исполнено, например, чтобы я был признан, как самый лучший врач или чтобы я был симпатичен любому человеку, то я создаю в себе явно сверхценное, иллюзорно-переоцениваемое самосознание (чувство собственного достоинства, самоуверенность, самонадеянность), которое мы далее будем обозначать как "идол-Я" (+). И

мое чувство собственного достоинства теперь будет зависеть оттого, в какой степени будет исполнено мое абсолютное притязание. Я буду стараться играть роль, которая соответствует "идолу+Я". Такую роль мы называем "ролью-идолом".

### **Страх-Я и роль-защита**

Каждое безусловное притязание одновременно содержит в себе и отрицание: "Я безусловно не хочу, чтобы...", "Я боюсь, что...". Вследствие этих опасений и вследствие блокирующего (парализующего) страха чувство собственного достоинства (самоощущение, самолюбие) человека также изменяется. Это иллюзорно недооцениваемое самосознание (чувство собственного достоинства) – эту низкую уверенность в себе мы называем "страхом-Я" (-). Страх-Я порождает оборонительное (защитное) поведение и приводит к "роли-защите".

### **Поведение в "роли-идоле"**

"Идол-Я" неизбежно приводит к соответствующему поведению по отношению к окружающему миру. Возникает принудительная необходимость играть определенную профессиональную или общественную роль. Это, в свою очередь, влечет за собой не только определенную мимику и определенные манеры, но и соответствующие атрибуты: дом, автомобиль и т.п. Все, что мнимо требует роль-идол, делается напористо и потому – чрезмерно. Поведение человека, играющего роль-идол, больше не определяется внешней действительностью, а проистекает от идола-Я или от страха-Я. Выбор автомобиля, например, больше не является следствием целесообразности, а диктуется стремлениями роли-идола.

Выбор автомобиля-идола, как впрочем, и всякое другое компенсационное поведение, обладает сигнальным характером. Такой выбор автомобиля, например, сигнализирует: "Посмотри на мой автомобиль, чтобы ты понял, кто я такой". Если предметы одежды, украшения, автомобиль, титул, архитектура дома и его обстановка, имущество и т.п. служат прежде всего престижными сигналами для самоутверждения, то это означает, что разумное и трезвое отношение к реальностям потеряно.

### **Поведение в "роли-защите"**

Роль-защита выражается в безразличии, в предвзятости, в необъективной или грубой критике, либо во враждебности, недоброжелательности. Следствием этого также является чуждое действительности или враждебное по отношению к реальностям поведение. Оно выражается в виде стремления к удобствам, уюту, приятности; в виде любви к покою, склонности к лени, вялости, инертности; в чувстве стесненности, заторможенности; в чувстве принужденности, навязчивости, вынужденности; в виде депрессии; в виде фобий или даже в виде цинизма и деструкции.

Деструктивно-враждебное поведение, проистекающее из роли-защиты, выражается в бесчисленных сигналах, которые следует рассматривать как признаки в большинстве случаев неосознаваемого жизненного страха, выражаемого либо в форме чувствительности, впечатлительности, обидчивости и раздражительности, либо в форме поведения, доходящего до намеренно унижающих насмешек, иронии-, издевательства и злобного, вероломного, язвительного дискредитирования человека.

Жизненный страх выражается не только в форме агрессии, но и в форме регрессии, например, в виде высказываний типа: "Все идет так, как должно идти", "Тут уж ничего не поделаешь" или в удобной необязательности на уровне "Ну, как дела?".

Оборонительное или защитное поведение проявляется также во всех случаях сердечного безразличия и

духовной лености. В противоположность этому, человек, ориентирующийся на реальности, реагирует всегда спонтанно, непринужденно—дружески или озабоченно.

Отсутствие спонтанности (непринужденности) – это тревожный сигнал. Это сигнал о дистанцирующемся, пессимистичном или даже циничном поведении в жизни.

Бесчисленные сигналы, используемые в виде неискренного и фальшивого поведения, чтобы убедить окружающих в роли-идоле, которую хотел бы играть ведущий себя так человек, все эти жесты, скрытые указания, сигнализирующие о столь желанном обретении значимости и престижа, будут подробно рассмотрены в последующих главах данной книги.

Психоаналитический и конфессиональный аспекты роли-идола и роли-защиты

Немало людей еще и сегодня полагают, что они должны играть роль-идол "порядочного" человека, при которой они стыдятся чувственной радости, скрывают свою сексуальность и изгоняют ее в роль-защиту.

В этом смысле фрейдистское "сверх-Я" морализует сексуальные потребности и вытесняет их в так называемое "Оно".

Однако сегодня, после существенной сексуальной эмансипации, в процессе которой была также сорвана маска с бесцеремонно лицемерного и ханжеского вымысла о "грехе", ситуация стала прямо противоположной. Быть сексуально привлекательным – это как раз "сверх-Я" тех, кто охотно хотел бы играть эту роль-идол.

Но дело в том, что психоанализ еще не принял к сведению и не обратил внимания на то, что существуют различные и противоположные роли-идолы (или различные сверх-Я), и точно так же существуют различного рода роли-защиты (виды "Оно"). Поэтому многие виды ролевого поведения выражаются в столь разнообразных сигналах личностей.

Противоположность между ролями-идолами и ролями-защитами всегда выражалась как "хорошее" и "плохое" поведение. Психоанализ сделал из этого "внутренние" психические инстанции: "Сверх-Я" и "Оно".

Эта противоположность стала чрезвычайно надуманной действительностью в рамках христианской церкви. Здесь она называется "небеса" и "ад" или "господь бог" и "дьявол".

Вот таким образом до некоторой степени безобидная ролевая игра была раздута до психоаналитической догмы о "сверх-Я" и "Оно", но что еще хуже – с помощью ловкого обмана с "дьяволом", "адам" и "грехом" – до настоящего конфессионального террора.

### **РОЛЕВЫЕ СИГНАЛЫ И СИМВОЛЫ СТАТУСА**

Конечно, всякую деятельность и всякую социальную позицию можно обозначить термином "роль", как это сегодня часто происходит. Но когда именно таким образом расширяют понятие "роль", оно становится просто модным словечком без особого смысла.

При таком обобщении роль, например, "роль матери", могла бы обозначать совершенно различное – ведь когда женщина становится матерью, то у нее появляются:

1. совершенно другая функция (деятельность);

2. совершенно другое самопонимание;

3. совершенно другая социальная позиция. Когда мать говорит своему ребенку: "Я принесла тебе куклу", то она говорит это в функции матери. Но когда она говорит: "Посмотри-ка, что тебе принесла твоя мамочка", то она отражает самое себя и играет при этом роль матери.

Поэтому я хотел бы уточнить понятие "роль" и ограничить его исключительно видом самопредставления человека.

Самоощущение человека (в смысле "ощущение самого себя") определяет, подобно режиссеру, какую роль хотелось бы ему играть и какой реквизит (одежда, обстановка жилища и т.п.) следует применять при этом.

Р.Линтон четко и правильно определил обязанности и права, которыми обладает человек в обществе, как его статус. Пастух, например, имеет свой собственный статус, точно так же как и федеральный канцлер или президент. В соответствии с этим, символы статуса меняют свое значение. Символы статуса являются знаками обязанностей и прав для позиции внутри общества. Символом статуса, например, являются: форменная одежда полицейского или служащего таможи, белый халат врача, длинная юбка монахини, знак "СД" на автомобиле дипломата, корона короля, цилиндр трубочиста, высокий колпак шеф-повара, нарукавная повязка паркового сторожа или санитаря.

Такие же, например, титулы как "доктор медицины" и такие профессиональные обозначения, как "министр", "священник", "пенсионер" являются признаками статуса.

Монахиня может иметь большее чувство вины, чем публичная девка; трубочист может носить свой цилиндр с большей гордостью, нежели король свою корону.

Если серьезно говорить о социологическом определении понятия "статус", то ни автомобиль марки РОЛЛС-РОЙС, ни значок мasonicского клуба не являются истинными символами статуса. Ни собственная вилла с плавательным бассейном и многочисленной челядью, ни норковое манто, ни воскресное посещение церкви, ни лишенный всяких функций дворянский титул не обозначают общественной функции статуса. Однако в большинстве случаев все это зрелые сигналы ролей, тк. они ничего не говорят о правах и обязанностях, но в большинстве случаев – очень многое об иллюзорном самосознании (самоощущении) этих людей.

Тот, кто переносит академический жаргон, тот может ознакомиться с соответствующей специальной литературой по этому вопросу: Линтон противопоставил статусу, т.е. общественной позиции, занимаемой

человеком, роль, как "динамический аспект". А в особенности Клоссенс и Тенбрук исследовали роль, как образование—Я в реакции на социальную структуру.

Еще в большей степени, чем эти авторы, я хотел бы ограничить понятие "роль" исключительно самооценкой и вытекающим из нее поведением.

Итак, **под ролью я** понимаю не общественную позицию или статус (например, врача или матери), которую человек действительно занимает, не деятельность (например, врача или матери), которой человек действительно занимается, но, единственно и исключительно, **оценку человеком его собственной личности**, его фиктивную самооценку

Роли соответствует представление, что окружающий мир оценивает мою личность так, как я об этом думаю, что именно я означаю для другого человека (например, для партнера по любви, для партнера по браку, для моего сына, для делового партнера) или для общественной **группы (т.е., например, для моей собственной семьи, для нации или для всего человечества)**.

Итак, под "ролью" я понимаю постоянно воображаемую (иллюзорную) самооценку и результирующее из нее поведение, а также образ действий человека.

Разумеется, определенные достижения можно оценивать как объективные факты, но тот, кто исходит из фикции, что его иллюзорная самооценка также соответствует действительности, и строит свое поведение сообразно с этим, тот играет роль.

Игание роли имеет свою психопатологическую кульминацию в параноидальном нарушении мышления ("Я китайский император") и свою невротическую кульминацию в истерическом заболевании с психосоматическими симптомами.

Иллюзорное самоощущение постоянно является определяющим для того, играет ли кто-либо роль и какую именно этот кто-либо хотел бы играть по отношению к обществу.

Предпосылкой для всякой ролевой игры является самоощущение, которое вырождается в иллюзорную самооценку ("я глуп или умен, красив или непривлекателен, незначителен или влиятелен").

Учение Сатипаттханы о йоге и учение Сократа ("Я знаю, что я ничего не знаю"), оба они старались уберечь людей от инфантильной и тяжелой по своим последствиям самооценки. И поскольку многих людей не удалось привести к такому самосознаваемому смирению, Я-греза от самовосхищения и до, в большинстве случаев, неосознаваемого чувства собственной неполноценности сыграла с ними свою злую и мрачную шутку.

Исходя, например, из непомерного стремления к значимости или из честолюбия, можно играть роль "героя" и даже пожертвовать этому идолу имущество и жизнь.

Истинное же самоощущение стремится исключить всякую переоценку себя. Оно избегает само-иллюзионирования (самоиллюзий, самообмана), которое может выступать и действовать, с одной стороны, в виде идола—Я и роли-идола, а с другой стороны, одновременно – в виде страха—Я и роли-защиты. Эгоцентрическое само-иллюзионирование препятствует доступу к действительности и, тем самым, к самовоплощению.

Обе эти сферы, как иллюзорная самооценка, так и отношение к окружающему миру, распадаются на противоположности: иллюзорная самооценка, с одной стороны, расщепляется на "идол—Я", которое себе воображают (например, желание жить удобно и уютно), а с другой стороны, на тайное "страх—Я" и внутреннюю нужду (например, оказаться несоответствующим требованиям, спастись перед жизнью).

Отношение к окружающему миру также расщепляется на полярные образы действия. С одной стороны, на роль-идол, на "целевую программу", к которой стремятся и которой домогаются, а с другой стороны, на роль-защиту, т.е. на такую ситуацию, которой стремятся избежать, т.к. она пугает своей опасностью. Это

та самая ситуация, от которой себя оберегают с помощью различных предлогов и отговорок: "Я поостерегусь" или "Я не могу себе этого позволить", "Я не могу себе позволить пребывать в состоянии удобств и уюта", "У меня просто нет времени для таких удовольствий и наслаждений". И наоборот, "целевая программа" того же самого человека может, например, гласить: "Я хочу самоутвердиться и иметь успех".

### **Цветовые типы**

**Внимание!** Понятием "**тип**" я постоянно обозначаю определенную структуру поведения, а вовсе не сущность человека.

Таким образом, "тип" не обозначает ничего другого кроме манеры поведения, которая в определенном смысле преобладает у данного человека. Таким образом, один и тот же человек может быть "красным типом" в сексуальном смысле и "зеленым типом" в смысле оформления своего жилища.

Я различаю четыре основных типа поведения (см. таблицу 1). В этой таблице каждый тип поведения обозначен цветом, который с помощью Цветового Теста Люцера был исследован экспериментально (подробное обоснование дано в моей книге "Закон гармонии в нас. Новый путь к внутреннему равновесию и к исполненной смысла жизни", издательство ЭКОН). Кроме того, для каждого цветового типа приведены символический "элемент", самоощущение и вид поведения.

Целью красного типа поведения является покорение, желание иметь успех и чувствовать, сколько он может добиться.

Целью синего типа поведения является удовлетворение и успокаивающее довольство. В данном случае речь идет об исполненной любви со-принадлежности, единстве и тесной гармонической связи, гармоническом единении.

Целью зеленого типа является уверенность. Он хочет удержаться и быть уверенным, что он как личность,

обладает значимостью, что с ним, как с личностью, считаются.

Целью желтого типа является беззаботная свобода. Он ожидает от всего нового лучших возможностей, которые освободят его от ограничений, препятствий, помех или забот.

Таблица 1 **Цветовые типы поведения**

Наименование цвета	Элемент	Самоощущение	Вид поведения
Люшеровский красный (желто-красный цвет)	Огонь	Оживленное, деятельное, воодушевленное	Активное
Люшеровский синий (темно-синий цвет)	Вода	Довольное, удовлетворенное	Спокойное
Люшеровский зеленый (темный сине-зеленый цвет)	Земля	Серьезное, строгое, важное	Настойчивое
Люшеровский желтый (светло-желтый цвет)	Воздух	Веселое, радостное	Общительное, отзывчивое

### Роль-идол И роль-защита

Человек, реализующий один из четырех основных типов поведения, может вести себя полярно противоположным образом.

Так, когда он преследует типичную для него цель, которая является для него своего рода идиолом, то он играет свою роль-идол.

И, наоборот, то, что он делает, чтобы защититься от чего-либо, чтобы чего-либо избежать – все это есть его роль-защита.

Например, человек, реализующий красный тип поведения, принимает всякий брошенный ему вызов, поскольку он хочет действовать сильно и успешно. Это его роль-идол.

Роль-защиту же он играет тогда, когда он чувствует, что предъявленные к нему требования чрезмерно завышены, когда он злится и досадует, когда он впадает в бессильную злобу или защищается от чрезмерных требований с сердечными болями.

В таблице 2 сведены воедино основные типы поведения согласно люшеровской теории функциональной психологии и даны их общие характеристики.

### Роль-защита синего типа поведения (минус "синий"): страх перед пустотой (перед отсутствием переживаний) и перед лишениями

Разумеется, есть люди и ситуации смертельно скучные. Но тот, кто не удовлетворен из-за собственной пассивности ("Не стоит", "Это не имеет смысла" и т.п.) или из-за нереалистичных притязаний, порождает в самом себе страх оказаться обойденным и лишиться чего-либо важного для собственного удовлетворения. Страх перед отсутствием переживаний порождает внутреннее беспокойство или ажитированность. Страх оказаться в состоянии фрустрации заставляет бежать прочь от неудовлетворяющей связи с партнером или от неудовлетворяющей ситуации на рабочем месте. Но если, как это часто бывает, сохраняется внутреннее отвращение или настороженное предубеждение, то отношения становятся очень холодными или в лучшем случае "мерцают" и "колеблются" на уровне любезного безразличия. Подавляемая по взаимному согласию неудовлетворенность косвенно выражается в чрезмерной чувствительности, раздражительности, чрезмерной нетерпеливости или находит свое выражение в расширенной "зоологической" лексике.

Опасение, что существующая связь может превратиться в неудовлетворяющую пустоту, в отсутствие настоящей и искренние эмоциональные отношения. Оно разрушает надежды на чувствительное обоюдное понимание, на душевную связь, на сердечный союз, на тесное единение.

Самоощущение Я Идол-Я (+) (переоцениваемое самосознание) Притязание: абсолютно да (Я хочу безусловно...)	Поведение по отношению к окружающему миру			
	Синий Роль-идол	Зеленый	Красный "Цель" (стремление к...)	Желтый
	+1	+2	+3	+4

	Удовлетворение Одурманивание Регрессия	Значимость Импонирование Позиция престижа	Переживание Возбужденность Мания приятному раздражению	Независимость Поиски к Бегство проблем	от
Норма-Я (=) (нормальное самосознание) Притязание: относительно (Я хотел бы...)		Самовоплощение (самореализация)			
	=1 Покой Разрядка, расслабление Довольство Роль-защита	=2 Твердость Упорство, инертность Самоуправление	=3 Возбуждение Движение Активность "Защита" (страх перед...)	=4 Свобода Изменение Расцвет, разворачивание	
Страх-Я (-) (недооцениваемое самосознание) Притязание: абсолютно нет (Я ни в каком случае не хочу...)	-1 Отсутствие приятного раздражения Скука Отчуждение	-2 Затруднительное положение, стесненность Ограничения, препятствия Принуждение	-3 Перераздражение Пресыщение, посты-лость Истощение	-4 Потерянность Заботы Утраты	

С целью самозащиты такие люди огораживают забором свою личную эмоциональную сферу и позволяют приближаться к себе любому партнеру лишь постепенно, лишь шаг за шагом. Критерии дистанцирования для каждой связи, для каждого отношения устанавливаются с очень чувствительной subtilностью. Сближение с партнером допускается только в пределах этой дифференцированной иерархической лестницы.

В таком сознательно "ступенчатом" поведении отчетливо выявляются следующие ступени-этапы:

- отсутствие приветствий; ~ резкость ответов;
- вежливость;
- дружелюбность;
- нежность;
- ~ возбудимость;
- способность к оргазму;
- способность к доверию.

Для того, чтобы выразить порицание партнеру, ему отвечают резко, либо он переводится для этого на предыдущую ступень дифференцированного контактного поведения, на которой вместо поцелуя в губы ему подставляется только щека.

Когда блокируется самоотдача, эмоции накапливаются и остаются невысказанными или невыраженными ("Что в нем происходит?", "О чем он сейчас думает"). А когда эмоции или чувства другого остаются непознанными, они заменяются иллюзорными представлениями существующих отношений.

Место действительно переживаемых или пережитых отношений занимают клише отношений: "Под каким знаком Зодиака Вы родились?" – "Ага!" – и вот уже "короткий ум" знает ответ.

Когда эмоции блокируются страхом, то вместо реального содержания переживаний они порождают мнимое содержание суеверий, идеологическую веру и даже бредовые представления. И тогда в этих сугубо личных эмоциональных джунглях бурно разрастаются сентиментальные, а также героические грезы (сны наяву).

#### **РоАБ-идоА синего типа поведения (ПАЮС "СИНИЙ"): стремление к удовлетворению**

Довольности (= "синий") может не доставать столь сильно, что у человека возникает просто крайняя и неотложная нужда во всем, что может принести с собой удовлетворение, покой и расслабление. Одурманивание и забытие становятся целью напористого стремления к удовлетворению (+ "синий"): либо путем одурманивания плоти с помощью чрезмерной сексуальности, разгульной жизни и чревоугодия, алкоголизма, применения успокоительных и снотворных средств, либо путем редукции духовных притязаний (например, на уровень "кроссвордного" интеллекта).

Излюбленным методом бегства в самоодурманивание является **регрессия** – т.е. "отступление" в бесппроблемное удовлетворение телесных (плотских) потребностей, в так называемую "простую жизнь", в мнимо первородную, в мнимо детскую и "естественную" жизнь: у женщин – это бегство в прямо-таки детские войны, в которых они именно таким образом хотели бы сгладить или облегчить свои профессиональные или семейные (брачные) трудности; у мужчин, например, у находящихся в состоянии стресса менеджеров, – это бегство в идиллию природы, которую они переживают в форме владения сельским домом, или по крайней мере во владении

домашним баром, оформленным в "деревенском" духе.

**Роль-защита зеленого типа поведения  
(минус "зеленый"): страх перед стесненностью,  
зависимостью и принуждением**

Не все то, что переживается как принуждение или вынужденность, является насильственной угрозой извне. "Вынужденное покушение", которое "вынуждает" к покупке портмоне из крокодиловой кожи, происходит отнюдь не от крокодила и не от портмоне. Или когда человек вынужден есть из-за того, что он голоден, – это вовсе не принуждение, но необходимость. В ситуации необходимости долженствование должно становиться "желательствованием". Необходимость нельзя путать с преднамеренным принуждением или вынужденностью.

Тот, кто хочет покупать, должен также и платить. Тот, кто выставляет какое-либо притязание, должен также и уметь отказываться. Он должен быть готов к ответной "услуге". Именно в этом и состоит реальная необходимость, соответствующее реальности самоуправление (= "зеленый"): я решаю, что я хочу иметь и сколько я за это готов заплатить. Самовоплощение исходит из того, что я способен как требовать, так и отказываться.

Тот же, кто выставляет абсолютное притязание, тот не в состоянии отказываться. Он не готов к эквивалентной компенсации. И таким образом он становится пленником своего собственного притязания. Он уподобляется той самой обезьяне, которая, просунув руку в узкое горло кувшина, схватила лежащий на его дне банан и никак не хочет разжать кулак, чтобы освободиться.

Тот, кто выставляет чрезмерные или бескомпромиссные притязания, кто хочет, чтобы все восхищались им и любили его, или тот, кто требует слепого послушания, тот, кто не хочет стареть или тот, кто полагает, что не следует выполнять свои обязательства и соглашения, тот игнорирует действительность.

В силу того, что он выставляет тотальное притязание, он воспринимает действительность как стеснение и принуждение. И чтобы избежать ее необходимости, он уклоняется от нее, если необходимо, путем "вынужденной лжи" или так называемой "лжи во спасение".

Такого рода избегание действительности путем уклонения от ее необходимостей становится, в конце концов, жизненной ложью, разрушающей самоуважение человека.

Когда не хотят ни от чего отказываться, тогда не могут и ни на что решиться. Человек начинает чувствовать себя зависимым и загнанным в тупик. Эта мнимая или неверно оцениваемая зависимость (например, в качестве супруги) рассматривается как непреодолимое препятствие, которое делает невозможным исполненное смысла самовоплощение.

Однако на самом-то деле в такой ситуации лишь собственное бескомпромиссное притязание делает отказ столь трудным. И поскольку человек хочет целиком и полностью обладать и тем, и другим, т.е. как владеть и иметь в своем распоряжении, так и быть независимым и свободным, он оказывается неспособным решиться на что-либо. А неспособность решиться может привести к блокированию любой инициативы. И живет человек в состоянии кажущейся терпимой готовности к компромиссам, при котором ему приходится вынужденно устраиваться ("когда скоро дети еще дома").

**Роль-идол зеленого типа поведения  
(плюс "зеленый"): стремление к значимости,  
тщеславие**

Неуверенность в себе – это совершенно непереносимое состояние. Все, что гарантирует уверенность, твердость, упорство, настойчивость и длительность (продолжительность), все это ошибочно считается пригодным для победы над собственной неуверенностью. Все, что получают в свое владение и все, что могут назвать своим собственным, должно по-существу подтверждать себе самому, а одновременно с этим и всем окружающим, что это, по крайней мере, есть то, что имеют, и то, что могут предъявить. В этом, собственно говоря, и состоит заблуждение, т.к. из того, что имеют, можно создать лишь сомнительную мистификацию самоутверждения, но отнюдь не уверенность в себе.

Самоутверждение в своей постоянной противоположности по отношению к самоуверенности использует все формы надежного и прочного владения, охотнее всего в качестве материальной стабильности, начиная от толстого живота и вплоть до "толстого" состояния (имущества).

Самоутверждению служит также и владение идеологией, которую делают "своей собственной", чтобы чувствовать себя с ней важным. Шансы на успех в меньшей степени зависят не столько от каких-то особых способностей, сколько от собственного умения захватить пользующуюся спросом на рынке мнений привлекательную роль и знать, имеется ли тенденция спроса на занятых политикой морализирующих ханжей или литераторов, специализирующихся на непристойностях, и не лучше ли подходят в настоящее время патетические, романтические или деструктивные искусственные перлы хиппи или лакеев цивилизации.

Используются любые средства достижения значимости любой ценой вплоть до самоотречения, всяческое жеманство и манерничество с целью произвести неизгладимое впечатление, будь то танец с похотливыми заигрываниями, модная походка или демонстрация себя в спортивном автомобиле-кабриолете. Тот же, кто идет еще дальше, принимая во внимание скрытую конкуренцию, соперничество в сотые доли секунды и кратковременные шансы, тот играет роль-импонирующее охотнее всего на бетонном пьедестале. Он стремится к позиции престижа, которая сулит более длительное импонирующее действие. Академические титулы, например, обеспечивают пожизненное, а дворянские – даже через поколения эффективное престижное действие.

Собственный дом вместе с личной обстановкой может всякий раз по-новому производить впечатление на нового визитера и поэтому осуществляет непрерывную престижную выгоду. Автомобили же и галстуки, например, могут еще импонировать лишь в том случае, если они еще остаются необычными и исключительными на грани гордости.

Гораздо дешевле сложить свой распущенный "павлиний хвост" исполнением долга или обязанностей, скромностью или морализированием. Мотивируемые осторожностью предубеждения ("Я предостерегаю вас от экспериментов"), закосневшие правила, моралистские и политические принципы, модные научные точки зрения, религиозные догмы, традиционные условности и нетерпимость – все это роли-импонирования. Они часто проявляются в виде надменности, заносчивости, высокомерия, дерзости. За такой маской, как известно, сплошь и рядом скрывается духовная тупость и ограниченность.

Упрямцы, всезнайки, педанты, моралисты и с "железной последовательностью" заставляющие и принуждающие других типы населяют царство беспомощных "Я"-инвалидов, скрывающих под священной маской "порядка" свое непомерное стремление к власти.

Равным образом благоприятным по цене и обладающим иммунитетом к покраснению является владение поговорочной и календарной мудростью. В этом случае пытаются импонировать своей "скромностью" и "осведомленностью", когда с поднятым вверх указательным пальцем и со словами: "Я бы полагал, что..." дают человеку "принципиальные" и "предостерегающие" рекомендации.

Хотя напористое стремление к доминированию обожает все большое и великое, как генерал свою армию, оно может искать свое удовлетворение также в дрессуре пуделя, детей или супруги. Стремление к доминированию нередко пытается сгладить скованное и часто стыдливо-нежное собственное обращение к кому-либо авторитарной ролью-импонированием ("Я не могу спать, пока ты еще не дома").

Тот же, для кого небольшие роли-импонирования авторитарного наставника – любителя поучать оказываются недостаточными, поскольку его чувство собственной неполноценности должно получать более сильный допинг, тот хватается за более высокий надындивидуальный "порядок". Он идентифицирует себя с идеологическим принципом. Жалкое и убогое

"Я", эта отвратительная и мерзкая гусеница окукливается в так называемый "–изм" и разворачивается из него уже в виде великолепной бабочки. Вставленное в какой-либо идеологический принцип, "Я" с помощью духовной униформы наряжается в могущественное "Мы": "мы, академики", "мы, ребята", "мы, мужчины". И вот уже вместо того, чтобы просто и скромно сказать: "Ты не удовлетворяешь мои пожелания", жена хватается за могущественное "мы" полового различия и бросает мужу: "Вы, мужчины, не понимаете нас, женщин".

Зеленый тип поведения – это не только самый напряженный и самый упрямый, но и самый не поддающийся влиянию тип поведения, и это делает особенно трудным для него отказ от роли самоутверждения, выбрасывание за борт его тщеславного, самонадеянного и заносчивого "Я" и спонтанное, непринужденное и открытое поворачивание к другим людям.

Роль-защита красного типа поведения  
(минус "красный"): страх перед избытком  
раздражения и перевозбуждением

Досадой, а когда она проявляется особенно интенсивно, то гневом; а в случае бесцельности – яростью, а при длительном проявлении – надоедливостью и доукой обозначаем мы возбуждения, которые вызывают у нас отвращение и неохоту, поскольку они противоречат нашим намерениям.

Гетц фон Берлихинген стал известен потомкам благодаря двум частям своего тела; еще одной частью был его железный кулак. Тот, кто говорит: "гетц" (истукан) или ударяет кулаком по столу, или в более тонкой манере цедит сквозь зубы: "Итак, душа моя!...", у того возбуждение уже достигло уровня перераздражения: тому уже "хватает", тот уже "сыт по горло", тому уже "все до лампочки". Все, что чрезмерно и требует выхода, охотно описывается в красочных выражениях функциями обоих оставшихся телесных отверстий. То же самое состояние перераздражения обозначается психиатрами аристократически или возвышенно-абстрактно как "чрезмерное требование переработки переживаний".

Когда существенные для нас потребности находятся под угрозой, возникает перераздражение (минус "красный"). Это перераздражение становится досадой или гневом ("Что за подлость! Что за низость!"), если причиненный нам вред или ущерб воспринимается как обесценение чувства собственного достоинства (минус "зеленый").

Затем из перераздражения возникает упрямство и своенравие ("Нет, уж этого-то я не допущу!"), если от обесценения чувства собственного достоинства защищаются самовластным и диктаторским притязанием на значимость (плюс "зеленый").

Если же конфликт пытаются игнорировать, то перераздражение не переходит во вспышку, или во взрыв, а вызывает появление психически обусловленной усталости и может довести человека до депрессивного изнурения. Стремление бежать от проблем, стремление к разгрузке можно распознать по банализирующему поведению, например, по отодвигающему движению руки, по отведении волос назад, по поглаживанию носа, по почесыванию головы, по однотонному насвистыванию мелодии.

Перераздражение (минус "красный") ведет к депрессии, если удовлетворение настоятельных потребностей представляется окончательно невозможным и приходится признавать собственное бессилие. Отсюда возникает депрессивная потребность в сне, либо человек прибегает к помощи алкоголя, чтобы одурманить себя и заглушить



свои страдания.

Преддверие перераздражения выражается в неохоте, в отвращении. Такое жизнеощущение обозначается как "раздражительная слабость" или "неврастения".

РоАб-идоА красного типа поведения (плюс "красный"): мания к раздражению (возбуждению)

"Хорошее" прозябание в роли откармливаемого гуся или "хорошее" функционирование в роли рекрута с пулеметом еще не означает житие с человеческим достоинством, даже в том случае, если тебя откармливают шампанским и икрой. Когда чувственные помыслы или субличные ощущения не схватываются вибрирующим сознанием и не помещаются на соответствующее место в симфонии переживания, то вся "жизнь" оказывается лишь откармливанием или функционированием без истинной радости и без смысла.

Тот, кто при полном благополучии и полностью автоматически достиг страны свободного времени и желает "оснастить" и приукрасить свой опустошенный дух иностранными языками, историей искусств и курсами для молодых вдов, тот начинает себя лишь культурным хламом вместо того, чтобы переживать то, чем собственно являются искусство и наука. Тот, кто, несмотря на школу и профессиональную деятельность, несмотря на традиционное внимание и уважение к другим, хочет быть прежде всего человеком, тот стремится с максимально возможной интенсивностью, т.е. вполне осознанно, переживать как можно глубже и полнее, т.е. в соответствии с реальностью, окружающей мир: он ищет раздражения.

Однако это поворачивание лицом к действительности, это обращение к ней становится чрезмерным и становится ролью-идолом мании к раздражению, если при этом лишь компенсируется роль-защита, т.е. лишь страх.

Три мотива страха производят три различных образа внешнего проявления или выражения напористой мании к раздражению.

Страх перед опустошенностью (перед пустотой) и скукой (минус "синий") ведет к мании раздражения (плюс "красный"). И поскольку опустошенность душевных отношений, отсутствие внутренней обращенности к кому-либо и недостаток сердечной привязанности и единения должны быть восполнены искомым раздражением, человек начинает испытывать особую потребность в интимных отношениях как в раздражающем средстве. Интимность может переживаться либо в психологизированном окружении заботой душевно подавленных спутников или попутчиков, либо в процессе "ближнего рукопашного боя" ловеласа в баре или в постели. В таких случаях все оформление жизни, от эротизирующей обстановки жилища (обнаженные негритянские фигурки, купленные в магазине) и вплоть до выбора профессии, может быть пронизано этим мотивом знойной и дурманящей "любви к ближнему".

Голод по раздражению может возникнуть также из страха не быть ценным другими (минус "зеленый"). Тот, кто сам себя заставляет, принуждает и ставит под давление с целью добиться собственного самоутверждения или значимости силой, как, например, обожаемые публикой виртуозы шоу-бизнеса в спорте, в искусстве или политике, тот находится в состоянии чувства постоянной принужденности.

И поскольку такие типы сами не выходят из состояния напряжения, они пытаются добиться разрядки своей напряженности через внешнее раздражение. Но т.к. при этом они постоянно нуждаются во все новых и новых раздражениях, они неизбежно оказываются под принуждением быть постоянно активными. Их каиновой печатью является форсированное стремление к предприимчивости. Они стремятся к достижениям и в большом, и в малом, к пользе окружающих или во вред им.

Если, например, стремление к предприимчивости "подпитывается" только физической силой, то они ввязываются в потасовку и драку с первым встречным, или, если они честолюбивы и тщеславны, то они становятся ведущими олимпийскими спортсменами, чтобы повергнуть на колени даже другие нации.

Третий вид страха, который также компенсируется раздражением, это страх перед потерянностью, перед заброшенностью, перед отсутствием связей и отношений, перед изолированностью (минус "желтый").

Тот, кто ощущает себя, как это часто бывает у подростков и юных людей, в качестве одинокой песчинки на широком берегу жизни, тот ощущает и осознает

свою ничтожность в рамках мировых событий. Лишенная всяких надежд потерянная и изолированность может породить панический страх и вызвать поэтому сильное стремление к стимулирующим раздражениям, к громоподобной музыке или просто к шуму. Тот, кто испытывает страх в темном лесу, тот обычно поет во всю глотку. Когда же чувство потерянности возникает в четырех стенах, то необходимый поток чрезмерного раздражения обеспечивает стереоуста-новка.

Из страха перед изолированностью возникает безоговорочная занятость какой-либо одной темой, каким-либо одним интересом. Человек начинает чем-либо "безумно" интересоваться, становится просто одержимым в этом плане, отдается этому интересу душой и телом, воспламеняется и опьяняет себя пламенем собственного воодушевления ("Мы смеялись, как сумасшедшие"). Вызывающий страх простор и лишенное всяких отношений внутреннее одиночество заполняется стимулирующим раздражением (плюс "красный").

Эта одержимость, это усиленное стремление к "очарованию" и "ослепленению" является попыткой защитить себя от отсутствия отношений, от потерянности.

Если стремление к очарованности и ослепленности происходит в период юности, то мания к раздражению интерпретируется в поиски обильного стола (обильной пищи). Такая обильная пища оказывается на столе тех, кто хотел бы не просто кормиться и существовать, но кто хотел бы видеть исполнение смысла своего существования в культивированном потреблении, в радости жизни. Три их добродетели гласят: "наслаждение",

"богатство" и "независимость". Если же эти добродетели имитирует духовный обыватель, то на его жаргоне эмансипации они звучат уже как "секс", "деньги" и "оппозиция" или "анархия". Их наслаждения сводятся к безучастному функционированию их организма. Этим неудавшимся и испорченным прожигателям жизни по праву называют "плейбойми".

### **Роль-защита желтого типа поведения (минус "желтый"): страх перед простором и утратой**

Наиболее часто встречающийся страх, страх перед утратой – это тема с бесчисленными вариациями для желтого типа поведения: страх потерять то, что придает человеку уверенность и особенно – "самоуверенность", а говоря еще точнее – самоутверждение.

Окружающий мир – это широкое поле отношений, которое вследствие своего постоянного изменения все время вызывает изменение собственной позиции. Тот, кто не настраивается на постоянно обновляемые ситуации, не раскрепощается и не разворачивает свои способности, не изменяет себя в соответствии с реальностями, т.е. кто сам не воплощает (не реализует) себя постоянно, тот должен бояться постоянного изменения действительности. Всякое изменение действительности, широта новых возможностей, а часто и ширина просторного помещения, вызывают у него страх (агорафобия). Он чувствует себя потерянным.

Постоянное изменение действительности (изменения вследствие семейного или профессионального развития, собственное старение или новые экономические условия) нельзя просто игнорировать. На постоянные изменения необходимо отвечать постоянно новым ориентированием или проектированием.

Согласие с изменением традиционно называется надеждой. Если надежда (плюс "желтый") проистекает из соответствующего реальностям убеждения ("Я надеюсь, что это удастся"), то она обладает подобной воле силой веры, способной "сворачивать горы".

Эта ориентированная на реальность надежда является противоположностью иллюзорному утешению "надежды верующих". Иллюзией называется безжалостный диагноз для всех надежд, которые ищут счастье за пределами действительности в потустороннем мире или в более поздних временах. Тот же, кто с жизненной пылкостью и трезвостью мышления находит счастье в местном и вполне земном раю, тот оставляет небеса ангелам и воробьям.

Тот же, кто в противоположность этому, истолковывает действительность как юдоль с миражами рая и оклеивает свои святые небеса обоями со старомодными святыми или новомодными идолами, тот, кто опускается в жизненную действительность как в клубное кресло или хотел бы запереть себя в гарантированном от взлома кассовом сейфе, тот пытается замазать действительность иллюзиями. И такой человек либо шаг за шагом, либо сразу и вдруг обязательно разочаруется и будет чувствовать себя обманутым жизнью. Он испытывает страх перед этой кажущейся ему непредсказуемой и обманчивой реальностью. Он ощущает угрозу для себя с ее стороны. Этот широко распространенный страх становится "потребностью в безопасности" применительно к условиям общества и рынка. Он образует золотой фундамент для империи церкви и страховых обществ.

"Разочарованные жизнью" пигмеи–мученики оказываются приклеенными клеем безопасности. Консервативное общество обещает им надежное пропитание и функционирование их организмов, коль скоро они соглашаются ползать по безрадостному линолеуму традиционных добродетелей. В зависимости от благочестивого или мирового жаргона их моральные костыли называются либо "целомудрием", "непорочностью", либо "убожеством", "бедностью" и "послушанием" или даже "порядочностью", "невзыскательностью" и "прилежным исполнением долга". Тому, кто следует этим добродетелям до конца своей жизни, общество платит самыми большими по размерам объявлениями о его смерти. Тот же, кто хронически самоотрекается, может рассчитывать даже на хороший некролог

Чувство потерянности на своем безобидном первоначальном этапе хорошо известно всем как дистанция между собой и ближним. Чувство отсутствия связей и отношений возникает как прохладный осенний туман между присутствующими и поднимается вверх до тех пор, пока все они не исчезают в становящемся все более плотным шлейфе. Их слова начинают проникать в

наши уши будто через плотные ватные тампоны. Потеря связи или отношений и внутренняя дистанция пробуждают затем впечатление, будто мы смотрим, как стоящие вонне зрители на какое-то событие, разыгрывающееся на театральной сцене. Но ощущение дистанции может также расширяться до безграничной широты вплоть до отсутствия всяких связей в бесконечном пространстве, в котором нигде нельзя ни остановиться, ни укрыться. Человек начинает чувствовать себя одной единственной душой во всей Вселенной. Чувство затерянности по отношению к ближним воспринимается как потеря. Этот страх перед потерей значимости и стремление к импонированию (плюс "зеленый") сплавляются в долговременный сплав. И тогда стремление к безопасности начинает называться "самоутверждением" и становится пригодным прежде всего в качестве корсета, обеспечивающего стабильность личности.

Стремление к самоутверждению – это танец вокруг золотого тельца, который нуждается в присутствии публики. Поэтому оно часто перерастает в стремление к значимости, в тщеславие.

Длительная напряженность, создаваемая стремлением к безопасности, уверенности, значимости, самоутверждению, часто приводит к психосоматическим спазмам гладкой мускулатуры, например – к нарушениям в области желудочно–желчно–кишечного тракта или к мигреням. А с другой стороны, постоянное внутреннее напряжение, возникающее вследствие стремления к получению подтверждений, вскоре приводит к состоянию перераздражения и возбуждения (плюс "красный"). Раздраженная одержимость легко разгорается подобно пламени, воспламеняя человеческую злобу и агрессивность ("Я ему покажу!...").

Согласно психологически дифференцированной терминологии, нападение с целью борьбы за жизненно важные необходимости или для борьбы с объективной угрозой (ситуация страха) не является агрессией. Каждой же агрессии предшествует фрустрация или страх. Агрессия в каждом случае предполагает компенсацию страха. Таким образом, акция, продиктованная жизненной необходимостью, например, охота животного за своей добычей, не может быть поэтому сопоставлена с агрессией.

Но когда дьявол спущен с цепи, когда страх перед собственной потерянностью вследствие утраты партнера (минус "желтый") совмещается со страхом перед возникающей пустотой и лишениями (минус "синий"), то тогда оба этих страха сливаются и перерастают в страх перед покинутостью. Но этому в большинстве случаев начинает сопротивляться гордость. Из страха перед покинутостью и из уязвленной гордости возникает ревность. Это сильно отягощающее душу человека состояние через перераздражение быстро приводит к возбужденности. Надвигается гроза, разражается агрессивная ревность, при которой целыми и невредимыми не остаются не только чашки и тарелки, но и настоящее партнерство. Страх перед потерянностью, перед утратой отношений и связей и перед изолированностью (минус "желтый") может, как это подтверждает статистика, вызвать развитие алкоголизма и наркомании.

Многие взрослые люди, подобно грудным младенцам, привычно прикладываются к какой-либо алкогольной "титке" или к курительному соску и высасывают удовлетворение из сигары, курительной трубки или из сигареты. Они цепляются за свои "излюбленные привычки" как ребенок за материнскую грудь. Но с перевозносимой и восхваляемой защищенностью и укрытостью, жизненно важной для грудного младенца, самоуверенный взрослый человек в данном случае не имеет никакого дела. Потребность в чувстве укрытости и защищенности, создаваемом, например, покачиванием детской люльки или "прятанием" себя за взрослой соской возникает из очень частого страха перед неуверенностью и покинутостью (минус "желтый") в сочетании со стремлением к удовлетворению (плюс "синий").

Сентиментальное стремление к цеплянию за кого-либо, инфантильная потребность в укрытости препятствуют любому исполненному смысла партнерству, т.к. истинно взрослые (зрелые) отношения (или связь) предполагают внутреннюю самостоятельность, т.е. уверенность в себе.

РоАб-идоА желтого типа поведения (ПАУС "жеАтый"): стремление к свободе

Есть люди, которые в конце каждой недели ломают голову над тем, с какой целевой установкой им следует удовлетворить свое напористое стремление к преодолению километров.

Имеется большое количество людей, которые из года в год тратят примерно два месяца из собственного фонда рабочего времени на ежедневное чтение газет.

Такие "путешествия" происходят не в пространственных даях, а ведут лишь в воображаемый мир ротационной литературы. Как здесь, так и там человека привлекает не действительная, не истинная цель, а стремление к неизвестному другому, стремление к изменениям, к переменам, жажда нового – любопытство.

Мельничный жернов крутится и крутится, даже если на нем нет ни одного зерна. Побуждаемость (моторность) таких людей выражается в виде стремления к переменам с бесчисленными вариациями, от миграционного инстинкта до бродяжничества, от небольшого "отхода в сторону" (от любовной интрижки) до великого переселения народов, от простой смены мебели в жилище до мировой революции.

Для детей нашего пронизанного верой в прогресс времени понятия "новое", "современное" сверкают так же привлекательно, как украшения на новогодней елке, на вершине которой подобно библейской звезде Вифлеема светится волшебное слово "будущее". От будущего и от исследования будущего ожидают решения проблем, избавления, освобождения, спасения и рая на земле.

Стремление к переменам и жажда нового или любопытство с верой в будущее – это бегство от настоящего, от действительности, если настоящее или действительность переживаются и воспринимаются как опустошенные и неудовлетворяющие (минус "синий").

Стремление освободиться от парализующей и угнетающей зависимости, стремление спасти себя от засасывания в депрессию порождает внутреннее беспокойство и моторность (моторную возбужденность). Это широко распространенное и наиболее частое основание для стремления к свободе (плюс "желтый").

Оба же они вместе (минус "синий" и плюс "желтый") образуют стремление к отрыву, к отъединению. Стремление оторваться, отъединиться – это (как подтверждает статистика) наиболее часто встречающаяся структура личности.

Поведение отрыва (отъединения) часто остается "аранжировкой", длящейся вплоть до самой "железной" (75 лет) свадьбы. И хотя депрессия при этом вытесняется и остается неосознаваемой (так называемая "скрытая депрессия"), в действительности – то организм беспредельно страдает и сообщает об этом психосоматическими недугами. Клиническая картина стремления к отъединению (к отрыву) проявляется в виде "ажитированной психогенной депрессии".

Стремление к свободе (плюс "желтый") и неукротимое желание освободиться от оков принуждения и стесненности (минус "зеленый") объединяются в стремление к независимости.

Тот, кто чувствует себя в состоянии стесненности (притеснения) в родительском доме или в результате действий авторитарного партнера, или вследствие внешних жизненных условий, и особенно тот, кто сам ставит себя под давление тем, что он непременно хочет добиться собственной значимости (либо из-за своих честолюбивых амбиций, либо из-за притязаний на собственное совершенство), тот всегда обретает напористое стремление вырваться из такой ситуации принуждения. У такого человека появляется сильная

потребность быть независимым, и ему очень хотелось бы убежать как от созданного им самим давления из-за стремления к значимости, так и от отягощающей его авторитарной связи, от изнуряющих и изматывающих обязанностей, от притесняющего принуждения. Уехать куда-нибудь подальше, лучше всего улететь прочь на самолете, найти новые контакты и интересные отношения и связи – все это суть воодушевленные ожидания, продиктованные стремлением к независимости.

Тот, кто охвачен вызывающим принуждением собственным тщеславием (сильным стремлением к значимости), но остается непризнанным, тот хочет освободиться. Он делает из себя героя стремления к независимости. С боевым кличем "эмансипация!" он объявляет себя боевым революционным парнем, а создаваемые им сотрясения воздуха – громовыми раскатами. Стареющие бездельники, лодыри, льстецы и обманщики, перепуганные в своей спячке поднятым им шумом – вот кто нужен ему в качестве публики.

Противники стремления к независимости в этой игре, называемой "Уверенность и Представительность", являются теми мешками с песком и золотом, с помощью которых консервативное старшее поколение обретает свой общественный вес.

Перераздражение (минус "красный") в качестве досады и гнева может быстро привести к тому, что человек начинает терять терпение, становится вспыльчивым, дает волю своим чувствам, срывает злость на ком-либо, чувствует, что он должен освободиться от огорчений и досады (плюс "желтый").

Стремление освободиться от состояния перераздражения называется стремлением к разгрузке, к облегчению. К этому же относится и "короткая повседневная молитва" – освобождающая брань или ругань.

ЛЮШЕР М. Сигналы личности. – *Воронеж, 1993, с.4-38.*

МаксЛюшер

### **ЧЕТЫРЕХЦВЕТНЫЙ ЧЕЛОВЕК, ИЛИ ПУТЬ К ВНУТРЕННЕМУ РАВНОВЕСИЮ**

Вы, по всей видимости, хотите сначала узнать, кто такой четырехцветный человек.

Как Вы знаете, из 4 цветов – желтого, красного, голубого и зеленого – можно образовать полный цветовой круг. Этот круг является воплощением целостности и гармонии.

Как Вы знаете, или по крайней мере догадываетесь, восприятие каждого цвета связано с возникновением определенного чувства. Вы ощущаете, что красный цвет вызывает в Вас иное ощущение, чем темно-голубой.

Красный цвет действует на каждого человека, независимо от его возраста и культуры, возбуждающе, стимулирующе, активизирующе. Он является выражением жизненной силы и уверенности в себе.

Напротив, темно-синий передает ощущение спокойствия и расслабленности. Он соответствует состоянию удовлетворения, довольства, защищенности (голубая накидка богоматери) и самоограничения.

Зеленый, цвета ели, даже если он скорее голубоватый или темный, вызывает в каждом ощущение твердости или прочности. Он соответствует чувству внутренней стабильности, настойчивости, последовательности, самоутверждения, самоуверенности.

Желтый цвет вызывает у всех ощущение открытости, легкости, радости, широты. Он обладает освобождающим, раскрепощающим воздействием. Поэтому он соответствует чувству свободы и самовыражения.

Четырехцветный человек чувствует, думает и действует, таким образом, опираясь на четыре собственных ощущения. Этими четырьмя чувствами являются:

- самоуважение (зеленый),
- уверенность в своих силах (красный),
- удовлетворенность (синий),
- внутренняя свобода (желтый).

Это человек, который гармонично проявляет себя во всех четырех областях, т.е. в своей целостности. И уж в любом случае это человек, который чувствует себя счастливым, который все воспринимает значительно более интенсивно, и который находит жизнь необычайно интересной.

Не бойтесь того, что я хочу навязать Вам новую мораль, мою мораль Люшера! Морализирование и суеверие чужды четырехцветному человеку. Мы наслаждаемся каждым мгновением, открываем суть вещей в мире, наблюдаем их взаимосвязи и упорядочиваем их. Когда мы можем воспринимать мир, мы чувствуем себя хорошо.

Я не кабинетный ученый. Друзья, возлюбленная, все изнеженное, зыбь на воде и лыжня на снегу мне дороже, чем все те иллюзии, которые связаны с двумя глупостями: престижем и значительностью.

Действительно живая жизнь проходит во взаимодействии, в обществе, диалогично, в столкновении матери и ребенка, начальника и подчиненного, даже человека и стоящей перед ним задачи, творцом и его произведением.

Четырехцветный человек хочет взять у жизни столько знаний, радости и удовольствия, сколько он может дать. "Быть счастливым" – это цель, к которой стремится четырехцветный человек. В этом состоит смысл его неповторимой жизни. Чтобы быть счастливым, он стремится развить свой духовный мир; тем самым он обостряет свое чувственное восприятие, получает наслаждение от тысячи источников, понимает себя, своих друзей и недругов.

Обычные предубеждения и предрассудки, которые нам навязывают государство, религия и наука, не находят у него питательной среды, т.к. он сам стремится докопаться до истины. Он прежде всего по отношению к

себе, а затем по отношению к окружающему

миру безоглядный почемучка. Он выпытывает до конца, пока все, что его волнует, не находит своего места там, где оно должно быть в действительности. Он только тогда чувствует себя хорошо, когда освобождается, насколько возможно, от проблем, мучающих его изнутри или снаружи.

Правда, Вы знаете еще очень мало о четырехцветном человеке. Но первое знакомство определяет Ваши симпатии или Ваше равнодушие, если не неприятие. Если Вам не подходит четырехцветный человек, закройте книгу на этой странице и подарите ее кому-нибудь, кого Вы не переносите.

Если же у Вас появилось желание познакомиться с четырехцветным человеком поближе и извлечь при этом для себя больше понимания, интенсивного переживания, радости, удовольствия, то Вы должны четко осознавать: Вы не только проведете со мной за чтением многие часы, а именно в очень тесных взаимоотношениях, но и вступите на увлекательный путь самообразований.

Вы станете, в то время как Вы будете рассуждать со мной, другим человеком. Вы будете лучше понимать людей и, тем самым, добьетесь больших успехов в личной, профессиональной и общественной сфере. Вы внутренне станете свободней, будете менее зависеть от внешних влияний. Вы сами изменитесь и изменится мир вокруг Вас. Внутренняя свобода, которой Вы достигнете, способность как требовать, так и прощать, сделает Вас независимее. Поэтому вполне вероятно, что Вы по-новому будете вести себя с окружающими Вас людьми или расстанетесь с людьми, которых Вы еще сегодня переносите.

Если Вы решились читать дальше, то Вы устанавливаете со мной духовную близость. Это будут близкие отношения, т.к. я выскажу Вам не какое-нибудь мнение, которое Вы по желанию можете оценить!? применительно к себе, а можете оставить без внимания, а скажу Вам то, что я думаю лично о Вас. Если мы с Вами впоследствии, например, будем рассматривать, кто такие куклы-марионетки, и все, что мы определили.

случайно будет подходить к Вам, то в таком случае само собой разумеется, что я и Вас буду относить к марионеткам.

Конечно, я Вам желаю, чтобы наш диалог способствовал тому, чтобы ни в одной из ситуаций Вы не чувствовали себя беспомощными, а скорее чувствовали себя как тот Ганс, которому прямо в рот летели жареные голуби и который мог смеяться от души.

Хорошо, Вы читаете дальше. В таком случае мне хотелось бы, чтобы в дальнейшем мы говорили друг другу "ты", ибо нам предстоит еще много того, что предполагает искреннее взаимное доверие. И кроме того; ты мне нравишься, потому что ты читаешь дальше и потому что ты не кажешься самодовольной мимозой, скучной занудой, зазнайкой или легковерной марионеткой. Но в конце концов ты купил книгу не для того, чтобы я говорил тебе "ты", а потому, что захотел узнать все о четырехцветном человеке. Поэтому я и хочу перейти к делу.

Ты, по всей видимости, хочешь знать, почему я называю его "цветной человек". Тебе больше понятны, наверное, такие образы как "денежный мешок", "обжора", "рвач". Конечно же ты захочешь узнать, почему это четырех-, а не двух или семнадцатичетный человек.

### **ЧЕТЫРЕХМЕРНОСТЬ**

То, что это 4 цвета, имеет ту же причину, что и тот факт, что имеется 4 стороны света и 4 времени года. Четырехмерность обусловлена нашим мышлением. Существует 4 мыслительные категории, которые мы прикладываем к тому, что пытаемся понять. Если мы что-то хотим оценить, то мы делим то, что первично являлось единым целым, поначалу на 2 противоречия: например, понятие человека на мужчину и женщину.

Оценка возникает, таким образом, вследствие разграничения двух противоречий.

Каждая оценка будет еще более полной, если после первого противопоставления последует второе. Два на два дает четыре.

Так возникают четыре "элемента" или четыре мыслительные категории, или четыре типа. Вот несколько примеров, для ясности я добавлю соответствующие цвета:

#### **четыре элемента:**

огонь	соотносится с красным цветом.
вода	соотносится с голубым цветом.
воздух	соотносится с желтым цветом,
земля	соотносится с зеленым цветом;

#### **четыре темперамента:**

холерик	соотносится с красным цветом,
флегматик	соотносится с голубым цветом,
сангвиник	соотносится с желтым цветом,
меланхолик	соотносится с зеленым цветом.

Так же следует понимать и четыре типа, которые определили К.-Г.Юнг, Эрих Фромм, Кереньи, Франкль, Ф.Риман и многие другие. Даже З.Фрейд имеет в виду те же категории:

фаллический	(соответствует красному),
оральный	(соответствует голубому).
анальный	(соответствует зеленому).

И, конечно, он также пришел бы к четырехмерности, если бы не допустил фрейдистскую ошибку и не забыл бы такую важную область эротики, как визуальная эротика, которая соотносится с желтым цветом. Так как, таким образом, четырехмерность заложена в природе человеческого сознания, я говорю о четырех цветах

(красках). (...) То, что является важным для понимания четырехцветного человека в данный момент, я постараюсь обобщить еще раз кратко на следующей таблице.

К четырем цветам я добавлю соотносящиеся с ними ощущения и реакции поведения. Наибольшее значение я однако придаю четырем чувствам самовосприятия, которые бессознательно вызываются этими

четырьмя цветами. Важно то, что ты ощущаешь, что выражает цвет, и чувствуешь, что соотносящееся с ним самовосприятие совпадает с тем же самым настроением, т.е. что красный как активность соотносится с чувством силы и уверенности в себе, или темно-голубой как покой и удовлетворенность совпадает с чувством самоограничения. Четыре чувства самовосприятия (чувства собственного достоинства) являются четырьмя ключами, с помощью которых ты можешь открыть себе рай на земле. Это четыре направления света твоего внутреннего мира. Это четыре нормальных самоощущения, которыми ты, ради твоего внутреннего равновесия, любой ценой и в любой жизненной ситуации должен, как поводьями, управлять твердой рукой. Только так ты можешь остаться в седле и выразить самого себя, чего я желаю тебе, также как и себе, от всего сердца. Искусство четырехцветного человека состоит в виртуозном использовании этих четырех способностей, т.е. четырех чувств самовосприятия.

Четыре чувства собственного достоинства представляются тебе, пока что, как голые абстракции или совсем непонятны, но я хотел бы тебе объяснить, как их следует понимать.

Цвет	Ощущения	Поведение	Самовосприятие
красный	вызывает возбуждение	и активность	т.е. самоуверенность (уверенность в собственных силах)
голубой	вызывает успокоенность	и расслабленность	т.е. удовлетворение (интеграция)
зеленый	вызывает твердость	и устойчивость	те. самоуважение (идентичность)
желтый	вызывает предприимчивость	и изменчивость	те. свобода (самовыражение)

## ЧЕТЫРЕ ЧУВСТВА САМОВОСПРИЯТИЯ

### Зеленый: самоуважение.

Ты можешь считать себя совершенно исключительной птицей, например, орлом или мудрой совой среди бизнесменов, политиков или ученых, павой среди прекрасных женщин, жар-птицей среди художников и актеров. Или самой крупной овцой в стаде, или мастером какой-либо гильдии.

Это чувство самооценки называется высокомерием. Каждую чрезмерную самооценку мы будем называть в дальнейшем самопереоцениванием.

Что ты считаешь противоположностью к самопереоцениванию? И не говори просто: чувство собственной неполноценности. Оно бывает нескольких видов.

Если кто-либо, как трясущийся новичок, в смущении опускает глаза долу в тот момент, когда появляется неожиданный успех, то он страдает неуверенностью в себе.

Четырехцветный человек разумен, он не переоценивает себя и не страдает от недостатка уверенности в себе. Разве что не скромные желания, которые я загадываю в новогоднюю ночь? Ты прав. Только потому, что я понимаю взаимообусловленность явлений, мое самовосприятие не изменяется. Но я и не исходил из того, что ты появился на свет как готовый четырехцветный человек.

Нормальное чувство самооценивания, самоуважения является конечным продуктом твоего стремления к естественности и правдивости по отношению к самому себе. Если ты ведешь себя так, как требуют этого от тебя твои убеждения, то ты чувствуешь, что ты правдив и естественен, что ты – это ты сам. Ты чувствуешь свою идентичность, как предпочитают выражать это сегодня.

Четырехцветный человек стремится вести себя в соответствии со своими убеждениями и действовать так, как требуют его "разум и сердце". "Поступай по совести и никого не бойся", – гласит известный девиз, выражающий нерушимое самоуважение четырехцветного человека. Он благородный человек и чувствует себя господином своего внутреннего мира. Его постоянное стремление к поискам правды и соответствию ей, т.е. к верности своим идеалам, придает четырехцветному человеку чувство естественности, чувство собственной значимости, своей идентичности.

"Положение обязывает". Знаменитый "категорический" императив Иммануила Канта подразумевает то же самое. Как философ, он мог себе позволить сформулировать это положение так, что оно является этической основой всех поступков: поступай в соответствии с такими принципами, которые могут иметь одновременно значение как общие нормы поведения.

Кто живет по таким принципам, кто руководствуется подобными убеждениями, кто принимает решения и поступает таким образом, тот обладает истинным благородством. Кто чувствует себя обязанным быть естественным, кто осуществляет свою идентичность и довольствуется самоуважением, того мы в последующем будем называть "благородным человеком".

#### **Желтый: свобода.**

Другое чувство самовосприятия воплощает "Ганс в счастье". Ты, наверное, помнишь: Ганс за свою верную службу получил от хозяина кусок золота. Так как ему золото показалось слишком тяжелым, он обменял его на коня – и был очень счастлив. Так как конь его сбросил, он обменял его на корову – и был очень счастлив. Так как корова при дойке толкнула его ногой, он ее обменял на свинью – и был очень счастлив. Свинью на гуся, а гуся на тяжелый точильный камень, который он, к счастью, уронил в колодец, когда хотел напиться. С легким сердцем, свободный от всякой ноши, он пришел домой. Ганс в счастье является воплощением человека, который чувствует себя свободным и независимым, который может расстаться с любым добром и среди всех возможностей выбирает ту, которая ему кажется лучшей и делает его, поэтому, счастливым.

То, что Ганс всегда теряет во внешних материальных ценностях, должно ясно продемонстрировать, что только тот может чувствовать себя свободным и независимым, кто не держится за какую-либо собственность. Для Ганса главное не материальное благополучие, а личное. Он использует из всех возможностей ту, которая наиболее приемлема в его ситуации и приносит наибольшее удовлетворение.

Во внутренней свободе, в независимости, в способности воспользоваться имеющимися возможностями, завязать контакты, улучшить отношения, переживать все прекрасное – в этом осуществляется свобода и самовыражение четырехцветного человека.

Также и в этом случае нормальным проявлениям свободы самовыражения противостоят как ненормальное преувеличение, так и недооценка. Вследствие преувеличения независимость превращается в самообольщение, замыкание в себе, безответственность. ("Это меня не касается.") Такие люди охотно манипулируют ложной объективностью, чтобы избежать ответственности. Их излюбленная манера говорить – безличность.

Также ненормальную противоположность воплощают собой сверхответственные. Они страдают под давлением излишней скрупулезности. Они осыпают себя воображаемыми обвинениями и пребывают в постоянном напряженном самоедстве. Они думают и говорят: "Я обязательно должен..."

#### **Красный: уверенность в себе.**

Ты ведь знаешь Робинзона Крузо, который, пережив кораблекрушение, оказался совершенно один на острове и сумел создать себе новую жизнь. Ты представляешь себя, наверное, Робинзоном, когда ты, юноша или отец семейства отправляешься с палаткой и котелком куда-нибудь на лоно природы или даже тогда, когда попросту жаришь мясо на костре.

Робинзоны встречаются не только на необитаемых островах, но и на промышленных предприятиях, спасательных станциях, при рискованных разработках и проектах. Робинзонами являются все, кто обладает мужеством решиться на неизвестное. Кто по собственной инициативе пытается справиться с новым заданием, впервые меняет колесо на автомобиле, кто впервые организует поездку в чужие страны, кому пришла идея и он все силы и способности бросает на ее осуществление, в том течет кровь первооткрывателей-робинзонов. С каждым большим и малым поступком, в котором ты проявляешь себя большим или малым Робинзоном, растет и укрепляется твоя уверенность в себе (самодоверие).

Уверенность в себе – это следующее, третье чувство самовосприятия, собственного достоинства четырехцветного человека. Он верит в свои способности, в свои физические и духовные силы. Почему? Не потому, что он внушает себе определенные умения, а потому, что он убедился в своих истинных способностях благодаря своей активности и действительным поступкам.

Для четырехцветного человека лавры не являются пухом, на котором он покоится. Он познает себя, свою силу и свои способности только через усилия, которые требуют от него столько, что он чувствует себя и не на пределе возможностей, но и не слишком легко. Благодаря постоянной готовности к усилиям и вызову четырехцветный человек приобретает уверенность в себе, что необходимо для его самовоплощения.

Кто же чувствует себя как "храбрый портняжка", тот теряет чувство нормальной уверенности в себе. Хвастун и воображала, он постоянно хочет перепрыгнуть самого себя. В желании нравиться и в важничании ("Вот остальные удивятся!") проявляется его самопреувеличение.

В противоположность этому, недостаток уверенности в себе возникает у каждого, кто предъявляет себе заниженные требования. Женщины, которые ограничиваются чтением женских журналов, умственные

способности которых развиты на уровне кроссвордов, мужчины, которые расширяют свой кругозор только на спортивных аренах, ослабляют уверенность в себе. Они жалеют себя и изнемогают в самоламентациях (депрессия изнеможения).

#### **Голубой: удовлетворение.**

В 323 г. до нашей эры умер в Коринфе мужчина, которого ты знаешь. Он не снискал всемирной известности ни богатством, ни властью, ни каким-либо открытием. Его идеалом была противоположность какого-либо престижа. Все, к чему он стремился, была духовная и материальная независимость. Диоген из Синопа был проницателен, остр на язык, находчив и обладал сильной волей. Он мог бы стать удачливым купцом или политиком. Однако он жил в бочке и отдал свою кружку тому, кто пил из ладоней. Когда Александр Македонский спросил его о том, что он мог бы для него сделать, Диоген попросил его отойти в сторону и не

загораживать солнце.

Диогена мы знаем как философа из группы киников. Как мало бы не было правдивого в этих анекдотах, с уверенностью можно сказать, что то, что он проповедовал и что сделало его бессмертным – это самоограничение и удовлетворенность.

Самоограничение – это четвертое чувство самовосприятия, которое также необходимо четырехцветному человеку, как и первые три. Он никогда не подчиняется насилию, но всегда приспосабливается к существующим возможностям. Он не только уверен в себе, чтобы требовать, у него найдутся силы и необходимая самооценка, чтобы отказаться или отдать другому. Если он увидит, что необходима помощь, то не святой четырехцветный человек укроет своим плащом бедного, как это сделал святой Мартин. Он скромнен, миролюбив и заботлив в своем удовлетворении собой.

Ненормальная, преувеличенная скромность, самоотречение, самоотказ и даже любое самопожертвование – настоящая помощь не воспринимается, как жертвование, – эта неестественная скромность противна четырехцветному человеку, ибо он видит ее ханжескую, часто даже вымогательную нечестность. ("Я не могу без тебя жить.")

Ему также чужды самоиедование, непрерывная жажда большего, т.к. он живет не в пустыне, а полной жизнью, сегодняшним днем, а не иллюзиями.

Самооценка

Естественность и возможность самовыражения четырехцветного человека состоит в искусстве поддержания внутреннего равновесия благодаря этим четырем чувствам собственного достоинства.

**Самооценка**

**Цвет-символ**

Самоуважение ("благородный человек") (естественность, верность убеждениям, поведение соответствует убеждению)

Свобода ("Ганс в счастье") (использовать имеющиеся возможности)

желтый

Уверенность в себе ("Робинзон") (готовность к действию: приложение своих сил и способностей)

красный

Удовлетворенность ("Диоген") (готовность отречься и отдать другому)

голубой

Как мы уже убедились в предыдущих главах, для каждого из четырех нормальных самовосприятий имеются ненормальная самопереоценка и самонедооценка.

Я хотел бы эти три факта представить в этом месте в виде таблицы. При этом я прошу тебя подумать над тем, кого из своих знакомых ты мог бы с наибольшей

вероятностью отнести к той или иной графе. Кого ты знаешь, кто переоценивает себя в своем высокомерии, или кто мучается от тайного самоедства и кажется поэтому разочарованным? Попытайся отнести в один из двенадцати разрядов кого-нибудь из близких окружающих тебя людей, наиболее подходящих для этого.

**Цвет**    **Нормальное**    **Самопереоценк**    **Самонедооцен**

зелены	<b>самовосприят</b>	<b>а +</b>	<b>ка -</b>
й	<b>ие =</b>	самопреувеличе	сомнение    в
	самоуважение	ние	себе
	(благородный		
	человек)		
желты	свобода (Ганс в	самообольщени	самопринужде
й	счастье)	е	ние
красн	уверенность    в	самопревозноше	жалость к себе
ый	себе	ние	
	(Робинзон)		
голубо	удовлетворенн	самоотказ	самонедовольс
й	ость (Диоген)		тво

А куда бы ты отнес самого себя? Не определяешь ли ты свое место в одной из граф самопере– или недооценки? Или ты считаешь, что обладаешь четырьмя нормальными чувствами самовосприятия?

Какие нормальные чувства развиты в тебе хорошо? В каких случаях ты более склонен к тому или иному отклонению?

Не бросилось ли тебе в глаза, как быстро и легко ты считаешь других либо выскочками, либо ангелами во плоти?

Ты можешь не сомневаться в том, что другие давно почувствовали, как ты к себе относишься; переоцениваешь ли ты себя или наоборот, скромнен ли ты.

Твои слова, твой голос, твои глаза, твоя жестикация, твоя одежда и сотни других сигналов воспринимаются каждым неосознанно. Эти проявления регистрируются каждым взрослым, каждым ребенком, каждой собакой и интуитивно складываются в оценку. Все эти "сигналы о личности" не только выдают то, чем ты

хочешь казаться, но и то, каков ты в действительности; они раскрывают твои самоощущения.

Выключи, например, звук у телевизора, когда кто-нибудь говорит, или понаблюдай за людьми, которых ты не знаешь. Попытайся из мимики и жестикации, из походки людей сделать вывод, как у них обстоит дело с четырьмя чувствами самовосприятия. Так ты сможешь научиться прислушиваться к своим ощущениям и



создавать для себя более осознанное и ясное представление о людях.

Может быть и нет более важной способности, чем эта: правильно узнавать и понимать другого человека.

Ну, мой дорогой четырехцветный человек, действительно ли ты четырехцветный? Конечно, ты имеешь для этого все возможности, поскольку ты способен на все свое мужество, чтобы быть беспощадно честным по отношению к самому себе.

Ты можешь спросить: "А Люшер сам с собой честен? А он способен на то, что требует от меня? Кто вообще с собой честен до конца?"

Сделай как я: Пытайся и не сдавайся! Ибо: Честность, как и другие качества, о которых мы говорим, это не трофеи, которые мы единожды завоевали и которые мы можем теперь спокойно носить, разглагольствуя по этому поводу, в стеклянной реторте.

Твоя и моя честность зависят от того, насколько мы можем в сложной ситуации сохранять внутреннее равновесие. То же самое происходит и с другими качествами. Все качества и способности только тогда и так долго эффективны, пока и как ты их используешь. Так что, действуй! "Сегодня первый день из оставшихся в твоей жизни".

### **ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА: ЕГО ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ**

Даже если ты его никогда не называл словами, ты все же постоянно ставишь перед собой этот вопрос: "А кто я, собственно, есть?" Ты знаешь, что кроме тебя на

земле еще много живых существ – бегающих, плавающих, летающих. Себя ты рассматриваешь как нечто особенное. Ты горд тем, что ты человек, а не какое-нибудь там живое существо. А в чем состоит особенность человека?

Биологи усматривают особенность человека в прямой походке. Признаю, что это позволяет нам сэкономить на второй паре обуви. Но является ли это причиной того, почему человек уникален? Человек – единственное существо, которое умеет разговаривать, утверждают далее биологи, хотя и знают, что не только птицы пересвистываются, но даже и киты глубоко в море ведут друг с другом переговоры. Человек обладает особо развитыми руками и особо развитым мозгом, приводят в качестве аргумента третьи. Собака на это совершенно спокойно может возразить: "А у меня особо развит нюх."

У жирафа, как ты знаешь, особо длинная шея, у сокола – острый глаз, а у газели – особенно быстрые прыжки. И еще ты знаешь из уроков теологии, что человек – это особенное существо.

Так как религия учит тебя не знаниям, а вере, то ты веришь, что человек по каким-то определенным причинам является особо особенным. Ты слышал, что эти особо особенные попадают в ад, но особо хорошие особенные навеки празднуют в раю.

Так что же – наряду со всеми его физическими недостатками – особенного в человеке по сравнению с другими млекопитающими?

И там, где естествознание затрудняется доказательно определить решающую неповторимость человека по сравнению с животными, христианская религия решает эту проблему с дерзкой элегантностью: Неповторимость человека по сравнению со всеми иными живыми существами состоит в том, что он, как единственное одухотворенное существо, в потустороннем мире попадает или в ад, или на небеса.

Именно это составляет в действительности особенность человека по отношению к другим существам: он живет или в аду, или на небесах. Однако это не потусторонний, а буднично-конфликтный ад его самооценки, в которой живет этот человек, если он не добивается, как четырехцветный человек, благодаря каждодневному самовыражению, внутреннего равновесия и не чувствует себя на земле как в раю. В том, что ты в своей настоящей жизни можешь выбирать между небом и адом, в этом состоит особенность человека!

Звери воспринимают окружающую среду, по-видимому, более дифференцировано и более деятельно, чем человек. В противоположность этому человек определяет и оценивает свое Я, свою позицию по отношению к своим собратьям бесспорно более дифференцировано и деятельно, чем зверь.

В непрерывной, положительной или отрицательной, самооценке, в жизненном тоне, который создается самоощущениями, в этом состоит особенность человека, его ад и его рай. Подобным самоощущениям и самооценкам, которые происходят из внутренних убеждений, звери, по всей видимости, не подлежат. Поэтому они и не попадают в рай или в ад чувств самовосприятия, которых человеку не избежать, потому что он живет с ними.

Мы, четырехцветные люди, оставляем рай на небесах "ангелам и синицам", но в нашем земном раю мы хотим утвердиться и дышать полной грудью.

Ты, как четырехцветный человек, знаешь свои четыре стороны света, по которым тебе предстоит пройти, чтобы осуществить себя. Ты стремишься действовать по королевскому принципу "положение обязывает", идти, как Робинзон, новыми путями, смеяться, как Диоген, отказываться и сохранить, как Ганс в счастье, свою независимость. Действительно на небесах ты себя сможешь почувствовать только тогда, когда эти четыре господина будут находиться не только в наилучшем расположении духа и будут совершенно здоровы, но и когда они одновременно с этим будут хорошо ладить друг с другом, т.е. находиться друг с другом в гармоническом равновесии.

Особенность четырехцветного человека состоит, таким образом, в том, что он чувствует себя на небесах своего самовыражения, когда находит внутреннее равновесие четырех чувств собственного достоинства.

Большинство из нас знает, где найти свою зубную щетку, портмоне, бутылку или любовные утехы. Где же

они найдут внутреннее равновесие, этим вопросом большинство и не задается.

Так как ты можешь быть без внутренней уравновешенности только одно— или двухцветным человеком и тем самым упустишь шанс быть истинно счастливым, то спросишь себя: "Как мне найти внутреннее равновесие?"

Существуют два распространенных оправдания отсутствующему равновесию, жизни в аду. Некоторые полагают, человек – это продукт наследственности. Другие полагают, человек – это продукт воспитания и влияния окружающей среды, социальных и экономических условий, в которых он живет. В зависимости от пристрастий то наследственность, то социальные условия рассматриваются в качестве определяющей величины для человека. Конечно, и то, и другое играют определенную роль, но определяющим является нечто третье.

Я придаю большое значение тому, чтобы показать тебе с достаточной ясностью, что есть это третье. Я знаю из статистических исследований с помощью цветового теста, что по меньшей мере 65% взрослых людей смогли бы в наших условиях коренным образом улучшить свою жизнь, если бы осознали важное значение этого третьего компонента.

Между тем, мне известно, что я тебе, строго говоря, ничего не могу навязать из того, что бы ты не знал уже давно из собственного опыта. Я могу, таким образом, тебя только побудить, чтобы ты ясно осознал твой собственный опыт и правильно его оценил.

Так как образ может сказать больше, чем тысяча слов, я хотел бы пояснить тебе это третье на примере следующего образа: Можешь ли ты вспомнить то время, когда учился кататься на велосипеде?

Для начала надо было иметь велосипед. Это техническое транспортное средство сравним с телом и биологической наследственностью. И среди семейства велосипедов есть легкие гоночные машины, а есть и тяжеловесные сооружения. И среди них встречаются легкие и элегантные экземпляры, а есть и ржавые, кособокие. И велосипеды могут иметь заводские дефекты, что соответствует плохой или болезненной наследственности. Уличное движение мы сравним с социальной и экономической ситуацией, в которой ты вынужден жить. Есть гладкие дороги, а есть с неровным покрытием; такие, на которых тебя подстерегают; такие, которые круто и постоянно берут вверх, и другие, которые так обрывисты, что сгорят твои тормоза и ты , можешь сломать себе шею.

Самое важное, однако, – это ты, велосипедист. Тебе показали, что ты должен крутить педали, чтобы ехать на велосипеде. Это мы сравним с ежедневной активностью. Кто не крутит педали, кто не проявляет активность, разобьет нос. Кто стремительно и внезапно хочет начать гонку так называемым кавалерским стартом, рискует прокрутить заднее колесо и закончить свою карьеру на животе.

Тебе также показали, как ты можешь править прямо и как поворачиваешь. Управление велосипедом мы сравним с желанием сознательно преследовать определенную цель.

Все это может показать тебе каждый, чтобы ты повторил. Но ты знаешь, что и наилучший велосипед (наследственность), и наилучшие дорожные условия (социальные условия), и управление (целеустремление), и то, как бы ни крутил педали (активность), не помогут тебе проехать и метра, если ты не исполнишь предварительного условия, которому тебя не обучит ни один мастер. А именно, тебя никто не научит тому, как удержаться в равновесии. Это ты должен открыть сам по собственной воле. Конечно, учитель может бежать рядом с тобой и удерживать тебя за седло в равновесии. Но это единственная помощь, которую он может тебе оказать до того момента, пока тебя не осенит: "Я еду! Я могу!"

Внезапно ты чувствуешь, что ты находишься в состоянии равновесия и что ты можешь удерживать его. Теперь ты пытаешься сохранить это чувство и вновь его обрести в том случае, если ты вышел из своего равновесия.

Мой дорогой четырехцветный человек, знаешь ли ты, что я тебе хочу сказать этим примером? Свое равновесие ты должен был найти еще будучи маленьким ребенком, когда учился ходить. И ты должен вновь находить его каждый раз, когда ты учишься новым телодвижениям, будет ли это катание на лыжах, балетный танец или ведение смычка виолончели.

Как и в управлении своим телом, ты и в душе должен стремиться к тому, чтобы сохранять свое равновесие в часы наивысшего счастья или в час смерти. Это и есть это третье, внутреннее равновесие, в чем воплощается особенность человека, человеческое.

Если ты прочно сидишь в седле и в любое время и в любых ситуациях сохраняешь равновесие, то ты имеешь все предпосылки для полнокровного четырехцветного человека.

Как известно, господь бог закончил свое шестидневное творение человеком. Таким образом, мы субботние, а не воскресные дети. Один расплачивается за это собственным хребтом, другой еле волочит ноги. Наше тело, как известно, не самое лучшее транспортное средство. Обладаешь ли ты силой и здоровьем Геркулеса или красотой Адониса, или, наоборот, бульдога, все это дело счастливого или несчастливого случая. Ты должен смириться с этим. Хотя это и твой велосипед. Твое тело предоставлено в твое распоряжение со всей его дряхлостью. Ты очень хорошо знаешь, что твое тело не более чем та часть твоего окружения, которая находится к тебе ближе всего. Только те женщины и мужчины, красота которых превосходит их ум, полагают подчас, что они сами представляют собой привлекательный каркас. Для нас, однако, тело остается предметом внешнего мира. Тем, который доставляет нам наибольшее чувственное удовольствие и самую сильную боль.

Но не только от каркаса зависит дело, также и дорожные условия, т.е. условия окружающей среды, формируют наш внешний мир. Только в зависимости от того, в какую колыбель положил тебя аист – с

соломенным или денежным мешком – протекает по меньшей мере первая треть твоей жизни. В мажоре или в миноре. Родился ты мальчиком или девочкой, старшим или младшим из братьев или сестер, это может оказаться решающим обстоятельством в том, будешь ли ты в жизни матросом или капитаном, проплывешь ты по жизни как по бурному морю или как в штить.

Если ты должен пожертвовать лучшие годы бессмысленной войне, или если нетерпимость возобладает у анархистов или фашистов, у черных или красных, у христиан или антихристов, то ты должен быть счастлив, если найдешь и тогда свою дорогу.

Мой дорогой четырехцветный человек, ты, может быть, несколько раз и улыбнулся, но ты знаешь, сколь серьезно я отношусь к сравнению с велосипедом. Я хочу признаться тебе, что испытал настоящий страх, что мое объяснение будет недостаточно наглядным. Ибо, если пример с равновесием не убедил тебя до конца, если ты не готов сказать: "Ясно, любой ценой я должен остаться в седле, даже если рак свиснет", – то я начинаю чувствовать себя как когда-то в школе, когда слышал: «Люшер, на этот раз, к сожалению снова "неудовлетворительно"».

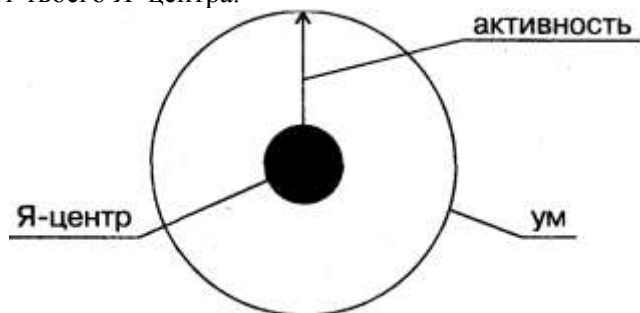
Однако то, как идут дела, радует меня, и мы с тобой приступим к следующему твердому орешку, к определению нормальности.

Нормальный человек

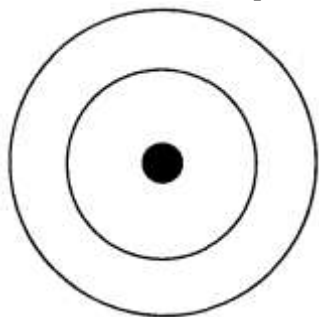
Каждый человек должен постоянно преодолевать сопротивление двух реальностей: его окружающей среды и его внутреннего мира. Ровно в центре этого внутреннего мира пытается некто определенный, который говорит себе Я, поддержать равновесие и остаться в седле.

Тебе, однако, не надо ходить далеко, везде вокруг себя ты можешь обнаружить Я, которые ежеминутно выпадают из седла, которые даже впадают в депрессию и постоянно взлетают вверх как на трамплине. Но с той же уверенностью как и с регулярностью они летят снова кувыркком вниз и снова, разбежавшись, пытаются прыгнуть выше самих себя. Рядом с прыгунами, людьми–трамплинами, которые себя подогревают, имеются другие, которые позволяют себя гонять как теннисные мячи из угла в угол и партнеру по браку, и любимым людям, и работодатчику, и заклтому врагу.

Но ты как будущий четырехцветный человек не просто повторяешь Я – "я полагаю" или "я бы желал", – а ты есть и ощущаешь себя как Я. Как Я в седле и равновесии. Ты активен и держишь штурвал в своих руках. Из прочной Я–позиция, во все стороны, ты излучаешь активность. В зависимости от величины твоей силы, способностей и энергии больше или меньше радиус вокруг центра Я. И чем лучше, тем разумнее, обдуманнее и осмотрительнее ты распоряжаешься своей силой, способностями и активностью, тем более ровным будет круг вокруг твоего Я–центра.

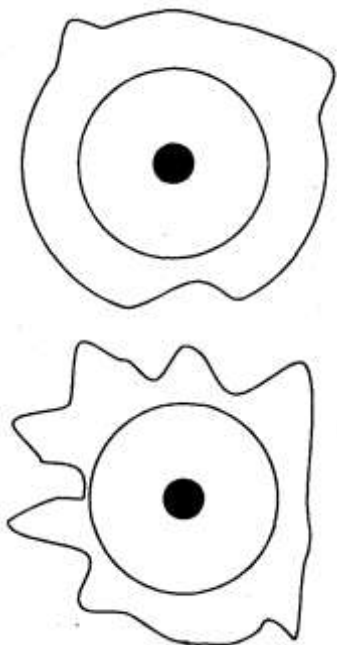


Таким образом функционирует наш внутренний мир. Он, как известно, окружен постоянной второй реальностью, внешним миром. Поэтому я и изображаю внешний мир в качестве внешнего круга.



Глобус вращается не по кругу, он сужается, как яйцо. Во внешнем мире всегда что-нибудь происходит. Правильно круглого внешнего мира, "святого мира", никогда не было. "Святым" может быть только твой собственный внутренний мир, до тех пор пока ты удерживаешь твое Я в равновесии.

Во внешнем мире всегда существуют наросты, вмятины и столкновения. В данном случае мы видим наросты и впадины:



А здесь произошло столкновение:

Но у тебя, как четырехцветного человека, Я осталось в равновесии и твой внутренний мир отличается наилучшей округлостью. На обычном языке это означает: даже в том случае, если ты не получил отказа, ты не испытываешь сразу разочарования. Так как внутри ты сохраняешь чувство равновесия, тебе не приходит на ум оставлять впадины в твоём внутреннем мире из-за какой-либо впадины во внешнем мире или из-за какой-либо неудачи. Иными словами, никто другой не может нанести здесь тебе удар. Здесь ты сам себе делаешь впадины и выступы. Знакомо ли тебе сочувствие к самому себе? Замечал ли ты, с каким удовольствием дети во время плача используют любой незначительный повод для того, чтобы внутренне порадоваться какой-либо внешней впадине?

Для четырехцветного человека отказ – это еще не личный отвод. Или образно выражаясь: скверная ситуация – это еще не "введение в заблуждение".

Ты можешь быть внебрачным, одноглазым сиротой и поэтому еще долгое время будешь чувствовать себя обделенным и покинутым богом и всем миром, отвергнутым и "введенным в заблуждение".

Если дела идут плохо, то четырехцветный человек чувствует себя как Биас, который прокомментировал потерю всего своего богатства знаменитыми словами: все свое ношу с собой.

Это нормальное человеческое свойство: быть суверенным и скромным, уверенным в себе и независимым и поэтому постоянно в седле.

В капризном внешнем мире возможны не только банкротство и впадины. Он может также украсить и одарить тебя славой и почестями, если ты согласишься быть вьючным ослом.

Если у тебя присутствуют все чувства и ты способен восхищаться или, по крайней мере, ты прилежен, то успех не обойдет тебя. Успех как нарыв. Он буйно разрастается. Круг твоего внешнего мира не остается круглым. Кривые твоего успеха выдают твое прилежание. Ты станешь "прирожденным" дельцом, карьеристом, специалистом, светским львом, девушкой.

окруженной множеством поклонников, или основной твоей деятельностью станет материнство, ты станешь квалифицированной домашней хозяйкой или сочувствующей тетей, которой все изливают свою душу. Имеешь ли ты успех и будешь ли ты лакеем и жертвой своих успехов? Любуешься ли ты своими успехами и полируешь ли ты свой образ до блеска, подобно своим ботинкам? Идешь ли ты впереди вожака своего стада или ты неуклюже ступаешь за одной из овец в своем стаде след в след?

В этом случае ты впадаешь в зависимость от этого общества с его ролями и становишься рабом твоего престижного города, даже если ты станешь президентом из президентов или звездой всех звезд.

В то время как внешний мир может определять выпуклости и вмятины внешнего круга, внутренний круг – Я четырехцветного человека – остается в равновесии, в кругообразной гармонии. Его внутренний мир неуязвим для выпуклостей и впадин.

Ты думаешь, я хочу предложить тебе глоток молока? Точнее, я хочу тебя спросить: "У тебя создалось впечатление, будто я хочу повлиять на тебя таким образом, чтобы из тебя получилось то, что маленький Макс представляет себе как идеального Морица?".

Отнюдь нет.

Ты не должен становиться ни Максом, ни Мори-цем, ты должен стать тем, кем ты в действительности являешься: самим собой. Этого я хочу, и ты, конечно, тоже. Для меня речь идет ни о чем другом, как о твоём самовыражении. Я хочу выразиться еще более провоцирующе: о твоём нормальном состоянии. Поскольку ты не дождевой червь, а человек, нормальным ты можешь быть только в том случае, если ты постоянно развиваешься и выражаешь себя.

Твое нормальное состояние требует, чтобы ты все время следил за внутренней реальностью, за твоим

внутренним миром, чтобы он оставался в кругообразной гармонии. Только в этом случае, только в постоянном самовыражении ты в норме. И в этом случае ты – четырехцветный человек, который живет в четырехмерном измерении всей совокупности своих возможностей. Еще раз повторяю, у нормального четырехцветного человека внутренний круг круглый независимо от того, каким бы извилистым ни был в это время круг внешнего мира.



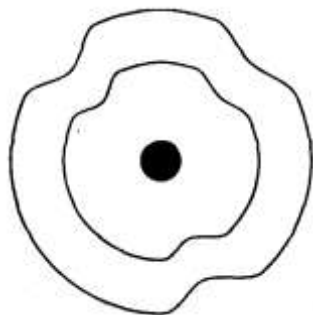
### **Инфантильный человек**

Однако, то, что нормально происходит, в общем, чаще всего. Неудача, неверный шаг по отношению к другим воспринимается как личная неудовлетворенность, отклонение как отказ, как позор, как доказательство собственной неполноценности.

И наоборот, незначительное превосходство; случайно знаешь то, чего не знают другие; обладать последним криком моды; чрезвычайно громким выхлопом у машины; особенно однако коммерческими успехами или визитной карточкой, на которой рядом с именем полно титулов, все эти внешние, переоцененные в своем значении успехи делают большинство людей гордыми и, возможно, "счастливыми". Создается впечатление, как будто внешние события являются определяющими для состояния внутреннего мира и для самооценки человека.

Для маленького ребенка до 3-х лет, пока его Я еще не сформировалось в качестве внутреннего мира и прежде чем он научился думать и говорить от первого лица, это естественно.

Но после наступления половой зрелости, проведение параллелей между внешней и внутренней формой представляет собой наивную неразборчивость между внешней и внутренней реальностями, инфантильную слабость Я, которая противоречит норме.



Именно этот, часто встречающийся инфантильный способ мышления и переживания считается сегодня дилетантами и специалистами "нормальным".

Это, мой дорогой четырехцветный человек, оказывает свое влияние на нашу культуру. Догадываешься ли ты о последствиях?

Верующие в бога люди, каким был Хиоб, могут воспринять внутренний мир в полной гармонии, доверяясь разуму и надежной справедливости бога, даже если их внешний мир изнурен в результате потрясений от потерь и болезней. Их слабое и неразумное Я цепляется за разум бога для того, чтобы в несчастье, в момент, когда чувства застилают разум, не спутать внешнюю и внутреннюю реальности. Что происходит однако, когда господь батюшка спроваживается своими современными детьми на пенсию? А если они будут послушны новой вере, вере в технику, в материалистический социализм? А если внешняя реальность будет провозглашена единственно благословенной? Кто отразит стремительное смещение внешней, очевидной, физической реальности и внутренней психически-духовной? Ты можешь заявить, что господь мертв, но внутренняя реальность остается постоянно живой и действенной.

И не потому, что плохи успехи техники или потребления товаров, а потому, что внешняя реальность превратилась усилиями торгашей, заинтересованных в массовом потреблении, в позолоченный символ счастья, поэтому внутренняя реальность, истинный идеал, настоящее живое счастье переживает крушение.

С настоящим идеалом, настоящим счастьем, которое может быть только твоим очень личным внутренним равновесием и твоим самовоплощением, нельзя устроить сделку.

Ты не находишь, что я достаточно ругался? Было бы неплохо! Но я буду доволен, если ты причины твоего самовосприятия не будешь искать во внешнем мире, если хотя бы тебя мне удастся свернуть с дороги "Титаника". Ибо только в этом случае ты можешь держать курс на нормальность, ты являешься капитаном своего корабля, плывущего под 4 флагами – красным, зеленым, желтым и голубым.

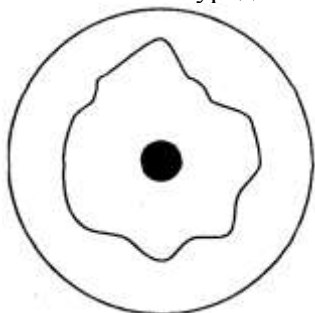
### **Невротичный человек**

Кроме нормального человека, у которого внутренний круг гармонично правилен, и инфантильного

человека, внутренний круг которого приспосабливается к внешнему, имеется еще невротичный человек. Невротичный человек воспринимал в детстве окружающий мир, как правило, искривленным. Так как ребенком он был наивен, то круг своего внутреннего мира он копировал с теми же искривлениями. Так как все свое детство он верил, что может успешно утвердиться с помощью определенной, но искривленной тактики, его внутренний круг застыл в этой искривленности. В застывшей и аномальной самооценке заключается невротическое заболевание.

Внешний мир может быть у невротичного человека вполне в порядке, нередко так и случается. У него крепкая крыша над головой и хороший стол, но карлики и великаны внутри него, его самооценка, ожесточенно борются друг с другом.

В то время как нормальный человек сохраняет свой круглый внутренний мир, взрослый невротик наоборот, живет постоянно в изуродованном внутреннем круге.



Невротики, у которых искривленный внутренний мир, но тугой денежный мешок, составляют постоянную клиентуру психиатров, т.к. тема: "Я такой, потому что таким было мое окружение" – неисчерпаема. Я плохо чувствую себя в обществе невротиков и с инфантильными людьми часто скучаю. Как четырехцветный человек, ты отнесешься с пониманием и к тем, и к другим, но как нормальный человек ты должен жить среди нормальных.

Ты можешь быть богатым, удачливым, влиятельным, сообразительным, душевным заурядным человеком, но нормальным ты являешься только в том случае, если речь идет о выражении твоего и только тебе свойственного внутреннего идеала и внутреннего образца.

Так как понятие "идеал" используется сегодня для характеристики любой колбасной лавки, любого желания, любой потребности, от идеального бюста до идеального консервного ножа, то я предпочитаю для характеристики внутреннего идеала, который является не желанием, а бескомпромиссным требованием (совестью), пользоваться понятиями "норма" и "нормальность".

### **Нормальный или посредственный?**

Недавно зашел разговор о последней афере с похищением. "Анархисты, которые занимаются подобными террористическими акциями, ненормальные люди", – сказал кто-то явно возмущенно.

"Если бы похитители были ненормальными, они не отвечали бы за свои поступки. К чему бы мы пришли в таком случае?" – ответил другой. Вскоре назрел кардинальный вопрос, который почти всегда ставится в подобных ситуациях, но на него никогда не отвечают: "Кого тогда вообще считать нормальным?"

Решение вопроса о том, страдает ли пациент от душевных конфликтов или расстройств, т.е. от обычного невроза, которым подвержены нормальные люди, или имеет место какое-либо отклонение от нормы, так называемое душевное расстройство или психоз, как, например, шизофрения, является каждодневной задачей многих психиатров.

Психиатр должен также устанавливать для органов правосудия, совершил ли подсудимый свой поступок как "нормальный человек" или как человек с "поврежденной вменяемостью". Если поступок совершен нетрезвым человеком, психопатом или слабоумным, то делается заключение, что этот человек был в невменяемом состоянии.

Я не думаю, что ты сомневаешься в своей нормальности, но ты будешь снова и снова спрашивать себя: "Что мне сейчас лучше всего сделать? Что было бы нормальным решением моей проблемы?"

Ты когда-нибудь задумывался, что значит "нормальный"? Значительно проще установить, что неподобающее или бессмысленное поведение является ненормальным, чем объяснить, что же, собственно говоря, является нормальным.

Меня смущает то, что норма и посредственность так похожи, что в некоторых случаях оба понятия используются как равнозначные. В то же время во мне все восстает против того, что нормальным должно быть только то, что делает большинство людей. Большинство людей ведет жизнь полную внутренних необ-ходимостей и мучительно играемых ролей. Это не то, что я представляю себе в качестве нормальной жизни.

Норма и посредственность, которые я очень хотел бы различать, перекрещиваются снова и снова: говорят, что потеря зрения – это нормальное возрастное явление. Но разве это нормально, когда человек слепой? Конечно нет, хотя слепой, как человек, совершенно нормален. Является ли нормальным ребенок с поврежденным мозгом? В большинстве случаев он не может научиться читать и писать. Тем не менее он может очень тонко воспринимать человеческие отношения. Является ли нормальным дельный коммерсант? Даже в том случае, если человеческое не присуще ему в полной мере, следует ли говорить о какой-то ненормальной обедненности чувств? В этом случае его можно сравнить с "бесчувственным психопатом", у которого как раз отсутствуют

сочувствие, чувство собственного достоинства, справедливости и стыда. Являются ли нормальными те люди, поведение и мышление которых сильно изменилось в результате преклонного возраста или какой-либо болезни, или не следует больше принимать их всерьез из-за того, что они "сами не знают, что говорят"?

Конечно же ты часто наблюдаешь, что очень многие люди бывают не честны, когда это им на руку или когда честность могла бы помешать. Тем не менее ни родители, ни супруги не считают нечестность по отношению друг к другу или к кому-то третьему нормальной позицией.

В области техники о нормах говорят в том случае, когда речь идет о единицах измерения или измеряемых величинах (например, о метрах или нормированных строительных элементах).

Соответственно мы говорим, что величина тела карлика и великана являются отклонением от нормы как средней величины.

Не находишь ли ты также, что Иоганн Себастьян Бах, Альберт Эйнштейн, Гете из-за своих духовных способностей были отклонением от стандарта и тем не менее были нормальными? Здесь, очевидно, понятие "нормальный" не имеет ничего общего со стандартом. Нормальность в гораздо большей степени определяется тем, насколько правдивы, естественны, соответствуют действительности взгляды и поведение человека.

Ты оцениваешь поведение как нормальное или говоришь о человеке, что он "очень нормальный", когда его поведение соответствует ситуации. Однако для того, чтобы тебе вести себя нормально и соответствовать внешней действительности, ты должен владеть определенным масштабом или нормами, на которые ты мог бы ориентироваться. Такими ориентировочными нормами являются внутренние идеалы, на которые ты ориентируешься, чтобы правильно оценивать и поступать.

В соответствии с этими внутренними идеалами, ориентировочными нормами оценивают и психиатры, и социологи нормальность человека. Если у матери нет такого идеала, как забота о своих детях, значит она ненормальна. Если у взрослого нет такого идеала, как забота о себе самом, чтобы самому есть, самому ходить, самому добиваться успехов, значит он тоже ненормальный. Человек, у которого отсутствуют внутренние идеалы, действительно ненормальный человек.

Понятие нормальный используется, соответственно, двояко: во всех физических и технических областях это означает, что что-то соответствует стандарту. Здесь нормой является средняя норма.

Напротив, нечто радикально иное означает нормальность тогда, когда под "нормой" понимают духовные ценности, внутренние идеалы. Внутренний идеал как ориентировочная норма не имеет ничего общего со средней массой. Количество и стандарт не играют здесь никакой роли. Независимо от того, честны ли люди в среднем, искренность по отношению к ближнему остается внутренним идеалом, стандартом, на который ориентируется нормальный человек в своих речах и поведении.

Если ты должен профессионально ознакомиться с психологической статистикой, то я хотел бы сказать тебе по этому поводу следующее: так как нормальность является не стандартной ценностью, а идеальной нормой, то она не может быть ни качественно, ни количественно основательно подсчитана. Поэтому понятие о статистических стандартных ценностях дают только социологические информации. Однако они не позволяют ни понять нормальную структуру человеческой психики, ни психическую структуру определенного индивида.

Нормальность, которая является определяющей для психологической оценки и обсуждения здоровых, а также расстроенных конфликтами, невротичных людей, может и имеет право измеряться только в соответствии с качественно дефинированными внутренними идеальными нормами. Если же ты будешь судить о человеке по статистическим таблицам, то с такой "наукой" ты станешь невежественным человеком.

### **Идеалы – да, идеологии – нет**

Внутренние идеалы являются необходимостью для тебя и любого человека, который ставит вопрос о смысле своей жизни. Ты спрашиваешь о смысле, который имеет твоя жизнь как целое. Поэтому идеалы, если они охватывают всю целостность этого смысла, должны выявлять некоторые возможности специального самовыражения. Идеалы внутренней реальности являются, таким образом, ориентировочной нормой. Они, как внутренние указатели, показывают всегда только то направление, в котором должен идти человек, который хочет себя выразить. Внутренние идеалы не являются, точнее говоря, "целями", которых можно достичь, а оказывают направляющую помощь при ориентации. Чем последовательнее ты живешь по этим внутренним идеалам, тем выше степень твоей нормальности, тем натуральнее твоя естественность и тем дальше ты удаляешься от заурядности нашего общества, скованного ненормальными ролями и неестественными принуждениями. Так как тогда, когда речь идет о "смысле жизни", мы говорим о совокупности человеческих жизненных возможностей, то любой абсолютизированный односторонний идеал, т.е. любая идеология противоречит здравому смыслу. В анархистском терроризме, как впрочем и в любой другой, особенно властолюбивой идеологии, это противоречие здравому смыслу приводит к трагическим последствиям: к отрицанию всех других идеалов и особенно терпимости – и к разрушению действующих идеалов.

Нетерпимость составляет сущность каждой идеологии, так как идеология интерпретирует действительность – как бы многообразна она ни была, каким бы частым изменениям она ни была подвержена, – в постоянном расчете на абсолютизированный, односторонний идеал. Ее последователи полагают, что с помощью этого принципа они могут все объяснить и преодолеть. Анархисты – предположим, речь идет о потенциально настроенных на конфликт, агрессивных личностях – абсолютизируют, например, идеал "социальной справедливости" и пренебрегают другими социальными идеалами, такими как терпимость, откровенность,

отзывчивость, доброжелательность. Поэтому они отрицают все остальные идеалы и борются с их использованием. Отсюда идеологии, как научно–теоретические, так и в области искусства, нетерпимы. При этом особенно политические и религиозные идеологии из–за своих притязаний на власть действуют в большинстве случаев даже уничтожающе.

Молодежь задает вопрос о смысле жизни и ждет ответа, который показывает, как следует строить жизнь. При этом она слишком легко попадает на удочку упрощенных толкований идеологий.

Кто, однако, в юности был приверженцем мнимых идеологий и чувствует себя разочарованным в них, – как, например, многие приверженцы нацизма, коммунизма или других политических и религиозных идеологий, тот выбросил эти так называемые идеалы и свой идеализм за борт и отныне считает себя "скромным реалистом". (Тем самым он попадает под влияние другой идеологии.) Иметь идеалы и быть идеалистом – эти слова звучат для таких людей смешно и наивно. Эти разочаровавшиеся, однако, не осознают того, что они ориентировались не на настоящие внутренние идеалы, а попали под влияние идеологии.

Промежуточный итог

Я считаю, что пришло время подвести итог. Я надеюсь, ты не возразишь, если мы сейчас задумаемся, чего мы достигли.

Когда ты вспоминаешь, о чем мы говорили, что ты вспоминаешь в первую очередь? Что тебе приходит в голову? Не торопись, обдумай эту мысль. Что является для тебя пунктом номер один? Приходит ли тебе еще что–нибудь на ум? Было ли еще что–то для тебя важным? Что является вторым пунктом, который был для тебя новым и важным?

Поставим еще раз этот вопрос, но наоборот. Какая точка зрения отсутствует? Чтобы ты хотел еще узнать о четырехцветном человеке? Что еще мешает тебе стать настоящим, безгранично четырехцветным человеком?

Я спросил тебя, какие точки зрения были для тебя настолько важными, что они имели для тебя практическую ценность?

Однако я охотно соглашусь на встречный вопрос: "Что для тебя самого важно из всего того, что ты нам рассказал?"

Сравнение с велосипедом стало для меня важным. Когда я сержусь в какой–либо ситуации или когда я не знаю, должен ли я защищать свои права или лучше вместо этого обратиться к более радостным занятиям, а также в том случае, если я нахожусь в затруднительном положении или на меня нападает изнуряющий страх перед смертью, тогда я знаю, что я выпал из седла. Тогда я знаю, что я не удержался в равновесии или что я впал в пассивное самосострадание.

Ценным было для меня, кроме того, сознавать, что я делаю различие между внешней реальностью и внутренней. Еще отчетливее знаю я сегодня, что внешняя неудача ни при каких обстоятельствах не сможет повлиять на мое чувство собственного достоинства.

И наоборот, я знаю, что внешние успехи, слава ли это или деньги, которые льстили моему самолюбию, не могут оказать влияния на мой внутренний мир, на мои истинные чувства. Если бы внешние успехи делали меня гордым и нескромным, то это означало бы: "Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?" (от Матфея 16; 26).

Сознание того, что я все время должен стремиться к четырем собственным чувствам (самоуважению, доверию к самому себе, самоограничению и независимому саморазвитию), чтобы достичь внутренней гармонии, т.е. нормальности, помогло мне понять, в чем заключается самоуправление и гармоничное самовыражение.

Четыре цвета стали для меня символами ("архетипами") для четырех видов чувств, а также мышления и действия. Я часто отдаю себе отчет в том:

живу ли я в красном цвете, как Робинзон, так, чтобы завоевать к себе достаточное самоуважение;

живу ли я в голубом цвете, как Диоген, так, чтобы в самоограничении чувствовать себя довольным;

живу ли я в зеленом цвете, как благородный человек, чтобы я мог себя уважать, потому что умею постоять за свои убеждения;

живу ли я как Ганс в счастье (как счастливчик), чтобы я мог проявить себя в новых возможностях?

Ежедневное хорошее настроение и радость, богатство многообразных, интенсивно прожитых часов являются для меня свидетельством, которое не может мне дать ни один университет и ни один священник, которое я также не могу повесить на стену в качестве диплома квалифицированного четырехцветного человека, которое я, однако с радостью и благодарностью ощущаю в себе.

## **ОСНОВНЫЕ ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ**

### **Справедливость.**

Кто стремится к тому, чтобы действовать в соответствии со своими убеждениями (зеленый) и скромно удовлетворяется существующими возможностями (голубой), тот серьезен (зеленый и голубой). По отношению к другим он ведет себя справедливо.

Я хочу показать тебе на примере справедливости, как постепенно мы приходим к научно–философскому пониманию этической нормы "справедливости".

Самоуважение возникает вследствие "честного убеждения". Кто себя самого в то же время умеряет, т.е. придерживается того, что существует действительно и фактически, и удовлетворен существующим, тот честен и скромен, т.е. серьезен. Это самовосприятие нужно только, в соответствии с категорическим императивом, воплотить в действие, тогда оно соответствует справедливости.



Благодаря категорическому императиву – поступай так, чтобы основной принцип твоего действия постоянно мог считаться всеобщим принципом – чувство самовосприятия "серьезность" становится этической нормой: справедливостью, надлежащим поведением, соотносимым с действительностью, благородством.

Итак, личная норма: серьезность. Социальная норма: справедливость.

#### **Отзывчивость.**

Кто чувствует себя свободным и независимым (желтый) и одновременно уверен в своих силах и способностях (красный), у того веселый нрав (желтый и красный). Он открыт, отзывчив по отношению к другим, т.е. в своей социальной ориентации, и принимает живое участие в их делах. Оба самовосприятия – самовыражение (желтый) и самодоверие (красный) – приводят тем самым к определенной социальной позиции и этической норме: к отзывчивости и сопереживанию.

Эта установка не является чем-то само собой разумеющимся. Молчаливый супруг, использующий свою газету в качестве прикрытия, или начальник, который одобряет только те идеи, что знакомы ему с самого детства или исходят от него самого, грешит против 11-й заповеди: "Ты не должен быть замкнутым".

Итак, личная норма: веселый нрав. Социальная норма: отзывчивое участие.

#### **Ответственность.**

Кто принимает решения из честной убежденности, т.е. обладает настоящим и прочным чувством самооценки (зеленый) и одновременно уверенностью в своих силах и способностях (красный), тот уверен в себе (зеленый и красный).

Уверенный в себе не отступит. Он не слаб и не податлив. Он готов взять ответственность на себя и оказать помощь, опираясь на убежденность (зеленый) и уверенность в своих силах (красный), там, где считает правильным.

Если он действует в согласии с категорическим императивом и свое чувство уверенности в себе воплощает в социальное поведение, то он готов помочь и осознает свою ответственность. Эту этическую норму мы будем называть: готовая помочь ответственность.

Итак, личная норма: уверенный в себе. Социальная норма: готовая прийти на помощь ответственность.

#### **Терпимость.**

Кто из скромности удовлетворяется существующим (голубой) и чувствует себя одновременно свободным и независимым (желтый), относится к счастливым людям, которые не волнуются по пустякам и не чувствуют себя чем-то отягощенными. При неотягощенном самовосприятии человек ведет себя по отношению к другим терпимо. Терпимый человек готов к сотрудничеству. Он коллегиален, так как свободен от авторитетных притязаний на власть. Он готов учитывать мнение других, заключать компромиссы и знает, что со справедливыми интересами других необходимо приходиться к соглашению.

Итак, личная норма: неотягощенный. Социальная норма: терпимость.

#### **Искренность.**

Искренность предполагает, что человек чувствует себя самостоятельным. Кто находится под прессом зависимости, как, например, ребенок, который опасается непонимания и наказания, вряд ли будет искренним.

Самостоятельность есть совокупность двух самовосприятий – независимости (желтый) и честного убеждения (зеленый). Кто обладает этими чувствами, кто чувствует себя самостоятельным без материальной, сексуальной или идеологической зависимости, тот может быть в своем социальном поведении искренним и честным. Только этим людям можно верить.

Итак, личная норма: самостоятельность. Социальная норма: искренность.

#### **Доброжелательность.**

Хочешь благополучия другому – это признак доброты или подлинной любви. Добрая любовь и благосклонность предполагают внутреннее состояние удовлетворенности.

Удовлетворенность есть соединение двух самоощущений, с одной стороны, самоограничения, т.е. готовности удовлетвориться наличествующими возможностями (голубой) и, с другой стороны, самодоверия (красный). Ибо подлинно довольным может быть только тот, кто уверен в своих силах и способностях.

На примере этой последней этической нормы, доброжелательности, я хотел бы тебе еще раз продемонстрировать то, как из чувства самовосприятия как внутренней реальности возникает, благодаря использованию категорического императива, внешняя реальность, этическое действие.

Уверенность в собственных силах и самоограничение, оба эти чувства самовосприятия способствуют возникновению состояния удовлетворения (умиротворения). Из удовлетворения через категорический императив (поступай так, чтобы основной принцип твоего существования и поступка мог считаться всеобщим) возникает доброжелательная позиция по отношению к другим.

Итак, личная норма: удовлетворен, доволен. Социальная норма: доброжелательность.

#### **Производные от личной нормы (Я-нормы) и социальные нормы**

Четыре нормальных чувства самовосприятия мы называем личными нормами (Я-нормами):

- самоуважение (зеленый),
- самодоверие (красный),
- удовлетворение (голубой),
- чувство свободы (желтый).

Следующие 6 разновидностей чувства самовосприятия или Я-нормы выводятся из них:

веселый нрав,  
серьезен,  
уверен в себе,  
неотягощен,  
самостоятелен,  
спокоен.

Из этих 6 Я–норм выводятся с помощью категорического императива 6 социальных норм (этические нормы).

<b>Я-норма</b>	<b>Категорический императив</b>	<b>Социальная норма</b>
С. уважение – серьезен	получается	справедливость
С. доверие – веселый нрав	->>-	отзывчивость
С. доверие, С. уважение – уверенный в себе	->>-	ответственность
Удовлетворение – неотягощен	->>-	терпимость
С. уважение, С. выражение – самостоятельный	->>-	искренность
Удовлетворение, С. доверие – спокойный	->>-	благожелательность

### **ЭТИЧЕСКИЕ НОРМЫ И 10 ЗАПОВЕДЕЙ**

Содержательная близость с иудейско–христианскими заповедями очевидна: "Не лги!" – это заповедь искренности. Однако наша этическая норма искренности более обширна. Не лгать, не вводить в заблуждение – это только часть искренности. Действительно искренним отношение может быть только тогда, когда ты общаешься другому без утайки все, что может его касаться, например, что влюбился в другого (другую).

Заповедь "Не укради!" – это призыв к справедливости. Но и норма справедливости более объемна, чем заповедь не красть. Любая выгода в ущерб другому несправедлива. Справедливость предполагает благородство в качестве основной позиции. Кто недобросовестен, кто защищается отговорками и лживыми аргументами, тот также несправедлив.

Кто терпим, не убьет только за то, что принадлежит к другой расе, к другому политическому или религиозному исповеданию. И опять, терпимость, по своему значению, более обширна, чем заповедь "Не убий". Истинная терпимость есть признание и уважение своеобразия другого. Если люди в изменившихся условиях меняют способы поведения, это не умаляет и не затрагивает их человеческого достоинства. Нетерпимость есть выражение высокомерного господства или высокомерной ограниченности и самолюбия.

Этическая норма доброжелательности находит свое выражение в заповеди "Почитай родителей!" По–видимому, настоящая любовь не всегда играла столь важную роль, которую мы отводим ей сегодня. К сожалению, эта роль часто в действительности только разыгрывается, поэтому я и хочу поговорить с тобой о настоящей любви в следующем разделе.

Этические нормы четырехцветного человека сформулированы не оборонительно, как "10 заповедей": "Не..." Наша этика, кроме того, создает дополнительную заповедь: ты должен быть отзывчивым. Как изменилось бы значение и история христианской церкви, если бы она знала и следовала этой заповеди.

я обосновал 6 этических норм в книге "Сигналы личности". Кроме того, в ней я противопоставил самовыражение и неестественное ролевое поведение и описал, как одеваются красный, голубой, зеленый и желтый типы, какие украшения они носят, какие употребляют словечки, каковы их увлечения и пороки и как они устроят свое жилище.

### **НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ**

Из 6 этических основных норм доброжелательность является важнейшей предпосылкой для настоящей любви. Хотя и искренность, и справедливость, и ответственность способствуют превращению партнерства в настоящую любовь. Как и терпимость и отзывчивость относятся к признакам настоящих, полных любви взаимоотношений.

Мне выражение "Возлюби ближнего как самого себя" представляется математическим равенством: любви ближнего в той же мере, в какой ты способен найти настоящую любовь к самому себе. А как ты найдешь настоящую любовь к самому себе? В чем она? Для нас этот сложный вопрос уже разрешен: она состоит в том, чтобы ты в отношении к самому себе воплотил 4 чувства собственного достоинства (самоуважение, самодоверие, самоограничение и самовыражение).

"Любить себя" означает в этом случае стремление к нормальному самовосприятию и его реализация.

Если ты переносишь эту любовь, это гармоничное самовосприятие на твоего ближнего, т.е. если ты к нему доброжелателен, искренен, справедлив, терпим, отзывчив и готов прийти ему на помощь, то у тебя к нему любящее отношение.

И совсем не лишено поэтического смысла известное выражение: "Кто не любит самого себя, не может полюбить и другого".

После этих вводных замечаний, мне кажется, стоит обратиться к главной теме нашей жизни, к любви.

точнее говоря, к нашему самовыражению в любви. В достижение успеха и накопление богатства, в большое "дело" мы вкладываем подчас больше знаний и способностей, как это велит наше воспитание и

образование, чем в настоящую любовь. Поэтому и "любовь" часто совершается как гешефт, как обмен собственной потребительной стоимости (красота, молодость, ум, состояние, секс, привлекательность, происхождение и общественное положение) на стоимость партнера. Кто так считает или "чувствует", не любит. Его только привлекает роль, которую партнер для него играет. Он восхищается теми качествами партнера (красота, ум, общественное положение, состояние), какие хотел бы иметь сам. Кто в партнере ищет и восхищается тем, что жаждет собственно для себя самого, тот "влюблен". Он полагает, что нашел большую любовь. Но с настоящей любовью, с действительно большой любовью это не имеет ничего общего. Хуже того, этот вид влюбленности является препятствием для настоящей любви.

От партнера ожидают того, чего хотелось бы самому, чего не достает. Ожидаемая выгода может и прийти, но любовь не приходит, и ее место занимает разочарование. Кто не мирится с разочарованием, пытается теми же средствами добиться этого от другого партнера. Разочарование тем самым повторяется. Чем более человек одинок и вследствие этого чем требовательнее, тем более он становится "любовообильным". Часто он пытается заглушить с помощью сексуальных эксцессов тягостную внутреннюю пустоту. Сексуальность, служащая самоудовлетворению за счет партнера или агрессивному уничтожению партнера, легко может перерасти в зависимость и ревность, однако это не настоящая большая любовь. Также и страстность как сексуальная зависимость не является признаком настоящей любви. Напротив, у настоящей любви сексуальность является всегда выражением чувственного отклика и интимной доверительности со всеми сопутствующими формами игры.

Фрейд, великий психолог и исследователь сексуальной сферы, почти не затронул основную тему психологии – любовь. Хотя его ученик Теодор Райх и в особенности Эрих Фромм и новые психологи определили важное место настоящей любви в психологии, у некоторых психиатров и неспециалистов все же осталось под влиянием Фрейда грубое смешение любви и "удовлетворения сексуального инстинкта". Сердечное чувство воспринимается просто как "сублимация" неудовлетворенного сексуального инстинкта, как разновидность объезда при запрещенном движении по улице.

Если же для нас большая любовь, настоящая любовь не является сделкой на рынке потребностей и потребителей, то вопрос стоит не "Где мне найти большую любовь и партнера, который бы меня безраздельно любил?", а "Как я способен на большую любовь?" Ибо событие большой любви предполагает способность к настоящей любви.

То, каков должен быть партнер, вторично, первично то, каким я должен быть сам, чтобы уметь любить по-настоящему

Условия настоящей любви выполняет только незначительное число людей. Для большинства большая любовь остается на всю жизнь иллюзией, т.к. они так и не смогли научиться этому искусству. Кто не знает идеалов любви, не может постичь искусство любви. Психологи, верящие в фрейдистскую сексуализацию, не знают этих идеалов.

Теологи с их набожной робостью по отношению к сексуальности являются, как моральные противники чувственности, не более чем кастрированными проповедниками любви. Любовь без чувственности и нежности так же безжизненна, как и свадьба без музыки.

Кто недоволен, хотя и нуждается в любви, в том, как его любили, сам не готов к настоящей любви. Удовлетворенности можно научиться. С одной стороны, она предполагает самоограничение, т.е. довольствование имеющимися – но, конечно, не подчинение! – и, с другой стороны, самодоверие, т.е. уверенность в собственных силах.

Этот ответ может неприятно удивить тех, кто ищет "идеального партнера", ибо настоящая любовь возникает благодаря идеалам самоосуществления. Идеалы, с одной стороны, представляют собой внутренние условия: самодоверие, а также скромность, а, с другой стороны, способы поведения по отношению к партнеру: терпимость, готовность помочь, искренность и прежде всего доброжелательность. Но эти предпосылки потому так тяжело постичь, что подходящие в качестве примера люди не раскрывают интимную сферу своей настоящей любви. Образы людей, которые может каждый увидеть, например, диктор отдела новостей или популярный певец, не являются образцами для подражания. И несмотря на это, звезды популярности (певцы, телеактеры) на телевидении и в журналах выдаются в качестве образцов, так как и потому что ими восхищается публика.

Подобные личности часто особенно нескромны, даже если они и выдают себя щедро на публику в качестве таковых. Явный признак нескромности и нелюбви – это стремление так называемых "сливок общества" заполнить тиражные издания фактами своей интимной жизни и утвердить в автобиографической форме мнение, что они совершенно не способны к интимности, которую следует скрывать от других.

В обществе, где все, даже обученное интимное поведение, служит для того, чтобы играть импонирующую роль, исчезает скромность и тем самым естественность и способность любить.

В обществе, в котором все направлено на то, чтобы понравиться другим, легко стать выскочкой. Подобные люди не способны любить, т.к. они все делают – часто даже очень полезное – для самоутверждения и даже в самый интимный момент думают о том, какое впечатление производят. Как и выскочки, также мало способны на любовь и те, кто играет роль беспомощного и достойного сожаления. Роль плаксивой беспомощности – "без тебя я не могу жить" – часто играют женщины или дети с соответствующей тональностью.

Надменное самоутверждение и детская беспомощность – это роли, призванные оказывать влияние на другого. Они препятствуют раскрытию нормальной самоуверенности. А уверенность в собственных силах и

готовность к помощи относятся к важнейшим предпосылкам способности любить.

Необходимая скромность низко ценится в обществе, в котором престиж и надменное желание понравиться значат так много.

Благодаря готовности довольствоваться имеющимся и ограничивать завышенные притязания с учетом мнения партнера, возникает чувство общности, т.е. того отношения друг к другу, которое желательно для настоящей любви. В нескромности, напротив, кроется часто причина краха любовных отношений.

Многие мужчины полагают, что только тогда правильно играют свою роль, когда ведут себя нескромно и самолюбиво.

Многие женщины, ложно воспринимая эмансипацию, имитируют сегодня именно это неестественное ролевое поведение мужчин. Вместо действительной эмансипации, вместо настоящего освобождения такие женщины попадают в тиски воображаемой мужской роли.

Скромность, предпосылка для чувства удовлетворения собой и способность любить, это не подчинение и самопожертвование, а довольствование имеющимся, интеграция. Кто питает готовность к помощи с жертвенностью, тот сам себя выдает, он отрицает себя. Готовность помочь из любви не ожидает вознаграждения. Кто же в противоположность этому "жертвует собой", втайне расчетлив, т.к. требует благодарности и вознаграждения в каком-либо виде.

Каждый хороший поступок, который совершается из чувства пожертвования, происходит ни из скромности, ни из истинной любви. Самоотрицание означает авторитарную реакцию, с помощью которой пытаются принудить к любви или благодарности и зависимости. ("Я делаю для тебя все, чтобы ты меня любил".) Любовь нельзя принудить самоотрицанием. Подобное давление проистекает из нескромности и убивает любовь.

Больше всего нескромность выражается в требованиях, которые, часто неявно, предъявляются партнеру. Часто требуется избыток внимания или признательности. Часто превышаются притязания на избалованность или собственные выгоды достигаются безрассудным эгоизмом. Все эти нескромные ожидания приводят к разочарованию, а затем к неосознанной враждебности по отношению к партнеру. Первыми признаками внутреннего отрицания партнера являются чрезмерная чувствительность, критическое своеволие, оговорки, недовольство или отдаляющее молчание и упрямство назло. Отрицание переходит во внутреннюю замкнутость по отношению к партнеру и к сексуальному равнодушию или отталкиванию. Следствием нескромности становится поначалу удаление, затем изоляция и, наконец, разрыв.

Истинная скромность и истинное самодоверие являются потому предпосылками полных, гармоничных любовных связей. К основным признакам любви относится еще один идеал, идеал внутренней самостоятельности. Кто чувствует себя зависимым от материальных, сексуальных или общественных притязаний, тот судорожно цепляется за партнера, т.к. ищет безопасности, кто "любит" из зависимости или по этой причине держится за партнера, не найдет большой любви. Кто чувствует себя зависимым, не может жить ни в соответствии со своими истинными интересами, ни открыто и искренне по отношению к партнеру. Кто не стал внутренне самостоятельным, остается несвободным. Он живет в атмосфере зависимости, которая рождает ненависть и убивает всякую любовь.

Я не хочу называть здесь бесчисленные ложные формы любви, эти сексуальные, материальные и общественные формы стремления к выгоде, основанные на обмане. Мне хочется показать внутренние предпосылки, которые делают человека способным к настоящей большой любви. Тем самым можно ответить и на менее существенный вопрос: "Кто может быть пригодным партнером для большой любви?"

Это те же люди, которые благодаря тем же свойствам также способны любить в соответствии с идеалами самостоятельности и удовлетворения собой, самодоверия и скромности, и ведут себя поэтому по отношению к партнеру терпимо и с готовностью помочь, искренне и отзывчиво.

Большая настоящая любовь – это не иллюзия. Но она никогда не переживается многими из людей, а большинством только краткое время и только частично, потому что она является искусством, которому следует учиться, искусством, в котором надо упражняться и которое надо реализовывать.

Названные здесь идеалы – самоограничение и уверенность в себе, доброжелательность из чувства внутреннего довольства, а также искренность, ответственность и терпимость – являются необходимыми предпосылками для настоящего, гармонично сформированного любовного чувства.

Ты можешь рассматривать эти идеалы в качестве проверочного списка. С его помощью ты можешь контролировать свое отношение к партнеру и твои привычки общения с ним, особенно языкового.

Большая любовь воспринимается не только как сексуальное партнерство, но и как настоящее супружество. Она является дополнением целостности и представляет собой значительную часть самоосуществления. В настоящем супружестве партнеры могут иметь различные интересы и мнения, которые они взаимно уважают. Но они совпадают в каждом отдельном случае постоянно в своих идеалах. В этом – и только в этом! – должно состоять полное совпадение. Партнерство, в котором этот идеал совпадения становится совместным опытом и естественностью, и есть настоящая, большая любовь. В этом совпадении состоит настоящая интимность.

#### **список ЧЕКОВ и РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ВНУТРЕННЕГО РАВНОВЕСИЯ**

Если не едет твоя машина, ее можно доставить в мастерскую. Если нарушено твое внутреннее равновесие, можно обратиться к психиатру. В отличие от механика, который отремонтирует твою машину, психиатр не сможет отремонтировать твое равновесие. Это должен делать только ты сам. (Вспомни сравнение с велосипедом.) Он может тебе только посоветовать, как тебе самому добиться утраченного равновесия.

Так же как существуют справочники автомобилистов, в которых можно найти указания, как устранять поломки, так и этот список чеков ты можешь использовать в качестве практического наставления, которое поможет тебе понять, в чем причины нарушения твоего самовосприятия или конфликтов, которые за этим следуют.

Я не питаю иллюзий в отношении того, что невротические проявления характера можно будет исправить таким простым способом. Если же ты душевно здоров, но досаждают проблемы, которые хотелось бы понять и разрешить, если ты живешь в конфликте со своим партнером, если у тебя затруднения, сам ты страдаешь от одиночества или тебя ранит горькое разочарование, если ты хочешь стать четырехцветным человеком или им остаться, то этот список чеков и соответствующих рекомендаций может быть полезен.

Если же ты обнаружишь в этом перечне у себя типичные ошибки, если ты страдаешь от проблем или конфликтов, или если ты на цветовом круге или среди типов, которые рассматриваются во 2 части книги, узнаешь себя, то ты сможешь в соответствующей графе списка (например, А – благожелательный ангел или 1 – недовольный дьявол) найти рекомендацию, как изменить свое внутреннее состояние.

Чтобы рекомендация стала эффективной в том случае, если тебя выбили из равновесия заботы и недоразумения, ты должен так часто повторять ее при засыпании и пробуждении, во время аутогенной тренировки, в машине, за письменным столом, наклеив ее на зеркало, пока она не войдет тебе в плоть и кровь.

Дейл Карнеги, один из крупных психологов–практиков, в своей книге "Не беспокойся – живи!" предлагает среди прочего следующий рецепт того, как ты сможешь справиться со своими заботами и проблемами:

1. Запиши, что тебя беспокоит. Точно установи состав беспокойства.
2. Проанализируй его. Спроси себя, что может быть в худшем случае.
3. Спроси себя, что ты можешь сделать против этого.
4. Прими решение и определи, когда ты его выполнишь.

Ему я благодарен также за цитаты, которые хотел бы предпослать списку чеков:

Мишель Монтень: "Человек не так страдает от того, что с ним случается, как от того, как он воспринимает это событие".

Марк Аврелий: "Наша жизнь – это то, во что пере-вращают ее наши мысли".

Авраам Линкольн: "Большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они предполагали".

Кто еще не является Гансом в счастье, тому Сенека дает следующий совет: "Начни жить сейчас и считай каждый день отдельно прожитой жизнью".

#### **Синий чек**

Осуществляется ли самоограничение? Являешься ли ты Диогеном? Уживаешься ли ты с существующими возможностями?

А Или ты благожелательный ангел?

Не является ли самозабвение твоей слабостью?

1. Забываешь ли ты о себе ради другого, т.к. считаешь, что сможешь выторговать его любовь?
2. Восхищаешься ли ты другими (важными персон-1 нами), чтобы завоевать их благосклонность?
3. притворяешься ли ты в своих чувствах и симпатиях, чтобы понравиться другим?
4. Подавляешь ли ты свои истинные чувства, чтобы не обидеть других или чтобы не показаться себе несимпатичным?

5. Подчиняешься ли ты из-за своей податливости другим и позволяешь эксплуатировать себя?

Особенно если ты на несколько из этих вопросов ответил "да", я советую тебе следующее для твоего внутреннего равновесия:

**Вместо того, чтобы отказываться от себя и скрывать свои истинные притязания, я выдвину свои требования и рассмотрю выводы, если тем самым ничего не достигну.**

1 Не являешься ли ты недовольным дьяволом? Не есть ли самонедовольство твоя слабость?

1. Нет ли у тебя ощущения, что другие тебя не понимают, а ты сам мало способствуешь тому, чтобы другие научились понимать тебя лучше и произошло совпадение взглядов?

2. Нет ли у тебя чувства, что ты никому не можешь доверять и ни на кого не можешь положиться, однако избегаешь объяснений?

3. Не недостает ли тебе чувства доверительной общности с другим, хотя сам ты не проявляешь терпения и понимания по отношению к другому?

В особенности если ты на несколько из этих вопросов ответил "да", я рекомендую для твоего внутреннего равновесия следующее:

**Я постараюсь больше затрачивать доброжелательного понимания и терпения и сам так налажу отношения, чтобы они меня удовлетворяли, вместо того, чтобы отворачиваться, когда мне что-либо не подходит.**

Зеленый чек

Осуществляется ли самоуважение? Благороден ли ты? Живешь ли ты в соответствии со своими честными убеждениями?

Б Или ты тщеславный павлин?

Не является ли самопереоценка твоей слабостью?

1. Не становишься ли ты пленником собственной авторитарной роли и твоих претензий на значительность?

2. Не являешься ли ты жертвой твоего успеха, твоей красоты, твоего состояния, твоего ума, твоего благородного происхождения или других привилегий, которые делают тебя высокомерным и которые тебе еще не надоели?

3. Не относишься ли ты к всезнайкам или к тем, кто набивает себе цену критической предубежденностью?

В особенности если ты на несколько этих вопросов ответил утвердительно, я рекомендую тебе для твоего внутреннего равновесия следующее:

**Я приспособлюсь к существующим возможностям, вместо того, чтобы окостенеть в своей гордости.**

**2** Или ты изворотливая змея?

Не являются ли сомнения в тебе твоей слабостью?

1. Зависишь ли ты от похвалы и порицаний и соблазняешься ли ты выгодами престижа?

2. Хватает ли тебе мужества быть самим собой или ты начинаешь гоняться за веяниями моды и разыгрываешь псевдоличность?

3. Оттягиваешь ли ты на завтра, хотя знаешь, что должен принять решение сейчас и сегодня?

4. Прибегаешь ли ты к отговоркам, чтобы избежать решения и поступка?

5. Готов ли ты поступаться собой и делать то, что ты осознал как важное и необходимое?

В особенности если ты на несколько из этих вопросов ответил утвердительно, я рекомендую тебе для твоего внутреннего равновесия следующее:

**Я осознаю бесперспективность своих притязаний и приму решение либо отказаться, либо сделать то, что необходимо для меня.**

**Красный чек**

Осуществляется ли уверенность в себе?

Ты Робинзон? Используешь ли ты свои физические, духовные силы и способности? Говоришь ли ты: "Я хочу попытаться"? Обладаешь ли ты достаточным мужеством для рывка?

В Или ты высокомерный выскочка и предъявляешь слишком высокие требования к себе? Не является ли стремление превзойти себя твоей слабостью?

1. Не воображала ли ты, нагоняющий скуку на других своими достижениями или сексуальными успехами, или важными друзьями?

2. Не стремишься ли ты выделиться и отличиться, одеждой, привлекательным партнером, квартирой, знаниями?

3. Не пытаешься ли ты продемонстрировать своему партнеру, что ты хороший любовник?

В особенности если ты на несколько из этих вопросов ответил утвердительно, я рекомендую тебе для твоего внутреннего равновесия следующее:

**Я должен спокойно проверить, что для меня действительно важно, вместо того, чтобы желать нравиться другим и пускаться в дорогостоящее высокомерие и подвергать себя риску.**

**3** Или ты великомученик?

Не является ли самосожаление твоей слабостью?

1. Не перекадываешь ли ты ответственность за себя на других? Не возлагаешь ли ты вину за неудачи на других или на обстоятельства и не упиваешься ли ты жалостью к себе?

2. Не зависишь ли ты от партнера или от ситуации на работе, и не вызывает ли это в тебе чувство жалости к себе?

3. Не позволяешь ли ты с особым удовольствием себе помогать и не принимаешь ли ты заботу других даже тогда, когда ты сам с таким же успехом можешь это сделать? В особенности если ты на несколько из этих вопросов ответил утвердительно, я рекомендую тебе для твоего внутреннего равновесия следующее:

**Я не могу переносить то состояние, при котором я постоянно страдаю. Вместо того, чтобы поддаться самосожалению, я попытаюсь достичь своей цели собственными силами.**

**Желтый чек**

Осуществляется ли самовыражение, внутренняя независимость и свобода? Являешься ли ты Гансом в счастье? Используешь ли ты свои возможности?

Г Или ты полный надежд фантазер?

Не является ли бегство в мир иллюзий твоей слабостью?

1. Не спасаешься ли ты в мечтаниях, о которых ты знаешь, что ты эти желания никогда серьезно не сможешь осуществить?

2. Не хочешь ли ты при малых затратах получать много денег и вообще иметь многое, не отказываясь от того, что тебе приятно.

3. Не склоняешься ли ты к мечтательности и не убеждаешь ли ты себя в том, что все будет так, как ты надеешься? Не делаешь ли ты это именно тогда, когда в действительности ты на распутье и сомневаешься?

В особенности если ты на несколько из этих вопросов ответил утвердительно, я рекомендую тебе для твоего внутреннего равновесия следующее:

**Я осознаю, не гонюсь ли я за иллюзиями, и не скрываю ли я от себя свою внутренне неудовлетворенную ситуацию, вместо того, чтобы привести ее в порядок.**

**4** Или ты вооруженный рыцарь, готовый к обороне? Не является ли самодавление твоей слабостью?

1. Не пленник ли ты твоего ложного образа мышления: "Что скажут другие"?

2. Не отсутствует ли у тебя мужество почувствовать твои желания, выразить их и действовать в соответствии с ними?

3. Зависит ли ты от признания других или от твоего собственного самоутверждения и нет ли у тебя чувства, что ты должен постоянно подтверждать свою значимость особыми успехами или достижениями?

4. Расстраивает ли тебя горькое разочарование или страдаешь ли ты от ревности и жаждешь отмщения вместо того, чтобы, как Ганс в счастье, спокойно перенести потерю и открыть сердце новым друзьям?

5. Не испытываешь ли ты побуждения подражать образцу удачливости или благодетельности вместо того, чтобы сделать все, чтобы быть самим собой и независимым?

6. Зависит ли ты от оценки других и не огорчает ли тебя несправедливая критика вместо того, чтобы увидеть в ней зависть и тайное признание?

В особенности если ты на несколько из этих вопросов ответил утвердительно, я рекомендую тебе для твоего внутреннего равновесия следующее:

**Я не могу подвергать себя никакому внутреннему давлению и завышать притязания, а хочу быть открытым для всех возможностей и использовать подходящие. (...)**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТОВ**

Я еще мало рассказал тебе о значении четырех основных цветов. Если у тебя есть время и желание узнать побольше о цветах родного языка, подсознания, особенно если ты хочешь с помощью большого клинического цветового теста Люшера и с помощью "Теста Люшера" (Ровольт, 7-е изд., 1975) лучше узнать и понять своих близких, тогда тебе будет полезно знать точно и полно значение цветов.

Как ты уже знаешь, из четырех основных цветов – желтого, красного, голубого и зеленого – можно образовать полный гармоничный цветовой круг Круг – это символ целостности и гармонии.

Именно это – целостность и гармония – это два направляющих идеала четырехцветного человека. Он достигает целостности, с одной стороны, за счет того, что он выражает себя в каждой области переживаний четырех основных цветов и, с другой стороны, за счет того, что он гармонично уравнивает по отношению друг к другу эти области. Как уже говорилось, восприятие каждого цвета вызывает у тебя определенное чувство. Ты ощущаешь, что оранжево–красный цвет вызывает в тебе совершенно иное чувство, чем темно–синий. А глядя на темно–зеленый, ты ощущаешь нечто совсем иное, чем при взгляде на светло–желтый.

Когда я еще ходил в школу, то "было известно", что различные цвета вызывают различные ощущения, но тогда "наука" считала, что каждый воспринимает определенный цвет, например, оранжево–красный, по–иному.

Это "экспериментально полученное" утверждение привело меня в полное замешательство. Я должен был бы жить в непонятном хаосе, когда я воспринимаю оранжево–красный цвет как возбуждающий, стимулирующий, живой, активизирующий, а на кого–то другого этот цвет может оказывать такое же действие, как снотворное.

Мог ли я вообще, в таком случае, понять другого человека, если он видит тот же самый оранжево–красный цвет, ту же самую яркость или темноту, если он сталкивается с тем же самым тоном, с тем же самым движением, с тем же самым теплом, но воспринимает и чувствует их как нечто совсем иное?

Итак, та "наука" была заблуждением. Сегодня в результате сотен тысяч исследований цвета в США, Европе, России, Африке, Японии, Индии, Австралии, известно, что каждый определенный цвет вызывает у любого человека, у любого культурного слоя не только

то же самое восприятие, но и точно такое же впечатление. Оранжево–красный действует на каждого возбуждающе, а синий – успокаивающе. В этом заключена объективная общезначимость психологии цвета.

Индивидуально различной является однако личная симпатия, равнодушие или антипатия человека по отношению к какому–нибудь цвету, например, по отношению к возбуждающему оранжево–красному или успокаивающему синему Тому, кто жаждет возбуждения и стимуляции, оранжево–красный симпатичен. Тот, кто перевозбужден и утомлен, не переносит оранжево–красный цвет. Он считает его возбуждающим и агрессивным. Он его отклоняет. Каждый цвет, таким образом, обладает определенным объективным общезначимым качеством восприятия. Однако и в этом заключается секрет – цвет вызывает определенное чувственное восприятие, эмоциональное восприятие нельзя взвесить ни на каких весах, нельзя измерить с помощью какой–либо меры измерения, нельзя рассмотреть под микроскопом, нельзя ухватить пинцетом. Сильное чувственное восприятие вызывает бурные реакции. Эти физические реакции могут быть измерены, однако, что нельзя измерить, так это само чувственное восприятие. Именно оно лежит в основе того, что мы радуемся, чувствуем себя наполненными любовью, когда мы восхищаемся, когда мы сомневаемся или надеемся.

Подобно тому как музыка вызывает чувства, передает настроение и способна выражать самые наитончайшие изменения чувств, также и цвета путем различных цветовых тонов, путем различной степени яркости и насыщенности вызывают у каждого человека также совершенно определенные ощущения.

Будет ли для него это ощущение (например, при восприятии оранжевого – возбужденное раздражение) симпатичным или неприятным, зависит от настоящего состояния, т.е. от самочувствия человека. Эта субъективная установка по отношению к цвету является определяющей в цветовом тесте для оценки индивидуальной личности. Для нас сейчас, однако, важны только объективные общезначимые восприятия в связи с четырьмя основными цветами.

Светлые цвета, такие как желтый и оранжевый, действуют рассеивающе. Темные цвета, такие как синий и темно–зеленый, действуют концентрирующе. Поэтому говорят, что светлые цвета активные и теплые, а темные – пассивные и холодные.

Я избегаю этих понятий. Теплый и холодный – это сравнение с ощущениями при прикосновении. Они не описывают оптическое воздействие цвета и не дают однозначного психологического объяснения. Также и понятия "активный – пассивный" не дают однозначного определения. Под "пассивностью" может пониматься как расслабленность, так и неподвижность.

Желтый, самый светлый цвет, кажется растворенным в яркости. Поэтому он определяется через нее, т.е. гетерономно. Синий кажется растворенным в темноте, поэтому он тоже определяется через нее, тоже гетерономно.

Красный и темно-зеленый, напротив, находятся с их средней степенью яркости в середине. Они являются определенными и поэтому самоопределяемыми, т.е. автономными.

Эти слабые абстрактные дефиниции я должен был бы, наверное, сделать более жизненными и эмоциональными, чтобы ты мог ими впоследствии воспользоваться. Сначала я хочу подробнее рассказать тебе об оппозиции красный – синий, затем об оппозиции зеленый – желтый.

### **Значение красного цвета**

Ты конечно же знаешь детский стишок:

Красный – это любовь,

Красный – это кровь.

Красный – это разъяренный черт.

Любовь и ярость кажутся несовместимыми противоречиями. Тем не менее, у них есть одно общее: оба выражают чувства сильного возбуждения. Любовь –

это приятное, ярость – неприятное возбуждение. "Он весь красный", ~ говорят о человеке, который возбужден и разъярен.

В хаосе вульгарной "психологии цвета" быстро устанавливается порядок, если мы принципиально исходим из того, что каждое чувство, независимо от того, что это – возбуждение (красный) или покой (голубой), должно постоянно рассматриваться с двух точек зрения, а именно, с точки зрения "удовольствия" и симпатии или "неудовольствия" и антипатии.

Красный как удовольствие – это любовь, аппетит, сила.

Красный как неудовольствие – это ярость, отвращение, перевозбуждение.

Голубой как удовольствие – это покой, удовлетворение, гармония.

Голубой как неудовольствие – это сковывающий покой, смертельная скука, а поэтому неудовлетворенность, взбудораженность, беспокойство.

Цвета воздействуют на определенные чувства. Так как цветовое возбуждение передается от глаза по вегетативной нервной системе в промежуточный мозг, можно предположить, что эти чувства возникают в промежуточном мозге. Здесь осуществляется руководство нервной системой и гипофизом. Они, со своей стороны, осуществляют согласованную работу органов. Неудивительно поэтому, что у животных наблюдаются те же самые физические реакции на цвета.

Алжирский исследователь Бенои завязал селезням (мужским особям уток) глаза черной повязкой. Их сексуальная деятельность ослабла. Затем он посадил селезня на 120 часов под оранжево-красный свет. Размеры семенных яичек увеличились почти вдвое. Сексуальная активность повысилась.

Так как цвета, независимо от сознания, действуют непосредственно на вегетативную нервную систему, то для врача цветовой тест – это простое подсобное средство для определения духовно-физической конституции своего пациента. Ему необходимо только предложить цветовой тест пациенту и спросить: "Какой цвет нравится Вам и какой цвет Вы находите несимпатичным?"

Воздействие определенного цвета на вегетативную нервную систему у всех людей одинаково. На всех красный влияет определенным образом, а синий – совсем другим образом. Если ты какое-то время смотришь на один цвет, то твоё дыхание и твой пульс учащаются, давление крови повышается, если ты смотришь на другой цвет, то эти три вегетативные физические реакции затухают. Подумай, что происходит при красном цвете, а что при синем.

Когда американские студенты в качестве испытуемых несколько минут смотрели на оранжево-красный цвет теста Люшера, их вегетативные физические функции повысились. Когда же студентам был показан темный синий цвет теста Люшера, их нервная система среагировала обратным образом. Пульс стал спокойнее, кровяное давление упало и дыхание замедлилось.

То, что выявилось у этих студентов, происходит со всеми людьми во всем мире. "Язык" цвета интернационален. Он не связан ни с одной расой и ни с одной культурой.

Уже более одного десятилетия подтверждают исследования В.Еггерта, Берлин (Диагностика функциональных синдромов с помощью цветового теста Люшера. Материал Медика. Нордмарк, 1965, №54), что люди, пораженные в результате внутреннего стресса сердечным инфарктом, предпочитают в цветовом тесте оба цвета – красный и зеленый. (Красный: активность; сине-зеленый: напряжение воли). Затем следуют цвета, которые передают острое вегетативное состояние. У инфарктников это серый и коричневый, оба цвета усталости, утомления. Еще хуже эта сердечная нагрузка при одновременном отказе от синего, от покоя: "Я не могу достичь состояния покоя".

Эротизирующее освещение для танго, конечно же, красное, и красные фонари указывают во всем мире путь туда, где продается сексуальное возбуждение.



Среди немногих художников, которые смогли описать словами, что выражает цвет, Кандинский ("О духовном в искусстве") очень точно описал красный цвет. О красном он говорит, что он действует "внутренне как очень живой, подвижный, беспокойный цвет, у которого, однако, не легкомысленный характер желтого цвета, раздающего себя на все стороны".

Художник Арнольд Беклин неделями пытался изобразить страстно пылающий оранжево–красный цвет, чтобы нарисовать им шаль, на которой сидит обольстительная Калипсо.

Франц Марк на известном полотне "Три красные лошади" изобразил лошадей красными потому, что они обладали импульсивным, легко возбудимым темпераментом. Для изображения коричневой шерсти он использовал красный цвет, так как хотел показать психическое состояние. В африканских любовных письмах, которые состоят из нитки разноцветного жемчуга, красные бусинки обозначают: "Я люблю тебя страстно. Я испытываю к тебе страстное влечение".

Значение голубого цвета

К.Кестлин, малоизвестный автор прошлого столетия, пишет в своей "Эстетике" (Тюбинген, 1869) о голубом цвете: "Голубой цвет – это чрезвычайно мягкий и освещающий контраст по сравнению со всем беспокойным, резким, мрачным и наступательным; проявление миролюбиво–кроткого и отраднo–свежего; это сама нежность в наглядном противоречии со всем материально массовым и тяжелым". Кандинский определял голубой цвет как концентрическое движение.

Посмотри, как-нибудь, внимательно на голубое полотно и определи, какое настроение оно в тебе вызывает.

Ты почувствуешь, как на тебя нисходит состояние неподвижного покоя, расслабленного удовлетворения, бесконечное чувство гармонии и умиротворения.

Если твои желания со всех сторон удовлетворены, если тебе во всех отношениях хватает того, что ты имеешь, то ты ощутишь законченное "наслаждение", довольное веселье, которое произрастает из самоограничения. Удовлетворение собой – это жизненная философия, в соответствии с которой жил Диоген.

Тогда становится понятным, почему Диоген сказал Александру Великому: "Если бы я не был Диогеном, я хотел бы быть Александром". Если бы Диоген не нашел удовлетворения в самоограничении (голубое), он должен был бы стремиться, как Александр, в лихорадочном ослеплении завоеваниями к самоутверждению, к силе и к импонирующему величию (красный). Напротив, в окружении голубого, который выражает самоограничение, удовлетворенность и согласие, ты чувствуешь себя в гармонично–ненапряженном состоянии. Ты чувствуешь себя принадлежащим к определенной общности и защищенным. Поэтому голубой цвет соответствует взаимосвязанности вокруг тебя: принадлежности к единству; народная мудрость гласит также: "Голубой цвет означает верность".

В состоянии восприимчивой взаимосвязанности ты особенно остро ощущаешь различия. Поэтому голубой цвет соответствует всем видам восприимчивости.

Голубой как расслабленная восприимчивость является предпосылкой для проникновения, для эстетического переживания и Спокойного размышления.

Шеллинг прибегает в своей "Философии искусства" к сплошным символам голубого, когда говорит: "Тишина – своеобразное состояние красоты, как спокойствие неволнующегося моря". Голубой цвет соответствует символически женскому началу, горизонтальному направлению, левой стороне, флегматичному темпераменту.

В немецком языке существует для настроения, которое вызывается синим цветом, почти непере译имое на другие языки понятие "нрав, душа". Голубой – это идеал единства и гармонии. Это исконно материнская привязанность, верность и доверие, любовь и самоотдача (поэтому голубой плащ богоматери). Голубой – это символический цвет вечности и гармонии в общественном развитии: цвет традиции. Новалис в своем романе "Генрих фон Офтердингер" выразил романтическую позицию в символе голубого цветка:

"Он находился в состоянии сладкого полусна, в котором ему грезились самые невероятные события. Он видел себя на мягком ковре трав на краю источника. Синие скалы с разноцветными прожилками возвышались в отдалении. Дневной свет, который его окружал, был светлее и мягче чем обычно. Небо было темно–голубое и совершенно чистое. Что его притягивало изо всех сил, так это высокий, светло–синий цветок, который сначала рос у источника и касался его своими широкими блестящими лепестками. Он не видел больше ничего, кроме голубого цветка, и смотрел на него долго с несказанной нежностью".

Немецкий психиатр Ф.Штеффлер исследовал "Эфир Гельдерлина и душевную гармонию" (Arztliche Praxis, №6, 1976):

"При этом без труда можно установить, что Гельдерлин, особенно в своем романе "Гиперион", придает эфиру определение голубой, т.е. что он связывает небесную голубизну с понятием эфира. Неоднократное упоминание голубого тона побуждает нас обратиться за советом к современной психологии цветовых оттенков. Психолог Макс Люшер называет голубой цвет цветом гармонии, тождества. Упоминание понятия гармонии заставляет нас насторожиться, если мы вспомним, что через все творчество Гельдерлина, именно в качестве лейтмотива, проходит стремление к установлению гармонии между я и миром. Бросается в глаза, что голубой эфир Гельдерлина называется как раз в те моменты, когда человек отождествляет себя гармоничным образом со своим окружением. В "Гиперионе" молодой герой, воспринимая интенсивно природу, становится таким образом единым с миром: «Затерявшись в далекой голубизне, я часто вглядываюсь вверх в эфир и внутрь божественного мира, и мне кажется, что как будто родственный дух распаивает свои руки мне навстречу, что боль одиночества

растворяется в существовании божества. Быть одним целым со всем, это жизнь для божества, это небеса для людей. Быть единым со всем, что живет, возвращаться в блаженном самозабвении в бесконечность природы, это вершина мысли и радости, это священная горная вершина, место вечного покоя»."

### Значение зеленого

Если я тебя спрошу: "Что значит зеленый цвет?", тебе сразу на ум придет фраза: "Зеленый – это надежда". Зеленый действительно может означать также и надежду, но только в том особом оттенке, который весной у молодой листвы и почек. Только желто-зеленый, как ожидаемое самораскрытие, соответствует надежде.

По отношению к желто-зеленому в полном противоречии находится сине-зеленый. А по отношению к сине-зеленому противоположные ощущения и чувства вызывает коричнево-зеленый.

Когда я говорю о зеленом цвете как символе, я имею в виду исключительно и только зеленый цвет ели, который скорее выглядит темноватым и голубоватым.

Выступающее, сильно раздражительное движение желтого цвета и противоположно направленное, успокаивающее, отступающее движение голубого растворяются в зеленом и консервируются в нем. Поэтому зеленый цвет статичен. Зеленой не обладает воздействующей вонне кинетической энергией, а только лишь накопленной потенциальной энергией. Эта накопленная энергия не покоится, однако, в собственном смысле слова, а осуществляется в себе самой в качестве структуры напряжения и является вонне статичной.

Хотя Кандинский и пишет: "Пассивность – это самое характерное свойство абсолютно зеленого цвета", – однако, очевидно, он здесь смешивает, как и некоторые другие, статический с пассивным.

Чем больше синего добавляется к зеленому цвету, тем более твердым, "холодным", напряженным, прочным и сопротивляющимся становится психологическое воздействие цвета.

Так же как молекулы в твердом теле создают напряженные структуры, которые не видно извне, так же и в каждом человеке образуют направленные на себя, автономно-концентрические чувства напряженные, структуры. Это установка человека на самого себя, которую он переживает как "Я" в узком смысле слова.

Зеленый как ель способствует появлению именно того состояния, которое мы определили как концентрическую и как саму себя определяющую (автономную) установку. Каждое утро, когда я просыпаюсь, я констатирую, что это я, со всеми своими воспоминаниями и намерениями, я, кто осознает самого себя вновь.

Но теперь мы отложим в сторону логический скальпель и скажем просто: зеленый соответствует стабильности, прочности, постоянству, настойчивости, силе воли, а что касается чувства самовосприятия, – чувству собственной значимости. Зеленый как ель соответствует настоящему, стабильному чувству самооценки, самоуважению человека, который противится всем внутренним и внешним изменениям и придерживается своих убеждений.

Несгибаемый прочный зеленый цвет соответствует девизу благородного человека: "Положение обязывает". Об этом Гете говорит в своем стихотворении:

Медлить в деянье. Ждать подаянья, Хныкать по-бабьи В робости рабьей, Значит веки Не сбросить оков. Жить вопреки им – Властям и стихиям, Не пресмыкаться, С богами смыкаться, Значит – быть вольным Во веки веков.

(Перевод А.Гинзбурга)

Значение желтого

Четвертый основной цвет – желтый. Это самый светлый и яркий цвет. Он ближе всего к светлему, белому свету.

В природе солнце редко бывает желтым. Мы видим его как слепящий свет на небе или как светящийся оранжевый на горизонте. Тем не менее, представление о желтом произвольно связывается с солнцем, каким его рисуют дети. Все, на что падает солнечный свет, ярко освещается и приобретает в результате светового рефлекса желтоватый блеск. Желтый цвет воспринимается подобно солнцу: яркий и светящийся. Желтый воздействует легко, сияюще, возбуждающе и поэтому согревающе.

После белого желтый – это тот цвет, который сильнее всего отражает падающий на него свет. Создается впечатление, как будто свет скользит по светлой поверхности. Поверхностность характерна для желтого цвета во многих отношениях. Яркость желтого цвета и отшлифованная блестящая поверхность дополняют друг друга в великолепии блестящего золота. Кажется, что желтый, как цвет поверхности, не таит в себе никакой тайны, и ни Гете, ни Кандинский не сообщают нам о сути желтого больше того, что мы воспринимаем.

Гете: "Этот цвет ближе всех к свету. В своей наивысшей чистоте он передает природу светлого и обладает свойством быть радостным, бодрым, приятно возбуждающим. – Известно из опыта, что желтый производит впечатление тепла и уюта. – Этот согревающий эффект лучше всего ощущается, когда смотришь на природу через желтое стекло, особенно в серый зимний день. Глаз радуется, сердце наполняется, настроение улучшается, кажется, что тебя обвеваает непосредственное тепло". Также и Кандинский указывает на то, "что желтый в такой степени тяготеет к светлему (белому), что вообще не может быть очень темного желтого. Рассматривая желтый круг, можно заметить, что желтый испускает лучи, что из центра исходит движение и почти зримо приближается к человеку". Он переживает "первое движение желтого, стремление к человеку, которое может возрасти до настойчивости (при усилении интенсивности желтого), и также второе движение желтого, прыжок через границу, рассеивание силы в окружение... и бесцельное излучение во все стороны".

Зеленый – это концентрированное напряжение и инерция; желтый, напротив, дисцентрированное растворение и изменение. Если зеленый мы сравниваем с накопленной, статической, потенциальной энергией, то

желтый соответствует динамической, кинетической энергии.

Желтый – это основной цвет. Он соответствует основной потребности свободно развиваться. Желтый предпочитается людьми, которые ищут измененных, освобождающих отношений, и, подгоняемые жаждой странствий, отправляются в дальние путешествия. Желтый цвет предпочитают также часто те, кого восхищают полеты, те, кто охотно отрывается от реальной почвы.

Желтый – как растворение, как изменение, как освобождение, как пространственный простор являет собой противоположность зеленому, который выражает напряжение, инерцию, укрепление и пространственную ограниченность.

Так как желтый вызывает чувство простора, изменения и развития, освобождения и облегчения, то он считается также цветом озарения и освобождения. В соответствии с этим ореол Христа–Спасителя желтый. Также и буддийские монахи носят оранжево–желтые одеяния. Однако, какого бы цвета ни был камзол Ганса в счастье, его всегда можно будет отнести к веселому, беззаботному желтому типу.

Как в "Питомце муз" Гете:

Лугами, чащей леса Иду, лихой повеса. Пою средь бела дня. И песне в лад сверкает, Кружится и мелькает Земля вокруг меня.

(Перевод И.Грицковой)

**г. Клар**

### **ТЕСТ ЛЮШЕРА Психология цвета**

Из всей области психологического познания цвета, которое проверено статистически и с помощью клинического контроля, в данной работе подробно рассматриваются четыре основных цвета: красный, синий, зеленый и желтый, а также "модификационные цвета": фиолетовый, коричневый, серый, черный и белый.

В цветовом тесте Люшера, с помощью которого проводились данные научные исследования, не используются чисто красный и чисто синий цвета. Тестовые цвета экспериментально подобраны из 4500 цветовых тонов таким образом, чтобы цвета выражали определенные физиологические и психологические основные функции как можно более сильно и в чистом виде.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРАСНОГО ЦВЕТА**

К красному цвету примешивают немного желтого, чтобы получить оранжево–красный. В тесте используется не чисто красный цвет потому, что с помощью оранжево–красного цвета намечаемое воздействие может быть усилено.

Х.Вольфарт (Канада) показал своим студентам на несколько минут оранжево–красный цвет теста Люшера. До и после эксперимента он измерил пульс, давление крови и частоту дыхания. Произошло то, что и следовало ожидать. При рассматривании оранжево–красного цвета эти вегетативные функции повысились. Когда студентам был показан темно–синий

цвет теста Люшера, их нервная система реагировала обратным образом. Наступало успокоение. Пульс становился спокойнее, давление крови снижалось, а дыхание замедлялось.

То, что произошло с канадскими студентами, случается со всеми людьми во всем мире. "Язык" цветов интернационален. Он не связан с расой и культурой. Даже на животных цвета оказывают такое же действие. Наблюдения показывают, что некоторые животные реагируют на цвета особенно сильно и даже могут изменять цвет кожи в зависимости от окружения. Определенные рыбы изменяют свою окраску в зависимости от цвета дна, над которым они в данный момент проплывают. Раки, а также лягушки могут с помощью гормонов быстро изменять цвет своего тела. Так как они используют эту способность для маскировки, мы знаем, что они видят окраску окружающей среды и настраиваются на нее. О том, что и мы, люди, специфически реагируем на цвета, было известно уже давно. Как это происходит физиологически, в настоящее время выяснено только частично. Бехер доказал, что от глаза к промежуточному мозгу ведет вегетативная нервная (волокнистая) система, которая управляет цветовым раздражением. Промежуточный мозг через гипофиз и нервную систему регулирует взаимодействие органов. Если регуляция настроена на ускорение и повышение функциональной способности (эрготропная), то состояние возбуждения нервов соответствует частоте колебаний оранжево–красного цвета. Если вегетативная нервная система настроена на замедление, успокоение и отдых (трофотропная), то ей соответствует темно–синий цвет. (См. Л.Буш, "Med. Welt" 1965, 2582 "Physiologische Grundlagen des Farbtests" ("Физиологические основы цветового теста").

Многие люди, склонные к возбуждению и не выдерживающие его в течение продолжительного времени, предпочитают темно–синий цвет. Они ищут покоя, разрядки и отдыха. Их цель – иметь возможность жить в мире и гармонии. Так как их общее, психическое и вегетосоматическое нервное состояние более не

выдерживает возбуждающих воздействий, то они отвергают возбуждающий красный цвет.

Тот, кто отклоняет красный цвет как несимпатичный, находится в состоянии перевозбуждения и легко раздражается. Он чувствует себя в таком состоянии, которое можно сравнить с пылающим красным цветом. Если кто–либо "загорается" яростью, то про него говорят: "Он видит красное". В таком состоянии совершенно не выносят раздражающий красный цвет и воспринимают его не как собственную силу и мощь, а как возможную угрозу.

Тот, кто отклоняет красный или какой–либо другой основной цвет (синий, зеленый, желтый) как несимпатичный, конечно, испытывает страх не перед красящим веществом, а перед действием, которое вызывает этот цвет в его чувствах, например, возбуждение при красном цвете. У людей, часто у подростков,

воспринимающих свои сексуальные потребности как мучительный позыв, который угрожает их моральным устоям и воздержанному образу жизни, страх перед позывом выражается в отрицании красного цвета. Также и военнопленные, которые годами были вынуждены жить за колючей проволокой в угрожающих жизни условиях, особенно часто отвергают в тесте красный цвет. (Исследования Х.Пауля, Бонн). Отвращение к красному может быть вызвано органической слабостью или физическим и психическим истощением. Так, например, один предприниматель, который ввиду неблагоприятных обстоятельств был вынужден после длительной борьбы изъять из продажи продукт, пользовавшийся спросом, вследствие продолжительных мучительных переживаний стал воспринимать красный цвет как несимпатичный. Вскоре после проигранного дела у него появилась чисто функциональная сердечная недостаточность.

Цвета красный и синий, а также их сочетание – фиолетовый – имеют тесную связь с различными формами любовных переживаний. Люди, особенн', женщины, страдающие от неудач в любви, так как привязаны к одному партнеру, который доставляет им

мучения и не приносит чувства удовлетворения и безопасности, стремятся к состоянию спокойной гармонии и предпочитают темно-синий цвет. Так как они страдают от мучительных объяснений, ссор, то не выносят никаких дополнительных возбуждений и отклоняют оранжево-красный цвет как несимпатичный, т.е. они предпочитают тот же цвет, что и лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это не случайно. Сердце – наиболее известный символ любви.

Наличие подобных связей можно было предполагать, но цветовой тест дал нам возможность точно наблюдать за психическими процессами и клиническим протеканием болезни. Человек, приближающийся из-за стресса к инфаркту, оказывает предпочтение красному цвету (в большинстве случаев вместе с сине-зеленым: волевое напряжение), однако определенные другие цвета (серый и коричневый) одновременно показывают, что он уже находится в состоянии вегетативного истощения (В.Эггерт, Берлин). Цвет покоя и отдыха – темно-синий – этим пациентам не нравится. "Я не могу сейчас позволить себе покоя", – таковы по Эггерту типичные слова кандидатов на инфаркт

"Красный – это любовь, красный – это кровь, красный – это дьявол в ярости" – так гласит детское стихотворение, из которого видно, что возбуждающее действие красного цвета может проявиться как в любви, так и в ярости. Эротизирующее освещение танго, конечно, красное; красные фонари во всем мире показывают путь туда, где предлагается сексуальное возбуждение. Среди немногих художников, которые сумели словами сформулировать то, что выражает цвет, Кандинский – "Uber das Geistige in der Kunst", "О духовном в искусстве" – очень точно описал красный цвет, не раскрывая при этом его психологического значения. Об оптически чистом красном цвете он сказал, что тот действует "проникновенно как очень живой, полный воодушевления, беспокойный цвет, не

обладающий легкомысленным характером желтого, используемого направо и налево".

В 1885 году Ван-Гогс восхищением открыл: "Цвет сам по себе что-то выражает". В отношении своей картины "Ночное кафе" он писал в сентябре 1888 года: "В своей картине "Ночное кафе" я попытался выразить, что кафе является таким местом, где можно разорить себя, сойти с ума, совершить преступление. В конце концов я попытался с помощью контрастов нежно-розового, кроваво-красного и цвета дрожжей – все в атмосфере огненного ада – выразить притягательную силу мрака пивного заведения".

Красный цвет возбуждает, а поэтому импонирует наблюдателю. Поэтому одеяния королей, кардиналов и отделка tog сенаторов были красными. Но пурпурный с его холодной долей синего цвета действует еще более впечатляюще и одновременно сдерживающе. Этот цвет можно охарактеризовать словами "роскош-ный" или "великолепный". По этой причине в театрах до последнего времени занавес и сидения были, конечно, всегда красными. Римбауд, который, как известно, одно из своих стихотворений посвятил значениям цветов, считал, что женщину, одевающуюся в красное, легко соблазнить. Так как научная психология цвета все высказывания обосновывает статистическим опытом, она не может дать оценку этому мнению, однако, она установила, что компенсаторное предпочтение красного означает: "Срочно хотелось бы возбудиться с помощью интенсивных впечатлений". В религиозной символике цвет используется также со смыслом. Красный является символом пылкой любовной страсти, которая возникает как пламя в головах освещенных духом.

Когда Эрнст Юнгер "Lob der Vokale" констатирует: "Так, красный цвет – цвет господства и мятежа", то в этом он видит проявление возбуждения.

В красный цвет окрашено также знамя русской революции. Да, красное по своей сути – революция, переворот. Красное – это полная энергии проникновенность и преобразование, когда оно варьируется с желтыми тонами (цвета красной киноленты). Кто по своей натуре полон жизненной силы и энергии, а следовательно наделен чувством собственного достоинства, которое соответствует красному цвету, тот чувствует себя могущественным. Тот же, кто слаб и встречает сильного, воспринимает последнего, как угрозу. По этой причине в красный цвет окрашивают предметы, указывающие на угрожающую опасность. Красный сигнал светофора заставляет водителя остановиться, чтобы избежать угрозы столкновения. Противопожарное оборудование и пожарные автомашины окрашены в красный цвет, так как они должны выражать высшую степень тревоги. Раздражающее действие красного цвета должно в данном случае превратиться в возбуждающее.

Красный цвет соответствует античному элементу "огонь", холерическому темпераменту, а по времени – современности, тогда как желтый указывает на будущее.

Оранжевый цвет

Чем более желтым становится красный цвет, тем сильнее раздражение переходит в возбуждение. Целенаправленная энергия оптически чистого красного цвета теряет целевую направленность и в оранжевом цвете становится раздражающим, бесцельным и изнурительным состоянием возбуждения.

#### **Коричнево-красный цвет**

Коричнево-красный цвет возникает при подмешивании темной краски к оранжевой. Темный цвет – это спокойствие. Темно-красный цвет – это успокоение раздражения. Этого часто не замечают. Люди со слабым восприятием, занимающиеся вопросами психологии цвета только с интеллектуальных позиций, не видят, что при подмешивании красок психологическое воздействие основного цвета может существенно меняться. Если красный – это раздражение и борьба.

то коричнево-красный означает спокойствие и перемирие. Коричнево-красный успокаивает, это мир без раздоров. При повышенном предпочтении этого цвета врач констатирует у пациента переутомление и истощение.

#### **Сине-красный цвет**

В данном сочетании жизненная энергия красного цвета не погашается, а накапливается и тормозится. Импульс контролируется и сдерживается, сила также сдерживается. Отсюда возникает величественное великолепие пурпурного цвета, а в сине-красном – нежная сдержанность и утончение побуждающего импульса.

#### **Розовый цвет**

Белизна розового цвета также уничтожает энергичную силу красного. Однако она не тормозит ее, а освобождает от целенаправленной энергии, так как белый цвет означает свободу. Розовый – это свободная, ни к чему не обязывающая возбудимость и в этом его соблазнительное обаяние.

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИНЕГО ЦВЕТА**

Синий цвет также легко понятен. Он также отражает физиологическую и психическую потребность, а именно покой.

Здесь уместно процитировать Гете, естествоиспытателя и поэта, так как он выразил сущность синего цвета поэтическим понятием "очаровательное ничто". Этим он не объясняет, что именно представляет собой синий цвет, а выражает оптическое впечатление словами той же тональности. Вновь на помощь приходит Кандинский: "Склонность синего цвета к глубине настолько велика, что он становится интенсивнее именно в более глубоких тонах и действует "характернее", проникновеннее. Чем глубже синий цвет, тем больше он зовет человека в бесконечность, будит в нем стремление к чистому и, наконец, к сверхчувственному. Синий – это типично небесный цвет. С большим проникновением он развивает элемент покоя. Склоняясь к черному, он приобретает примесь нечеловеческой печали. Он как бесконечное углубление в серьезное, где нет и не может быть конца".

К.Кестлин пишет в своей "Asthetik" ("Эстетика", Тюбинген, 1889) о синем цвете:

"Синий – чрезвычайно мягкий и охлаждающий контраст по отношению ко всему беспокойному, яркому, давящему, утомляющему, это картина мирной нежности и улаждающей свежести; это сама хрупкость по сравнению со всей материальной громоздкостью и тяжестью".

Кандинский толкует синий цвет как концентрическое движение. Гете в параграфе 781 своего учения о / цветах говорит: "Насколько охотно мы следуем за уда- : ляющимся от нас предметом, настолько же охотно мы смотрим на синий цвет, и не потому, что он на нас наступает, а потому, что он влечет нас за собой". Эрнст Юнгер в своей книге "Lob der Vokale" трактует синий цвет с еще более глубоким смыслом: "Синий – это цвет, выражающий ничто и прекрасное одновременно".

Рудольф Штайнер в "Das Wesen der Farbe" ("Сущность цвета") пытается свести действие желтого и синего цвета к одной формуле и говорит: "Желтый – излучающий, синий – поглощающий, втягивающий лучи в себя".

Кандинский описывает то же действие: "Желтый получает движение из центра и почти приближается к человеку, а синий развивает концентрическое движение (как улитка, вползающая в свой домик) и удаляется от человека". Одновременно он чувствует, что в синем можно утонуть.

Чтобы повысить основное значение синего цвета, а именно, усилить чувство покоя, в тесте Люшера используется темно-синий цвет.

Темно-синий вызывает безмятежный покой. При рассматривании темно-синего цвета наступает вегетативное успокоение. Пульс, давление крови, частота дыхания и функции бодрствования снижаются и регулируются трофотропно. Организм настраивается на успокоение и отдых. При заболевании и переутомлении потребность в синем цвете повышается. Восприимчивость и готовность к боли повышаются.

Темно-синий цвет – как и каждый из четырех основных цветов – является цветовым выражением одной из основных биологических потребностей: физиологически – покоя, психологически – удовлетворения. Удовлетворение означает наступление мира и удовлетворенности. Кто находится в подобном уравновешенном, гармоничном состоянии без напряжения, чувствует себя на своем месте: в тесной связи с окружающим и в безопасности. Синий цвет выражает единение, тесную связь. В народе говорят: "Синий цвет – верность". В состоянии единения с окружающим отмечается особая чувствительность к переменам. Поэтому синий цвет отвечает всем видам чувствительности.

Из основного значения синего цвета развивается ' бесконечное множество особых значений и возможностей, из которых здесь упоминаются только некоторые. Синий цвет как повышенная восприимчивость является предпосылкой способности проникновения, эстетических переживаний и глубокомысленных размышлений.

Шеллинг в своей книге "Philosophie der Kunst" ("Философия искусства") имеет в виду только синие

символы, когда пишет: "Тишина – состояние, свойственное красоте, как покой свойственен спящему морю". Символически синий цвет соответствует спокойной воде, флегматичному темпераменту, женскому началу, левой стороне, горизонтальному направлению, плавному почерку. Вкусовое ощущение синего цвета – сладость (поэтому раньше головки сахара заворачивали в синее); чувственное восприятие – нежность, а его орган – кожа. Определенные аллергические воспаления кожи могут быть связаны с утратой нежности, любви и с нарушением семейных взаимоотношений.

Родственный санскриту язык Pali называет предпочтительный для медитации темно-синий цвет одним словом "nila". Это говорит о том, что уже в древней Индии темно-синий цвет воспринимали как наиболее типичный оттенок. В немецком языке для обозначения биологического тонуса, выражаемого темно-синим цветом, есть трудно переводимое понятие "Gemut" (дух, нрав, характер). Темно-синий цвет на-сыщен – особенно часто его предпочитают люди, склонные к ожирению – и выражает удовлетворение и исполнение. Это исполнение идеала единения (отсюда голубой цветок романтизма); это – тесная связь с праматерью, преданность и доверие, любовь и самопожертвование (отсюда синее одеяние богоматери Марии). Синий выражает вечность, а поэтому традиции. Если синий цвет отвергается в тесте как несимпатичный, то потребность в "покое" и связи, основанной на доверии, остается неудовлетворенной. Существующие человеческие и производственные связи отвергаются, как несоответствующие ожидаемому идеалу и воспринимаются как скучные и парализующие. Так как имеющиеся контакты обременяют и угнетают исследуемого, то он расценивает их как зависимость и стремится избежать этой зависимости.

Отклонение темно-синего цвета означает, что человек избегает ослабляющего напряжения покоя, так как считает, что не может в данный момент позволить себе отдых без отказа от чего-то важного. Такой человек предчувствует, что расслабляющий покой вызовет именно ту атонию, перед которой он – в большинстве случаев подсознательно – испытывает страх. Атония может привести к депрессии, которой стремятся избежать. Для таких людей синий цвет не "привлекательное ничто", а угрожающее ничто, так как у них выражаемая этим цветом потребность в связи в главном не удовлетворена; часто это отношение к партнеру по любви, иногда к коллегам по работе, или к месту, где человек должен жить. Тот, кто постоянно отвергает синий цвет, лишен "удовлетворяющего единения", которого ему недостает. В результате этого возникает тревожное и напряженное беспокойство, суетливость и поиски возбуждения с тем, чтобы избежать подстерегающей атонии или даже депрессии при таком бессмысленном образе жизни.

При обследовании 5000 человек, курящих сигареты, оказалось, что больше половины из них отвергают синий цвет, особенно те, кто курит темный ароматичный табак. В данном случае возбуждение от курения, видимо, служит защитой от атонии. При повышенных раздражителях (например, телевидение) и изменчивом беспокойном поведении страдает также способность к концентрации, что, особенно у детей, выражается в невосприимчивости к учебе. Продолжительное раздражение может вызвать у взрослых невротические нарушения в органах. Отказ от темно-синего цвета, как страх перед покоем, часто в качестве компенсации вызывает предпочтение красного цвета и свидетельствует о стремлении к возбуждающим переживаниям. Если неудовлетворенное чувство душевного единения в качестве компенсации требует красного цвета, то таким образом возникает "страстный" сексуальный дурман.

Светло-синий (голубой) цвет

Светло-синий наряду с красным является наиболее популярным, если он избирается просто как цвет, а в не каких-либо определенных целях. Его психологическая характеристика – беззаботное веселье. Светло-синий не обременен ни тяжестью темного, ни беспокойством красного, ни холодной сдержанностью и застоём зелено-синего. Светло-синий – цвет беспечности и беззаботности, так как он не предъявляет претензий и поэтому не принимает обязательств. Светло-синий – это "очаровательное ничто", о котором говорит Гете.

### **Красно-синий цвет**

Синий цвет, если он не светлый, вызывает покой и полное удовлетворение. Это состояние следует понимать правильно и не считать, что синий цвет "холодный". Покой и внутреннее удовлетворение не могут быть холодными. Сумеречно-синий (сумеречным автор называет полутемный цвет) или темно-синий цвет не холодный, пока к нему не примешивается зеленый; к этому неправильному мнению приходят в том случае, когда исходят из "теплого" красного – и что особенно важно – пытаются систематизировать многогранность действительности с помощью простой полярности "теплый-холодный", "внутренний-внешний" или "активный-пассивный". (Как показывает функциональная психология, для этого необходимо дальнейшая поляризация. Психологическое использование цветов, применительно к человеку, требует третьего измерения функциональности. Смотри: "Die Methode der Funktionpsychologie" (Метод функциональной психологии), издательство "Тест-ферлаг", г. Базель.) При красно-синем к синему, который означает глубину, самоуглубление, душевный покой, присоединяется возбуждение красного. Отсюда возникает нарушение душевного покоя. Красно-синий – это внутреннее ^ возбуждение, душевное вдохновение, т.е. то, что можно выразить словами: сердечность, задушевность. Красно-синий – любимый цвет Шагала, картины которого часто затрагивают тему задушевности. Поэтому в своих картинах он постоянно возвращается к изображению молодоженов, букета цветов и часов как символа использованного или неиспользованного времени. Можно ожидать, что одеяние божьей матери Марии, заступницы людей перед богом, также красно-синего цвета, цвета задушевности и сердечности. Часто в картинах и даже в картине Кольмарского алтаря художника Маттиаса Грюневальда, который пишет, руководствуясь психологией цвета, наличествует преимущественно зелено-синий и даже сине-

зеленый цвет. При этом нужно знать, что основной синий цвет приобретает зеленоватый оттенок в сочетании с пожелтевшим от времени лакокрасочным покрытием.

### **Зелено-синий цвет**

Так же как и при красном цвете синеватые или коричневатые оттенки не меняют его основного значения, а только сильно видоизменяют в пределах этого значения, так и зелено-синий при отклонении его к чистому темно-синему или красно-синему частично приобретает противоположное значение. Однако, основное значение остается: любой синий передает сферу душевности, т.е. вид, продиктованной чувством самоотдачи. И все же при зелено-синем зеленый цвет приносит оттенок напряженности и самоутверждения и блокирует чувство самоотверженности. С точки зрения взаимоотношений людей это можно охарактеризовать как гордую манеру держаться. Сумеречный зелено-синий означает "притязание на собственную ценность". В темном зелено-синем цвете гордость переходит в замкнутость, оригинальничание и упрямое самовозвеличивание. Этот цвет выражает стойкий, оборонительный эгоцентризм, который исчезает в светлом зелено-синем цвете. Здесь остается лишь холодная отдаленность, где больше не господствуют жизненные импульсы. Поэтому светлый зелено-синий является цветом гигиенической стерильности.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИОЛЕТОВОГО ЦВЕТА**

Последняя цель красного, импульса к переживанию и завоеванию, – успокоение в удовлетворении. Красный находит свое разрешение в синем.

Синий, мирный и расслабленный покой, имеет целью восстановление, накопление сил для глубоких переживаний и действенных завоеваний. Синий находит свое смысловое разрешение в красном. Оба пути ведут к единению. Красный путь достигает отождествления

через боевое завоевание. Синий путь стремится к отождествлению через самопожертвование.

Оба цвета, красный и синий, стремятся к отождествлению, единению и слиянию в виде любви.

Красный путь – мужской, патриархальный.

Синий путь – женский, матриархальный.

Мужской красный и женский синий сливаются в фиолетовый. 75% детей до наступления половой зрелости, в возрасте с недифференцированными половыми признаками, предпочитают фиолетовый цвет. Среди умственно отсталых детей фиолетовый цвет выбирают 80% детей. Цвету, который не отделяет мужского красного от женского синего, часто отдают предпочтение гомосексуалисты. По средним статистическим данным фиолетовый цвет предпочитают также беременные женщины, однако сразу после родов этот цвет либо совершенно отвергается ими, либо избирается на основании индивидуального вкуса.

Крупный и в свое время известный психолог Вильгельм Вундт приписывал фиолетовому цвету, на основании его связи с красным и синим, одновременно склонность к мрачно-меланхолической серьезности и взволнованно-тоскливому настроению. При этом Вундт, видимо, имел в виду сумеречный фиолетово-синий цвет. Ученик Вундта Стефанеску-Гоанга метко охарактеризовал действие этого цвета как "завуалированное возбуждение". Это, якобы найденное экспериментальным путем значение, справедливо и для средне-светлых нюансов фиолетового цвета.

Готфрид Хаупт в своей диссертации "Цветовая символика в сакральном искусстве" пишет: "В то время, как черный означает абсолютное ничто, фиолетовый представляет собой скрытую тайну..." Как в средневековой живописи по стеклу (роспись окон в церквях), так и в сохранившемся до сегодняшних дней римско-католическом церковном культе, фиолетовый является цветом искреннего раскаяния, смирения, кротости, святого уединения. Фиолетовый аметист в перстне кардинала означает воздержанность. Гомосексуалисты, которых во Франции называют "les violets" и

которые действительно в своем большинстве предпочитают в цветовом тесте фиолетовый цвет, часто возводят эротику в культ и не являются ни умеренно-воздержанными, ни склонными к смирению и раскаянию. Фиолетовый – это цвет, который не так просто понять.

Красный и синий, мужской и женский, активный и пассивный – эти две противоположности в фиолетовом уничтожаются. Николаус Кузанус, который сам носил перстень с фиолетовым камнем, который как кардинал стоял выше половых связей, который первым объединил средневековье и современность, теологию и философию, умозрительную мистику и естественно-научное экспериментирование и назвал свое основное произведение "Сознательное незнание", создал для фиолетового цвета утвердившееся понятие: "Coincidentia oppositorum", что значит уничтожение или гармония противоречий.

Кузанус различал 4 ступени познания. Наивысшая, которая одновременно содержит в себе предшествующие – это "мистическое созерцание". В этом единстве сливаются даже созерцающий субъект и созерцаемый объект, извечное противоречие переживания и мышления. Этим последним слиянием и уничтожением всех противоречий и противоположностей, этим "unio mystica" является фиолетовый цвет. Фиолетовый цвет является также "participation mystique", магическим отождествлением, например, между человеком и животным, так называемым тотемом, которое Леви-Бруль установил в примитивных родовых религиях.

Уничтожение субъективно-объективных противоположностей, мистическое, магическое, волшебное, способное уничтожить противоположность между желанием и действительностью, это – фиолетовый цвет. В этом его волшебство, и это волшебство – его очарование.

Слияние противоположностей, отождествление – это одно значение фиолетового цвета. А ведь в любом

процессе переживания и мышления всегда имеются субъективно–объективные противоположности, они

действены и часто трагичны. Синий покой будоражится красным импульсом и побуждается к восприятию воздействий окружающей среды. Но и наоборот: красный импульс тормозится синим покоем, накапливается, дозируется, дифференцируется и доводится до такого совершенства, что возникает чувственная восприимчивость. Эти колебания между красным и синим, между импульсивным желанием и осмотрительной восприимчивостью дают другое значение фиолетового цвета, а именно – чувствительность. Таким образом, в целом фиолетовый цвет выражает чувственное отождествление, которое часто стоит на ступени инфантильности и оценивается как "внушаемость". Так, например, проведенные исследования показали, что низшие слои населения (n=355) отдают предпочтение фиолетовому цвету значительно чаще, чем средние, а высшие слои (n=660) отклоняют фиолетовый цвет внушаемости значительно чаще, чем средние, и тем самым проявляют свое негативное и критическое отношение к этому цвету.

Всевозможные оттенки фиолетового цвета от светлых, резких, с их пикантно–эротическим воздействием, до темных, выражающих глубокомыслие, раскаяние, смирение и мистику, имеют одну и ту же цель, один и тот же смысл: чувственное отождествление. В таком состоянии находится будущая мать, эстет, эрот и человек, верящий в таинственное, божественное.

Если в тесте Люшера отдается предпочтение фиолетовому цвету, то в этом следует усматривать "захвативший интерес" и потребность в чувственном отождествлении, которое приобретает совершенно другой характер, если вторым любимым цветом является побуждающий, сексуальный красный, а не sentimentalный спокойный синий; фиолетовый с красным выдает повышенную эротическую возбудимость, тогда как фиолетовый с синим свидетельствует о "захватившем интересе" ко всем возможным проявлениям нежной чуткости.

В Америке и Средней Европе фиолетовый цвет отвергается в тесте как неприятный, особенно интеллектуально развитыми людьми и людьми искусства. Напротив, из 1000 персов 450 из двух наиболее любимых цветов отдали предпочтение фиолетовому (Х.Клар, Гейдельберг). Этнологические научные экспедиции, проводившие обследования среди индейцев центральной Бразилии и среди нетронутых культурным влиянием негров Африки, установили, что фиолетовый цвет является там самым любимым. То же самое автор установил среди народов Среднего и Дальнего Востока, где чувственная возбудимость и стремление к эротическому отождествлению выражены значительно наглядней.

Что же означает отклонение фиолетового цвета? Если сопоставить народы, которые оказывают ему предпочтение или отклоняют, этнологически, и если сравнить типы людей, которые предпочитают или отклоняют фиолетовый цвет, на основании социологических исследований конъюнктуры рынка и фирменных товаров, и использовать статистические данные, полученные В.Рисом в результате проведения цветового теста с 1000 человек различного возраста, то напрашивается вывод:

Чем выше и рациональнее культура, тем менее при-суша человеку способность к счастливому слиянию, ибо тем чаще он отклоняет фиолетовый цвет.

Если проанализировать предпочтение фиолетового цвета детьми, особенно дебильными детьми, а с другой стороны, отклонение фиолетового цвета интеллектуально развитыми людьми критического склада при современной цивилизации, вспоминается изречение из проповеди Матфея (5, 3): "Благословенны те, кто духовно беден в этом мире, ибо им принадлежит царство небесное". Кто отклоняет фиолетовый цвет, тот из-за склонности к чувствительности и эротике боится потерять свою независимость и поступиться своим чувствительным эгоцентричным "я". Эти люди стремятся рационально контролировать свою чувственность и критически решать, гарантируются ли при эротическом отождествлении и личном обязательстве откровенность и искренность и оправдан ли ридс. В

современной культуре фиолетовый цвет, чувственное отождествление, не находит широкого распространения. Место сердечной общности занимают притязание на влияние и стремление к превосходству во всех формах снобизма и соперничества. Восторженное самопожертвование заменяет принцип целесообразности и надежности. Эстетическое восприятие часто заменяют простым подражанием моде.

Между противоположными красным и синим, между фанатизмом и фатализмом, между беспощадной силой и слепой любовью стоит примиряющий фиолетовый: гармония противоречий.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА**

Кандинский ("Uber das Geistige in der Kunst", стр.74) превосходно охарактеризовал и зеленый цвет и достаточно полно объяснил его психологическую особенность: "Синий, как противоположное движение, тормозит желтый, при этом, в конце концов, при дальнейшем добавлении синего, оба противоположных движения взаимно уничтожаются и возникают полная неподвижность и покой. Это – зеленый цвет. В зеленом цвете желтый и синий скрыты как парализованные силы, которые могут вновь активизироваться. В зеленом заложена жизненная возможность, которая совершенно отсутствует в сером". Дальше Кандинский справедливо отмечает (стр.78): "Абсолютный зеленый – самый спокойный цвет из существующих. Он никуда не движется и не имеет призыва радости, печали, страсти. Он ничего не требует, никуда не зовет. Это неподвижный, довольный собой, ограниченный в пространстве элемент. Зеленый цвет похож на толстую, очень здоровую, неподвижно лежащую корову, способную только пережевывать пищу и глазающую на мир глупыми, тупыми глазами".

О том же пишет Гете в параграфе 801 своего "Учения о цветах": "Если смешать желтый и синий, то



получается цвет, который мы называем зеленым". Параграф 802: "Наш глаз находит в нем реальное удовлетворение. Если оба исходных цвета смешать в равных пропорциях, чтобы ни один из них не выделялся, то глаз и душа отдыхают на этой смеси, как на чем-то простом. Не хочется и нельзя двигаться дальше". Выступающее и возбуждающее движение желтого цвета и противоположное ему успокаивающее и отступающее движение синего в зеленом взаимно уничтожаются и консервируются. Поэтому зеленый цвет статичен. Зеленый не обладает действующей наружу кинетической энергией, а содержит заключенную в себе потенциальную энергию. Но эта "заряженная" энергия не покоится в прямом смысле слова, а отражает внутреннее напряженное состояние и не выходит наружу. Когда Кандинский пишет: "Пассивность – наиболее характерное свойство абсолютного зеленого", он, как и некоторые другие, видимо, путает статику с пассивностью. Но именно это статическое состояние он и имеет в виду, когда сравнивает зеленый цвет с неподвижно лежащей, способной лишь пережевывать корову с глупыми, бессмысленными глазами. Заключенная в себе заряженная энергия может, как и во всех твердых телах, иметь, в зависимости от плотности молекулы, различное напряжение, твердость или силу сопротивления.

То же относится и к зеленому цвету. Чем больше добавляется к зеленому затемняющего синего, тем сильнее, "холодное", напряженнее, строже и устойчивее психологическое воздействие цвета. Чем больше добавляется осветляющего, растворяющего желтого, тем легче, "теплее", расслабление, мягче и гармоничнее действует зеленый. Говорят: "Я радуюсь, я сержусь, я удивляюсь, я стыжусь, я спрашиваю себя" и т.д. В человеке происходит, очевидно, много такого, о чем он более или менее точно знает, что это касается его самого. И чем внимательнее самого себя наблюдаешь, тем больше становится очевидным, как много мы занимаемся собой и как мало другим, а именно объективной действительностью. Эта самонаправленность

часто перерождается в эгоцентризм и даже в эгоизм. Однако эта самонаправленность должна в определенной степени оставаться и, например, выражаться в способности ограничивать себя, сдерживаться или радоваться тому, что имеешь.

Подобно тому, как молекулы образуют в твердом теле напряженную структуру, которую не видно извне, так и в каждом человеке чувства самонаправленности создают живое напряженное состояние. Это мнение человека о самом себе, т.е. то, что он воспринимает, как свое "я". Поэтому зеленый цвет, как состояние внутреннего напряжения, выражает "я" или отношение человека к себе самому. Различные оттенки зеленого цвета показывают разное отношение к себе самому. Чистый как кристалл, жесткий сине-зеленый цвет предпочитают люди, которые предъявляют к себе жесткие требования, которые возводят свои воззрения в принцип и добиваются его выполнения с непримиримой последовательностью. Оставаться верным себе, выполнять самим же избранное обязательство, скорее уединиться со своей обидой, чем капитулировать и приспособливаться – этого требует гордость сине-зеленой саморегуляции. Это, собственно, высшая степень волевого напряжения, но оно предъявляет чрезмерно высокие требования к вегетативной нервной системе, так как достаточная разрядка отсутствует.

Чистый зеленый цвет, который Кандинский сравнивает с "так называемой буржуазией", не пытается как сине-зеленый перерасти самого себя, а только стремится к самоутверждению. Чисто зеленый – абсолютно консервативен. Люди, которые предпочитают чисто зеленый, стремятся благодаря твердости приобрести манеру уверенно держаться. Они стремятся к самоуверенности и к уверенности вообще. Так как они чувствуют себя обеспеченными и уверены в признании со стороны окружающих, то в действительности выглядят обывателями. Конечно, зеленому присущи и положительные консервативные качества, как настойчивость и выдержка. С другой стороны, опыт теста показывает, что люди экстравагантные и эксцентричные, а также люди, отличающиеся нарочитой оригинальностью, считают чисто-зеленый цвет несимпатичным. Они надеются добиться успеха без настойчивого прилежания благодаря своей "гениальности" или по крайней мере "личной индивидуальности".

У людей предпочитающих либо светлый желто-зеленый, либо более темный коричнево-зеленый, отношение к самим себе прямо противоположно. Они добиваются не самоутверждения, а возбуждения извне: при светлом желто-зеленом – посредством новых встреч, при коричнево-зеленом – посредством наслаждений.

Так как зеленый цвет выражает саморегуляцию и самооценку, то он имеет большое значение для психологии тестов и медицинской обработки цветового теста. Самооценка и саморегуляция происходят постоянно с секундной скоростью. И лишь в незначительной степени осознаются настолько ясно, что можно, например, сказать: "у меня нечистая совесть", или "я стыжусь", "я сержусь", "я счастлив". Но вегетативная нервная система и органы принимают участие в каждом напряжении (сине-зеленый) или расслаблении (коричнево-зеленый), в застойном возбуждении (чистый зеленый) или снятом возбуждении (желто-зеленый).

Если такое состояние остается фиксированным, например, напряжение, когда пациент в тесте Люшера слишком часто отдает предпочтение сине-зеленому цвету, то он чрезмерно перенапрягает себя физически, а также предъявляет повышенные требования к своей нервно-осматической выносливости. Как только наступает состояние истощения, пациент отклоняет сине-зеленый цвет как несимпатичный. Сине-зеленый кажется ему теперь холодным, суровым, ядовитым цветом. Ослабевшая нервная система защищается от этого заряженного напряжением цветового оттенка. В этом состоянии пациент жалуется на то, что он страдает от гнета или суровой ситуации и воспринимает ее как насилие, которому он подвергается. Он пытается уклониться от требований потому, что даже обычные

задания представляются ему исключительно сложными, и эти сложности воспринимаются им как

противодействие или даже как личная недоброжелательность и унижение. Если подобный пациент находится на лечении или отдыхе, то с помощью цветового теста и особенно, исходя из отношения пациента к сине-зеленому цвету, можно определить (даже более надежно, чем опираясь на мнение самого пациента), пришло ли в норму состояние его здоровья и может ли он приступить к работе.

### **Сине-зеленый цвет**

Светлый сине-зеленый, или бирюзовый – самый холодный из всех цветов. По этой причине его наиболее целесообразно использовать там, где необходимо оптически создать освежающую прохладу. Он желателен в жарких странах, в горячих фабричных цехах, в помещениях с удушливым и тяжелым запахом. Это цветовое воздействие используется в освежающих напитках, освежающих сигаретах или зубных пастах с ментолом. Легко складывается впечатление, что в ледяном холоде сине-зеленого цвета должны гибнуть все биологические организмы, следовательно, и бактерии. Поэтому средне-светлый бирюзовый кажется таким стерильным. Некоторые дамы, причисляющие себя в силу своей холодно-любезной манеры держаться к высшим слоям общества, даже в одежде предпочитают фригидно-стерильный, поднимающийся над страстями бледный бирюзовый цвет.

Темный сине-зеленый приобретает жесткость и тяжесть упрямого своенравия, внезапной изоляции и закоренелой гордости. Но заводах сумеречный сине-зеленый используется для несущих стальных конструкций, особенно, если опоры находятся перед стеной из светло-серого бетона или силикатного кирпича или перед стеной из красноватого кирпича.

### **Желто-зеленый цвет**

Заклоченная в чисто-зеленом скрытая энергия освобождается при подмешивании к нему снимающего напряжение желтого. Зеленый, при добавлении к нему желтого, освобождается из своего статического состояния, из своей консервации и плена: желтый выпускает его из защищающих и разделяющих стен. Поэтому действие желто-зеленого навеивает воспоминания о цвете распускающихся из почек листьев, так как они тоже вырываются из зимнего плена. Желто-зеленый означает – распускаться, раскрываться, устанавливать контакт, желать встречи с другими и с новым. Так как именно этот цвет может воздействовать несколько навязчиво, в большинстве случаев его глушат, подмешивая серый цвет, и он становится подходящим для деловых книг и формуляров. По сравнению с белой бумагой он выгодно выделяется, производя впечатление строгого и делового.

### **Коричнево-зеленый цвет**

При коричнево-зеленом цвете маслин к чистому зеленому подмешивают, например, желтый и черный, но не синий. Таким образом, оливково-зеленый раскрывается благодаря желтому. Однако, в результате одновременного затемнения он приобретает дополнительное значение чувственной пассивности. Тот же, что выходит наружу только с пассивной чувствительностью, далеко не продвинется. "Ближайшее, что я встречаю и с чем чувствую себя в тесном родстве, – мое собственное тело и после этого тела других". Поэтому коричнево-зеленый выражает ощущения собственного тела и чувственные восприятия. Кто предпочитает коричнево-зеленый, тот хотел бы наслаждаться состоянием, благотворно влияющим на чувства и содействующим отдыху.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЖЕЛТОГО ЦВЕТА**

В природе солнце редко окрашено в желтый цвет, мы видим его как ослепляющий свет или как сияющий оранжевый, когда оно стоит над горизонтом. И все же представление о желтом цвете легко увязывается у нас с солнцем, как и у детей, рисующим солнце желтым. Все, что озаряется солнцем, становится светлым и благодаря световому рефлексу получает желтоватый отблеск. Желтый цвет воспринимается нами как солнце, светлым и сверкающим. Желтый цвет – легкий, сияющий, возбуждающий и поэтому согревающий.

После белого лучше всего отражает падающий свет желтый. Создается впечатление, будто бы свет скользит по светлой поверхности и не проникает в темную внутреннюю глубину.

Тяга к поверхности характерна для желтого цвета во многих отношениях. Яркость желтого и полированная, блестящая поверхность дополняют друг друга, создавая великолепие блестящего золота. Желтый, как цвет поверхности, не скрывает тайн, и ни Гете, ни Василий Кандинский не открывают нам о сущности желтого цвета ничего такого, чего бы мы не воспринимали сами.

Гете: "Этот цвет наиболее близок к дневному свету. В своей высшей чистоте он всегда несет с собой природу светлого, ему присущи радость, бодрость, нежное возбуждение. Из практики известно, что желтый производит очень теплое, приятное впечатление. Этот эффект теплоты лучше всего проявляется, когда смотришь на природу через желтое стекло, особенно в пасмурные зимние дни. Глаз радуется, сердце переполняет восторг, душа поет, кажется, что на нас повеяло настоящим теплом". Кандинский также указывает на то, "что желтый настолько склоняется к светлому (белому), что вообще не может быть очень темного желтого. (Например, в языке *Palı* имеется только слово для обозначения светло-желтого, но нет слова для

обозначения темно-желтого. Сравни с выше приведенным значением в отношении темно-синего). Рассматривая окрашенный в желтый цвет круг, видишь, что желтый излучает свет, движется из центра и почти зримо приближается к человеку". Он чувствует "первое движение желтого – стремление к человеку, которое может стать назойливым (при усилении интенсивности желтого), и второе движение желтого – стремление перешагнуть границы, рассеять силы в пространстве... и бесцельно излиться во все стороны.

С другой стороны, желтый беспокоит человека, возбуждает его и отражает характер выраженной в этом цвете силы, которая, наконец, становится дерзкой и навязчивой. Это свойство желтого, тяготеющего к более светлым тонам, может достичь невыносимой для глаза и души высоты и силы. В этом случае он звучит как все

более громко и резко поющая труба или высокий звук фанфар".

Если к зеленому свету добавить красный (аддитивное смешение цветов), то получится желтый. Это оптическое объединение обоих цветов в желтый соответствует и психологическому началу желтого цвета.

Красный как возбуждение, а зеленый как напряжение создают в результате состояние возбужденного напряжения. Как из красного и зеленого появляется другой цвет, желтый, так и возбужденное напряжение приводит к другому психическому состоянию: к взрыву, к разрядке, к эксцентрическому расслаблению, как, например, смех после фразы, раскрывающей смысл анекдота. Желтый выражает эксцентрическое разрешение возбужденного напряжения.

Зеленый цвет – это концентрическое напряжение и инерция; желтый же – эксцентрическая разрядка и ■ изменение.

Если мы сравним зеленый с заряженной, статической, потенциальной энергией, то желтый соответствует разряженной, динамической, кинетической энергии.

Чтобы более наглядно продемонстрировать, что означает процесс освобождения и что представляет собой с психологической точки зрения желтый цвет, можно провести символическое, но не совсем научно оправданное сравнение с куском сахара, растворяющимся в воде. Вода преодолевает силы сцепления, действующие в кристаллическом сахаре, таким образом, что форма сахара "растворяется" и "изменяется". Напряженное состояние, способствующее кристаллизации сахара, исчезает благодаря "раздражающему действию" воды или, другими словами, "раздражающее действие" воды снимает внутреннее напряжение и вызывает изменение формы. Из этого простого образного сравнения следует, что желтый цвет нужно понимать, как изменение и как снятие наличествующего напряжения с помощью раздражающего действия. В немецком языке сексуальный оргазм метко переводят словом "освобождение", снятие напряжения. Не желая делать физиологически обоснованных выводов, можно сказать, что в действительности освобождение наступает тогда, когда возбужденное напряжение в результате сексуального раздражения достигает своего апогея и должно быть снято. Это кратковременное "изменение" психо-вегетативного состояния во время "освобождения" переживается как чувство наслаждения. Только после этого краткого "желтого" состояния наступает покой "синего цвета".

Предпочтение желтого цвета остальным означает поиск освобождения, способного сделать счастливым, ибо таковое отсутствует. Если же одновременно с этим отвергается синий цвет, означающий покой, удовлетворение и единение, то речь идет о несчастном и неподходящем для реальной связи человеке, который в постоянном беспокойстве ищет удовлетворение в идолу любви. Это предпочтение желтого цвета при отклонении синего часто свидетельствует, например, об "ажитированной депрессии", которую фармакологически следует лечить с помощью антидепрессантов, понижающих возбуждение (Amitriptylin или Tnioridazin), а психоаналитически – как позитивную или негативную материнскую связь.

Если же отклоняется синий цвет (возбужденное беспокойство, чувствительность) и предпочитается желтый (поиск и ожидание освобождающей разрядки), а вместе с ним и зеленый (напряжение, самоутверждение), то это беспокойство, эта чувствительность, форсированное самоутверждение и напряжение ожидания характерны для честолюбивого человека, которому недостает дружеских связей в коллективе и который пытается завоевать признание с помощью превосходства. В данном случае, где отсутствующее чувство безопасности (– синий: конфликт связей) ведет к такой напряженности (+ зеленый), что требуется компенсирующая разрядка (+ желтый), часто наступает психо-вегетативная сенсбилизация органов (например, желудка, кишечника, желчного пузыря). Всегда, когда в восьмичетовом ряду зеленый и желтый стоят рядом и образуют одну группу, то напряжение и разрядка объединяются в целях непосредственного снятия и нейтрализующего выравнивания напряжений. Кто оказывает предпочтение зеленому и желтому, нуждается в немедленном подтверждении, что его ценят, уважают. Он с большим напряжением наблюдает, будет ли высказано в отношении его ожидаемое признание, чтобы можно было снять (+ желтый) напряжение (+ зеленый).

Тот, кто отвергает эти оба основных цвета, т.е. две основных потребности, как несимпатичные, тоже не может больше выносить напряженного давления (зеленый) и раздражающего возбуждения (желтый). В этом случае честолюбие настолько сильно заторможено невротическим страхом, что бросается в глаза подчеркнуто равнодушная небрежная манера поведения.

Если зеленому отдается предпочтение как полюсу напряжения, а желтый отвергается как полюс разрядки или снятия напряжения, то это состояние можно сравнить с батареей, которая отдала много напряжения и вновь должна быть заряжена. Подобное отношение к этим двум цветам проявляют люди, которые хотят быть твердыми, чтобы не поддаться чуждому им влиянию, или из боязни осрамиться нуждаются в уверенности. Если же, наоборот, отвергается зеленый, так как давление напряжения становится невыносимым, в то время как желтому цвету, снимающему напряжение, отдается предпочтение, то это состояние можно образно сравнить с перезаряженной, "кипящей" батареей.

Если оба полюса – напряжение (зеленый) и разрядка (желтый) – не замыкаются в группу, а связываются с возбуждением (красный), то все три они дают в результате "эрготропную функциональную группу".

И наоборот, в случае сочетания зеленого и желтого с синим, покоем, в этих трех цветах выявляется "трофотропная группа отдыха".

В то время как расстройства в диапазоне синего и красного цветов (покой и возбуждение) особенно проявляются в виде заболеваний сердца и органов кровообращения, напряжение (зеленый) и разрядка (желтый) относятся преимущественно к желудочно-кишечным заболеваниям. По этой причине пациенты со склонностью к

спазмам гладкой мускулатуры (желудочно-кишечных, желчных и мочевых путей) часто обнаруживают специфическое предпочтение зеленого и желтого цветов.

Желтый – это основной цвет. Он выражает основную психическую потребность – раскрыться. В развитии и раскрытии заложен индивидуальный смысл всех изменений. В них заключена надежда, стремление к радости, к счастью. Желтому оказывают предпочтение люди, которые ищут изменившихся, освобождающих отношений, чтобы разрядить ожидаемым способом возбужденное напряжение и иметь возможность раскрыться, достичь желаемого. Они надеются на разрядку с помощью освобождения от нагрузки или от связи, которая угнетает их как зависимость. Беременные, которых тренируют по Риду на "безбоязненные" роды, по статистическим данным, как правило, предпочитают желтый цвет. Они нуждаются в напряжении ожидания и раздражителе надежды, чтобы не погрузиться в состояние разочарованного, депрессивного расслабления.

Предпочтение желтого цвета наблюдается у людей, которые из-за отсутствия жилья или неудовлетворяющих их домашних условий отправляются в дальние путешествия, гонимые тоской по дальним странам. Увлекающиеся полетами люди, которые охотно отрываются от окружающей реальности, также предпочитают желтый цвет.

От напряжений (зеленый) и неумолимой последовательности реальной жизни некоторые скрываются в мир идеологических представлений (желтый). Считается, что желтый является цветом озарения, поэтому ореол Христа-спасителя и святых (Будда) также желтый.

Желтый как цвет разрядки, освобождающей от раздражающего напряжения, выражает только нервное и психическое состояние. Хотя он отражает также и состояние, стимулирующее фантастические представления, однако, как и все цвета, взятые в отдельности, ничего не говорит о действительном духовном мире человека. Тяга желтого цвета к поверхности может даже отражать поверхностность человека, а его расширение – бесполезную деятельность. В данном случае раздражающее напряжение, возникающее из-за неудовлетворенных потребностей, просто глушится с помощью банальных возбуждений. Если же напряжение ожидания и надежды не оправдываются, то возникает неприязненное чувство, которое народная молва приписывает желтому цвету: "Желтый – цвет зависти". Надеющийся предпочитает желтый, разочарованный отвергает его. При обследовании двухсот хронических алкоголиков оказалось, что желтый является наиболее решительно отвергаемым цветом, в то время как фиолетовому отдается предпочтение (Буш).

Тот, кто будучи разочарованным, отклоняет желтый цвет, тот еще не пережил боли какой-то утраты. Раздраженное напряжение, вызывающее к надежде и ожиданию, накапливается и может стать угрожающим. Цветовой тест констатирует тревожное состояние: когда отчаявшийся "хватается за соломинку" и хочет принудительно вызвать последнюю надежду, то он

еще раз отдаст предпочтение желтому цвету, но вместе с принуждающим черным. Он зачастую, так же, как и Ван-Гог, в последней картине которого (июнь 1890) черные вороны кружат под черно-синими грозowymi тучами над волнующим желтым пшеничным полем, стоит на грани самоуничтожения.

Во временном отношении зеленый выражает законсервированную продолжительность, желтый же, напротив, соответствует неопределенному будущему и неосуществимым возможностям. Желтый возбужденно-напряженно стремится к развязке, т.е. вперед, к новому, современному, к предполагаемому лучшему будущему.

#### **Зелено-желтый цвет**

Если к чистому желтому подмешать едва заметное количество зеленого, то желтый будет выглядеть более холодным и более светлым. Ясность и свет противоречат инстинктивным требованиям, которые легко ввергают нас в конфликтные ситуации и отягощают нас. Кто предпочитает зеленоватый лимонно-желтый, тот тормозит движущие импульсы, контролирует себя, наблюдает за другими и за своим поведением, чтобы не вступать в конфликт. Это поведение, зачастую поддерживаемое критическим, острым интеллектом, служит самозащитой. Такие люди всегда следят за тем, чтобы не подвергнуться опасной для них критике, не получить отказа или не скомпрометировать себя. По этой причине зеленоватый лимонно-желтый цвет, который благодаря добавлению зеленого (самоутверждение) тормозит разрешение желтого, большей частью предпочитают фригидные женщины и импотентные мужчины, которые тормозят с помощью самоутверждения и самонаблюдения возбуждение и способность к отдаче.

#### **Коричнево-желтый цвет**

Прямо противоположное действие оказывает янтарный медово-желтый. В нем объединяются два противоречия: све\*г и легкость желтого и темнота и тяжесть коричневого. Хотя все еще доминирует желтый как цвет самораскрытия и установления контактов, однако, вместо поверхностности и изменчивости чистого желтого коричнево-желтый выражает чувственную приятность. Предпочтение этого цвета говорит о потребности в счастливом, полном наслаждений, нежно-ласковом пребывании.

#### **Красно-желтый цвет**

Если к чистому желтому добавляется возбуждающий красный и полученный цвет приближается к оранжевому, то основное значение желтого, раскрытие и установление контактов, повышается в сторону активной интенсивности. Благодаря красному желтый становится полнее и весомее. Он выражает стихийное, сладострастно-радостное ощущение и переживание. Здесь нет благоразумной сдержанности или изощренности. Красно-желтый и оранжевый передают атмосферу, которая часто изображалась на старых картинах голландских мастеров с пышными кутящими девицами и солдатами.

#### **Золотой цвет**

Если желтый цвет есть выражение освобождения и счастья, то именно это его значение усиливается благодаря полированной, блестящей поверхности золота. Золото, независимо от своей покупательной способности, выражает чувство лучезарного счастья.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА**

Коричневый – это затемненный желто–красный. Он возникает из оранжевого, к которому, например, подмешивают черный. Импульсивная жизненная сила красного в коричневом благодаря затемнению тускнеет, сдерживается или, как говорят художники, "замирает". Коричневый теряет активный экспансивный импульс и жизненную ударную силу красного. У коричневого остается только жизненное состояние. Эта жизненность в коричневом, теряя активность, становится пассивной. Поэтому коричневый цвет выражает жизненные, телесно–чувственные ощущения, инстинктивное в управлении "ими". Поэтому любовь, равнодушие или отрицательное отношение к коричневому цвету информирует об отношении к собственному телу. Кто отклоняет коричневый как несимпатичный, игнорирует жизненное состояние тела.

Другие интересы, потребности или притязания доминируют настолько сильно, что не обращается должного внимания на свое физическое состояние. Подавление чувственного и сексуального удовлетворения или сексуальные излишества и чрезмерное честолюбие слишком перенапрягают организм. Кто отклоняет коричневый, тот едва ли может спокойно наслаждаться приятным. Вследствие этого коричневый цвет выражает не только нервно–телесное состояние, но и позволяет судить о том, играет ли чувственное наслаждение в жизни соразмерную роль и действительно ли принимается во внимание физическое состояние организма. У многих людей, которые злоупотребляют своим здоровьем и которые отклоняют коричневый цвет как несимпатичный, преобладает мнение, что в настоящее время они, якобы, находятся в промежуточной ситуации, за время которой должны особенно утвердить свое положение ради осуществления своих целей или, по меньшей мере, ради соблюдения собственных интересов. Это усиленное самоутверждение показывает, что чувство приятной принадлежности и закрепления в эротическом или профессиональном партнерстве должным образом не удовлетворяется. Если нет друзей, удовлетворяющих собственным требованиям, то свое стремление к сближению воспринимается как инстинкт и расценивается самим собой как унижающая зависимость. Кто в тесте отклоняет коричневый цвет, тот стремится стать выше зависимых от потребностей инстинктов и утвердиться в качестве индивидуальной личности. Поэтому он нуждается в категорическом признании и персональном внимании.

Наряду с черным коричневый отклоняется в тесте наиболее часто. Это говорит о том, насколько широко распространены конфликты во взаимоотношениях и вытекающие отсюда сексуальные проблемы, а также чувство неполноценности, в результате чего многие люди в качестве компенсации всячески стремятся завоевать престиж. Однако престиж может компенсировать одиночество и потерю связей (коричневый цвет) только очень короткое время. Но ни престиж, завоеванный с помощью соблюдения условностей, ни сексуальная "страсть", инсценированная ради самоутверждения, не в состоянии поднять к себе уважения.

Издержки растут, нервно–соматический стресс достигает апогея и затем ведет к истощению. С этого момента коричневому цвету в тесте отдается предпочтение, и он занимает первое или второе место. Потребность общения с коллективом ощущается еще в большей степени. Отныне место чрезмерных требований занимают поиски "примитивного", первобытного, "простой жизни", в которой, якобы, можно найти бесконфликтное спокойствие и отсутствие проблем. И не удивительно, что обследованные Х.Клар в Исфахане (Персия) 70 курильщиков опиума (среднее количество употребляемого опиума в день – 5 г) отдали предпочтение преимущественно коричневому цвету. Мрачному, тусклому коричневому цвету часто в тесте отдают предпочтение люди, которым кажется, что конфликтная ситуация, в которой они находятся, неразрешима. Они больше не хотят думать и бегут от здравого смысла и рациональной ясности из страха, что больше не смогут вынести той жизни, которую они ведут. Чтобы заглушить голос рассудка, они ищут убежища в примитивных инстинктах (коричневый). В этом смысле предпочтение коричневого цвета означает регрессию к физическим, жизненным потребностям. В таких случаях простой крестьянский дом или

просто теплая ванна и удобная кровать часто становятся идолом. И действительно, статистические данные показывают, что очень часто к коричневому цвету с предпочтением относится также простое крестьянское население. По этой причине было бы неверно делать вывод, что в каждом случае предпочтение коричневого цвета означает только физическое истощение.

Если в предметах обстановки большое применение находит такое органическое вещество как дерево с его коричневыми тонами, то тем самым выполняются требования уюта, предъявляемые к жилым помещениям.

Осенняя и зимняя мода часто предлагает коричневые тона, так как теплый и приятный коричневый цвет наиболее отвечает условиям этих холодных времен года.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕРОГО ЦВЕТА**

Промежуточный серый не является ни цветным, ни светлым, ни темным. Он не вызывает никакого возбуждения и свободен от какой–либо психической тенденции. Серый – это нейтралитет, это не субъект и не объект, он не внешний и не внутренний, не напряжение и не расслабление. Серый, вообще, не территория, на которой можно жить, это только граница; граница как ничейная полоса, граница как контур, как разделительная черта, как абстрактное деление для расчленения противоположностей. "Сера, дорогой друг, вся теория" (Гете, "Фауст"), если теорию понимать как абстракцию.

Если серый – границу – ставят в тесте на первое место, то не хотят дать познать себя, ограждают себя от

всяческих влияний, чтобы остаться невозбудимым. При сильном переутомлении оградительной (защитной) реакцией часто служит склонность к серому цвету. То же самое наблюдается и во время экзаменов, когда не желают давать возможность изучить себя.

Наряду с другими аналогичными исследованиями, об этом свидетельствует статистика тестирования 1900 молодых мужчин во время отборочных экзаменов на замещение вакантных должностей, показавшая, что серый цвет поставили на первое место 26,63% мужчин вместо обычных 5% (И.Бокслаг, отдел кадров, Роттердам). Кто ставит серый цвет на последнее место, хочет приблизить к себе все, что другими легко воспринимается как вмешательство. Он находит серый цвет скучным и вытесняет его неживое спокойствие на последнее место ряда. Он предпочитает все другие вычурные цвета вместе с их противоречивым напряжением, так как они выражают возбуждающие переживания. Кто отрицает серый цвет, тот в силу своей готовности к возбуждениям сам предлагает свои услуги и боится быть обойденным. Он стремится исчерпать все возможности, чтобы добиться цели и тем самым обрести спокойствие.

Кто ставит серый цвет на второе место, делит свой мир, с одной стороны, на компенсаторно переоцениваемую сферу, которую характеризует цвет, поставленный на первое место, и, с другой стороны, на сферу всех других, обесцененных или вытесненных из страха цветов или жизненных возможностей.

Даже если серый стоит на третьем месте, несоответствие между принимаемыми цветами, стоящими перед серым (границей) и последующими цветами, все еще столь напряженное, что первое и второе места следует оценивать как компенсаторные.

Цвета, которые при повторном тестировании стоят то перед, то после серого, будут то появляться перед серой "стеной", то, в зависимости от того, какую форму примет конфликт, вновь скрываться за ней (за серым). Такие сопровождающие серый цвета, пока серый цвет выступает в первой половине ряда, заряжены конфликтом.

Статистический анализ подтверждает, что выборы хроматических цветов по отношению к выборам серого возникают в различных областях личности, так как они друг с другом не коррелируют. Свет, возбуждающий раздражение, и темнота, вызывающая успокоение, возможно, особенно связаны с управлением центра бодрствования ретикулярной формации ствола головного мозга, так что светло-темные выборы характеризуют состояние его тонуса и тем самым психоэнергетический уровень.

Во всех ахроматических цветах (серый, белый, черный) отсутствует дифференцированное отношение к объекту. И наоборот, выбор среди ряда хроматических цветов (на восьмицветовой таблице теста) показывает, насколько эмоционально относительно фиксированная структура личности реагирует на окружающую ситуацию.

#### **Светло-серый цвет**

В противоположность темно-серому светло-серый действует легко. Это роднит его с красным. Таким образом, светло-серый выражает характер тонуса свободного и возвышенного психоэнергетического состояния возбуждения. Если среди других серых тонов отдается предпочтение светло-серому, то можно предположить наличие готовности к полному и соответствующему реагированию на раздражитель. Психологически это вегетативное состояние можно охарактеризовать как готовность к возбуждению или готовность к переживаниям и контактам.

Если же светло-серый отвергается как несимпатичный, то в этом усматривается застой возбуждения, испытываемый замыкается. Он возбужден и не поддается никакому воздействию.

#### **Темно-серый цвет**

Темно-серый воздействует так же, как и темно-синий, спокойно, полно и тяжело. Возбуждение в данном случае приглушено или заторможено, но это еще не застой. Кто предпочитает темно-серый, тому присуща повышенная чувствительность. Для него важно достигнуть постоянного, гармоничного состояния равновесия без напряжения и возбуждения, дающего

удовлетворение и исполнение желаний. Так же, как и при коричневом цвете, доминирует потребность в регрессивном, физическом и душевном удовлетворении. И, напротив, кто отклоняет темно-серый цвет, страдает от своей чувствительности. Так как ожидаемая гармония нарушена, то он отклоняет также сердечные и чувственные связи.

Серый, а также два других ахроматических цвета – белый и черный – повышают интенсивность каждого находящегося рядом хроматического цвета. Так, например, действие красного рядом с серым, белым или черным значительно интенсивнее, чем его действие рядом с одним из хроматических цветов, например, зеленым или желтым.

При цветовом оформлении необходимо учитывать следующее правило; в большинстве случаев не должно доминировать или использоваться рядом более двух цветных поверхностей. В качестве третьей поверхности следует использовать ахроматический цвет (серый, белый или черный). Так например, зеленая дверь дома на фоне красной кирпичной стены должна иметь не цветную, а белую дверную раму.

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БЕЛОГО И ЧЕРНОГО ЦВЕТОВ**

Выбор среди определенных хроматических цветов отражает эффективное отношение к определенным эмоциональным сферам. Выбор среди ахроматических цветов показывает эффективное и психомоторное исходное положение, вегетативный тонус и психоэнергетический уровень субъекта, причем отношение к объекту отсутствует или остается недифференцированным.

По сравнению со всеми серыми тонами белый цвет характеризуется завершенностью как конечный пункт яркости, а черный – как конечный пункт темноты.

в то время как предпочтение серых тонов отражает способ регуляции тонуса, выбор черного или белого, напротив, демонстрирует абсолютное и окончательное решение ("черно-белый приговор"), которое принимается, когда лабильное состояние приводит к кризису. В белом или черном кризисе какой-нибудь возбудитель ведет к необдуманной, неуправляемой динамической разрядке. Черный как концентрическое сгущение отражает агрессивное упорство; белый как эксцентрическое растворение – бегство. Как известно, решение "сражаться или бежать" принимается не в области неокортекса, а в филогенетически ранее сложившихся долях, а именно, в так называемой лим-бической системе.

Опыт проведения тестов показывает, что максимум 1,4% взрослых выбирают из числа ахроматических цветов белый и черный одновременно. Большею частью эти цвета избираются людьми, испытывающими сильное, невыносимое психическое давление с кризисным обострением, например, детьми в период полового созревания и пребывания в больнице, а также людьми с психическими и первичными расстройствами.

Белый цвет является выражением разрешения, бегства и освобождения от всякого сопротивления. Белый означает абсолютную свободу от всех препятствий и свободу для всех возможностей. Белый – это *tabula rasa*, чистая доска, разрешение проблем и новое начало. Поэтому платье невесты белое. Поэтому белый цвет является символом физической смерти, если его считать началом нового воплощения или погружением в нирвану.

Кто в таблице ахроматических цветов отдает предпочтение белому цвету, тот "нуждается в освобождении от неприятных обстоятельств". Белый – это граница начала и согласие; черный – это отрицание и граница, за которой прекращается "цветовая" жизнь. Поэтому черный цвет выражает идею "ничто"; ничто, как абсолютный отказ, как смерть или как "нет" в боевом протесте. Знамена анархических и нигилистских союзов были черными; знамя мира – белого цвета.

Черный выражает застой, защиту и вытеснение возбуждающих влияний. Кто ставит черный цвет на первое место, тот из упрямого протеста восстает против своей судьбы. Кто ставит черный на второе место, надеется, что он может от всего отказаться, если он способен насильно взять то, что выражает цвет, стоящий на первом месте. Если, например, на первом месте перед черным стоит красный, то форсированные, ничем не стесненные события должны компенсировать лишения. Если на первом месте перед черным стоит синий, то к гармонии вновь должен привести абсолютный покой. Если перед черным стоит серый, то это тотальное ограждение говорит об отрицании своей судьбы с таким отвращением, что даже хотят скрыть свои настоящие мысли и чувства.

Кто воспринимает черный цвет как несимпатичный, что по статистическим данным происходит чаще всего, тот не хочет от многого отказываться. Отказ для него означает лишение и пугающие нехватки. Так как он едва ли способен терпеть лишения, то он рискует выдвигать авторитарные сверхмерные требования.

### **ВЫБОР ЦВЕТА И ВОЗРАСТ**

В 1959 году Рис подверг испытанию (цветовой тест Люцера) в медицинской клинике Лейпцигского университета 1000 человек различного возраста, от детского до старческого. При этом он установил, что молодые люди, особенно в возрасте до 25 лет, в своем большинстве предпочитают красный цвет. Чем старше люди, тем больше им нравятся темные, приглушенные цветовые тона.

Известно, что есть мужчины и женщины, которые в силу своего поведения и образа жизни очень рано производят впечатление стариков, которые утратили свою свежесть и непринужденность. В цветовом тесте они отклоняют активные цвета, красный и желтый, и

предпочитают серый, коричневый, темно-зеленый. Эти подавленные тона, которые обычно предпочитают пожилые люди, выбираются биологически молодыми людьми также и в тех случаях, когда их произвольная жизненная сила тормозится разочарованностью, невротическими нарушениями или ослабляющей болезнью. Если спросить пожилых людей, выбирающих в качестве любимых цветов красный и желтый, насколько старыми они себя чувствуют в действительности, то можно услышать: "Конечно, физически за молодыми я угнаться не могу, но чувствую себя как 35-летний".

### **ВЫБОР ЦВЕТА В РЕКЛАМЕ**

По сравнению с конкурирующими продуктами марочные товары должны по возможности выделяться выразительностью и олицетворять собой определенный привлекательный для покупателя характерный образ (Имидж). При этом цвет упаковки и рекламных средств, как объявления и плакаты, играет значительную роль. Например, у большинства водителей наблюдается склонность к определенной марке бензина. Конечно, они не могут уловить разницу в качестве различных марок, однако красный, синий, зеленый или желтый фирменный цвет нравится некоторым покупателям настолько, что доверяют только этой марке бензина. Благодаря улучшению фирменной расцветки, например, при добавлении свежего белого цвета, определенные марки стали пользоваться гораздо большим спросом покупателей.

Еще выразительнее реагируют на марку табака курящие. В зависимости от своего характера курящий ищет и находит среди предлагаемых ему марок ту, которая отвечает его вкусу. Динамичный и предприимчивый человек считает самыми лучшими те сигареты, которые больше всего отвечают "красным" тенденциям его характера. При этом он обращает внимание не только на красный цвет упаковки, но и на девиз (Slogan), отражающий характерные черты красного цвета, а также на рекламные изображения сцен, которые всегда должны воспроизводить ситуации "красного" значения, как, например, спорт, отважные свершения, удачливого человека, победоносную борьбу и т.д.

Опыты показали, что лишь небольшой процент даже тех курящих или любителей пива, которые признают

только свою особую марку, в состоянии узнать ее в "слепом" тесте. Таким образом, они избирают свою марку в большинстве случаев не на основании вкусового ощущения, а на основании привлекательности той или иной рекламы или упаковки. То же самое относится к большинству потребительских товаров и особенно пищевых продуктов. Результаты исследований рынка, проводившихся в отношении потребительских товаров и охватывающие от 300 до 6000 представительных покупателей, не могут быть опубликованы по причине конфиденциальности. Однако целый ряд общеизвестных, социологических истин весьма показателен или подтверждает предположения. В большинстве случаев опрашиваемые различаются по полу, возрасту, размеру населенного пункта, району проживания, социальной принадлежности и, помимо специальных демографических точек зрения, особенно по своим привычкам и предпочтению определенных марочных продуктов.

**Пол.** При социально однородных группах женщины ( $n=680$ ) в выборе цвета не особенно отличаются от мужчин ( $n=2066$ ). По-видимому, эмоции не зависят от пола.

**Возраст.** Молодежь в возрасте до 20 лет на восьми-цветовой таблице ставит красный цвет как на первое, так и на второе место на 6% чаще, чем взрослые. Люди в возрасте от 20 до 29 лет красный ставят на первое место на 4% чаще, чем люди среднего возраста. Люди от 60 до 70 лет ставят красный цвет на первое место на 6% реже. Одновременно они на 3% чаще отдают предпочтение синему (стремление к покою) и на 5% отвергают, прежде всего, желтый (озабоченность).

**Размер населенных пунктов.** В деревнях с количеством населения менее 2000 человек фиолетовый цвет (внушаемость) ставится на первое место на 4% чаще, что напоминает цветовой выбор низших слоев населения и детей. Среди жителей больших городов развитое самоутверждение и соперничество на 4% повышают предпочтение к зеленому цвету и отклонение коричневого (желание выделиться на фоне коллектива).

**Район проживания.** Если страну разделить на географические районы, которые различаются наличием больших городов, индустриальным или сельскохозяйственным профилем, то в выборе из восьми цветов можно обнаружить цветовые предпочтения, типичные для этих районов. При разделении Германии на 10 районов можно отметить, что, например, в районе Мюнхена синий цвет (стремление к покою) выбирают по отношению к среднему значению на 6% меньше, а желтый (готовность к возбуждению с целью разрядки напряженности, ожидание контактов, суетливость) стоит на первом месте. Кроме того, многие отдают предпочтение красному, а серый и черный отвергаются на 10% больше, что также указывает на повышенное стремление к переживаниям. В районе между Гамбургом и Ганновером красный и желтый наоборот, ставятся на два первых места на 20% реже, а синий (покой) – на 10% чаще, чем в районе Мюнхена.

Еще сильнее сосредоточенность на своих внутренних переживаниях в районе между Мюнстером и Билфельдом, где синему (покой) отдается предпочтение на 15% чаще, чем в районе Мюнхена, а красный и желтый избираются на первое и второе места на 22% реже.

**Социальная прослойка.** Представители среднего сословия, занимающие самое низкое социальное положение ( $n=1645$ ), ни по одному параметру не отличаются от среднего уровня более, чем на 1%. У нижних слоев, напротив, отклонение от нормы значительное, а именно, прямо противоположное тому отклонению от нормы, которое показывают высшие слои населения. Статистические данные показывают, что 31% нижних слоев населения ( $n=355$ ), как и дошкольники, предпочитают фиолетовый и желтый (внушаемость и готовность к возбуждениям), т.е. ставят их на первое место, в то время как среди высших слоев ( $n=660$ ) фиолетовый и желтый ставят на первое место только 17%. Наряду с этой повышенной "экстраверсионной тенденцией" (склонностью к сосредоточенности на внешних предметах) нижних слоев, их "интраверсионная готовность" (склонность к сосредоточенности на самом себе), о которой можно судить на основании выбора на первое место синего и зеленого, на 8% ниже. Высшие слои отклоняют фиолетовый на 6% чаще, чем нижние, что по оценочной таблице означает "дифференциацию, критическое сохранение дистанции". Синий (стремление к покою) у высших слоев избирается на 8% чаще, чем у низших.

**Оформление фабричных марок.** Оформление упаковки и реклама нацелены на ту часть рынка, которую предполагается завоевать. Исследования фабричных марок различных пищевых продуктов, пользующихся успехом на общем рынке, показали, что должна существовать дополнительная связь между оформлением упаковки и оформлением рекламы. Эта дополнительная связь при массовой продукции может также учитывать различный уровень потребителя. Так, например, пользующаяся спросом марка сигарет привлекает покупателя благодаря своей упаковке, которая внушает уважение высшим слоям своей элегантностью и благородной сдержанностью, и одновременно благодаря плакатам, которые своей кричащей пестротой воздействуют на широкие средние слои.

Особенность оформления той или иной марки рассчитана на тех покупателей, которые надеются с ее помощью лучше удовлетворить свои потребности.

При сильно дифференцированном марочном рынке необходимо в отношении каждой марки провести восьмицветовой тест по меньшей мере среди 200 преданных этой марке клиентов, чтобы выявить их предрасположение и состояние аффекта. Так как тест позволяет определить отличительное свойство марки, а также эмоциональную характеристику района, то марка – как показывает опыт – может иметь успех только в районах с соответствующей эмоциональной характеристикой. Попытка внедрить марку в чуждый ей по характеру район без предварительного приспособления ее "внешнего вида" обычно заканчивается неудачей.

В районе, характеризующемся в результате преимущественного предпочтения к красному и желтому цветам динамичностью и оптимизмом, стиль оформления и реклама будут иметь успех в том случае, если будут



использованы все средства усиливающего возбуждения оформления в цвете, форме, а также словесного оформления (рекламные тексты, проспекты, передачи).

Кроме характеристики района следует учитывать также местные направления стиля. Но прежде всего часто необходимо найти компромисс между характером, который должен выражать цвет в рекламе, и колоритом, который наиболее полно передавал бы своеобразие продукта. Если упаковка перца из-за его остроты окрашена в желто-красные цвета, то с помощью этого колорита одновременно достигается высокая степень привлекательности продукта для покупателя. Тот же, кто начнет упаковывать косметический продукт в желто-красный только для того, чтобы он бросался в глаза, не передаст своеобразие косметического продукта. Знание психологии рынка должно каждый раз находить выражение в различных графических и текстовых средствах оформления. Цвет, форма и идея должны дополнять характерные особенности той или иной марки. Однако недостаточно, а иногда даже неправильно воспроизводить на упаковке просто те цвета, которые характерны для того или иного района. Иногда, например, вместо успокаивающего синего необходимо использовать красный цвет; в таком случае целесообразно избрать коричнево-красный, так как он также действует успокаивающе, но в то же время обращает на себя внимание красной гаммой. Внутри отдельных основных цветов с помощью варьирования яркости и насыщенности, а также благодаря подмешиванию соответствующей краски можно вызвать любое психическое воздействие. Если необходимо придерживаться какого-либо основного цвета, например, когда он определен как цвет данной марки, то таким способом все-таки можно создать желаемое настроение.

Иногда желаемого воздействия лучше всего можно добиться с помощью метода "недостачи" цвета: если, например, вся поверхность покрыта синим и зеленым цветом и не хватает красного и желтого, а мы в силу своей психической целостности ощущаем потребность в дополнительных отсутствующих основных цветах, чтобы вновь обрести внутреннюю целостность во внешнем выражении и восстановить гармонию. По этой причине на синем и зеленом фоне наибольшее внимание привлечет единственная красная или желтая точка (цветовой и количественный контраст).

Вопрос, как используют психологию цвета во всех областях цветового оформления, новая, интересная и широкая тема.

Психология цвета может способствовать сознательному и интенсивному восприятию цвета и, тем самым, усилить радостные ощущения при восприятии естественного цветового сочетания и художественного цветового оформления.

**Макс Люшер**

## **ОЦЕНКА ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ВЫБОРА ЦВЕТА**

### **ГЛАВА 1 ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА**

Несмотря на то, что цвета природы окружают человека с самого начала его существования и люди подвержены их влиянию с незапамятных времен, тем не менее мы только относительно недавно оказались в состоянии создавать краски по своему желанию и пользоваться ими разносторонне, как это имеет место в настоящее время. До 19 в. было известно лишь ограниченное число оттенков и пигментов. В основном они были органического происхождения, к тому же очень дорогими, так что цветные ткани и росписи были привилегией богатых. Сотни тысяч улиток должны были распрощаться с жизнью, чтобы римские императоры смогли носить свои одеяния из широкого пурпура, тогда как их подданным приходилось довольствоваться небеленными тканями из хлопка, льна, шкурами или шерстью.

Только за последние сто лет эта картина значительно изменилась, прежде всего благодаря синтезу анилиновых красок, а затем благодаря производству каменноугольных смол и окислам металлов. Сегодня осталось очень мало производимых нами предметов, которые сохраняют свой первозданный вид, не подвергаясь полной или частичной окраске, росписи или тонированию. В настоящее время существуют тысячи красок каждого оттенка и интенсивности, которыми можно воспользоваться почти в любое время почти для любой цели. Сегодня у нас есть не только голубизна неба, пурпур солнечного заката, зелень деревьев и

остальные природные краски, но нас постоянно очаровывают или захватывают краски, созданные человеком: неоновый цвет, цветная окраска, обои, цветное телевидение.

Возрастающее использование красок и растущая повсюду конкуренция между предпринимателями, стремящимися добиться все более высоких оборотов, привели к быстрому развитию психологии цвета, хотя часть исследовательской работы, прежде всего в области "маркетинга", не была ничем иным, как разнообразными пробами.

Производитель сахара, например, знает, что ему не следует продавать свой продукт в зеленой упаковке; косметика в коричневых банках стоит еще на полках, а упакованная в розовые уже давно продана.

Краски влияют на нас, и это влияние воздействует глубоко на наше психическое и физическое состояние — хотим мы этого или нет.

Предприниматели должны знать мотивы, приводящие к покупке, чтобы быть уверенными, что потребители предпочтут его продукт какому-либо другому. Если он производит сахар, то он должен предлагать его покупателю в голубых упаковках. В любом случае ему не следует делать упаковку зеленой, но почему, это ему не известно. Голубой цвет психологически связан с ощущением мягкого, нежного и "сладкого".

При рассматривании картины или цветной фотографии психологическое значение красок остается неосознанным, так как здесь играют роль еще многие факторы. Но если мы имеем дело с отдельными цветами, то

можно сделать совершенно точные определения. Предпочтение, отдаваемое одному цвету, и неприятие другого, имеют определенное значение: выбор цвета точно отражает душевное состояние. На этом опыте построен тест Люшера. Десятки тысяч опытов с цветным тестом Люшера на людях самых разнообразных уровней культуры, почти по всему миру показали, что влияние цвета существует везде и оно не зависит от расы, пола и социального положения.

Жизнь человека находится под влиянием двух важных с точки зрения психологии и физиологии факторов: день и ночь, темнота и свет. Ночь создает условия, которые раньше делали невозможной деятельность человека. То есть человек удалялся в свое жилище, закутывался в шкуры и спал до рассвета. День давал возможность снова стать деятельным. Тогда человек отправлялся на поиски пропитания. Ночь вынуждала его к пассивности и покою. Тело также вступало в фазу отдыха. День создает возможность для деятельности, все функции тела усиливаются; организм настраивается на работу. Свет и темнота, а вместе с тем и краски связаны с днем и ночью, с темной синевой ночного неба и светлой желтизной дневного света. Темно-синий цвет – это цвет покоя и пассивности, светло-желтый цвет – это активность и расцвет.

Для примитивного человека активность как правило принимала две формы: он или охотился и нападал, или на него охотились, и он должен был защищаться от нападения. Активность служила завоеванию и обогащению или сохранению собственной жизни. Действия нападения и завоевания представляются красным цветом, самоутверждение – зеленым цветом.

#### Физиология цвета

Эксперименты, при которых от людей требовали, чтобы они рассматривали некоторое время оранжевый цвет по тесту Люшера, показали, что этот цвет оказывает на нервную систему стимулирующий эффект: повышается давление крови, ускоряется дыхание и сердцебиение. Поэтому красный цвет оказывает возбуждающее действие на вегетативную нервную систему.

Опыты с темно-синим цветом Люшера показали обратный эффект: падает давление крови, замедляется сердцебиение и дыхание становится медленнее. Итак, темно-синий цвет оказывает "успокаивающее воздействие" на вегетативную нервную систему.

Сердцебиение, деятельность легких, пищеварение, все комплексные процессы организма, которые должны осуществляться непрерывно, без осознанного напряжения, регулируются вегетативной нервной системой.

#### Развитие зрительного восприятия цвета

Новорожденный ребенок, начинающий "видеть", сначала различает контрасты "светло" и "темно". Потом он учится воспринимать движения, затем он начинает воспринимать образы и формы. Узнавание цвета – это последняя ступень развития.

В 1953 году Бекер обнаружил, что ветвь от нерва ведет от ядра в сетчатке глаза прямо к среднему мозгу и к гипофизу и оказывает влияние на гормональную регуляцию.

Способность различать цвета, узнавать их, обозначать и испытывать их эстетическое воздействие – это всегда функции коры головного мозга.

#### Можно ли пользоваться тестом Люшера при дальтонизме?

Проверку действенности теста Люшера при дальтонизме провел Л. Штайнке, изучавший нормальную контрольную группу и лиц, страдавших частичной или полной слепотой к красному и зеленому цветам. Его обширные статистические результаты показывают, что неполноценность узнавания цветов при тесте Люшера не играет никакой роли, т.е., что частичную слепоту к цвету можно не принимать во внимание.

#### Тест Люшера

Принятие решения в пользу или против какого-нибудь цвета часто находится под влиянием внешних условий. Если речь идет о выборе одежды, обоев для комнаты или цвета автомобиля, то тогда окончательное решение определяется не только психологическим предпочтением или физической потребностью (хотя и их нельзя исключить), а эстетическими соображениями: моден ли цвет и покрой платья? Подходят ли обои к остальному убранству? И так далее.

В тесте Люшера цвета расположены в последовательности по симпатии, испытываемой к отдельным краскам. Ни в коем случае нельзя спрашивать об эстетической цели или каком-либо применении. То есть важно убедить лиц, подлежащих тестированию, и задающих такие вопросы, в том, что цвета следует выбирать за их собственную красоту, не оценивая их по тому, подойдут ли они в качестве ткани для одежды или обивки для мебели, или для сидений автомобиля.

Кроме того, ни в коем случае не следует производить выбор так, чтобы комбинация двух или нескольких цветов подбиралась именно как комбинация.

Клинический тест Люшера, из которого лишь небольшим фрагментом являются восемь цветов, состоит из семи таблиц. На них – 73 цветных поля из 25 различных красок, среди них следует выбрать 43 различных цвета. Весь протокол теста длится от семи до десяти минут, содержит объем информации, вскрывающий осознанную и неосознанную психические структуры личности. По нему можно прочитать различные области психического состояния, душевного равновесия, эффективности, тенденции к неврозам, характер и степень нарушений. Клинический тест Люшера, кроме того, дает много физиологической информации и соответствующие прямые терапевтические указания, имеющие важное значение для врача и психотерапевта.

Данная очень сокращенная форма теста известна как "Малый тест Люшера". Она даже приближенно не является столь всеобъемлющей и дифференцированной, как клинический тест, но, тем не менее, приводит к

поразительным заключениям. Краткая форма выявляет характерные структуры личности и может направить внимание на психические и физические расстройства. Врачи в США и Европе пользуются клиническим тестом Люшера, но некоторые из-за недостатка

времени пользуются только этой краткой формой в качестве вспомогательного диагностического средства с тех пор, как стало известно, что тест Люшера особенно пригоден для выявления физических и душевных расстройств. Тест представляет собой "систему раннего предостережения" при возникновении нарушений, например, при сердечных заболеваниях, нарушениях кровоснабжения мозга, расстройствах желудочно-кишечного тракта и при других соматических заболеваниях.

Врач – это очень занятый человек, у которого почти нет времени для сложных диагностических оценок. При работе с тестом Люшера он без раздумья может поручить запись результатов теста своему помощнику по приему. После небольшой тренировки врач определяет по результатам теста, нормально ли состояние его пациента, или есть признаки, вызывающие тревогу, за которыми следует проследить и дальше.

Ведущий врач, профессор И.Эрбале из университета в Киле говорит в своей статье "Использование цветного теста Люшера во врачебной практике":

"Мы должны поблагодарить профессора Люшера за открытие психологического значения красок и за создание цветового теста, особым преимуществом которого является простота его применения. Им пользуются мои акушерки в родильном отделении и секретарши в моей практике. Однако толкование цветов – это задача врача."

Продемонстрировав преимущества теста при ранней диагностике на нескольких примерах, когда другие методы оказались бессильными, он продолжает:

"Тест углубляет понимание врачом психического состояния человека и делает его менее предубежденным. Он дает важные указания, которыми можно пользоваться как при диагностике, терапии, так и при прогнозе определенных болезней. Благодаря надежности и простоте, его можно рекомендовать для повсеместного использования."

Заведующий медицинской частью, ведущий врач, доктор медицины Вальтер Гре пишет в работе "О тесте Люшера в области медицины":

"Тест убеждает своей простотой, быстротой его проведения, наибольшей возможностью исключения ошибочных результатов, наглядностью членения и результатами, которые можно многократно соотносить и контролировать, что повышает объективную ценность его применения для получения психовегетативных результатов. Им можно пользоваться как для диагноза состояния, так и для контроля за протеканием лечения."

Для врача особое значение имеет диагноз аффективных и психомоторных настроений, заблуждений, страха и его компенсации, а по данным о состоянии чувств, воли, побуждений и контактов пациента, о его вынужденных реакциях можно сделать существенные заключения о терапевтических мерах."

Возможность использования тестов для вопросов воспитания является многоплановой. Карехайнц, Флейнтхауз и другие проводили многочисленные исследования по этому поводу. А.Кресслер, Рим, исследовал свыше 10000 детей при помощи теста Люшера в Африке, Азии и Европе. Многопланово проверяли использование теста также в области этнологии (Х.Клар; Х. и Н. Дичи), психологии религии (Бекшлаг), геронтологии (Бекшлаг) и в области консультации по вопросам брака (Капциани).

Более того, фирма Люшер–Персонел–Сервис в Лондоне накопила большой практический опыт работы с тестом при профориентации и подбору кадров для промышленности и торговли (Скотт).

Со времени своего появления более двадцати лет тому назад, тест был усовершенствован и уточнен, но в своей основе он не изменился за 20 лет. Оценка была расширена и специализирована, однако теоретические предпосылки к тесту выдержали испытание временем. Нет никаких причин для какой-либо ревизии. Солидная факторно–аналитическая статистика различных институтов теперь, спустя два десятилетия после его создания, обнаружила и подтвердила теорию и надежность теста Люшера.

функциональная психология

Цветовой тест построен на разработанной профессором Люшером функциональной психологии. В тесте Люшера "Структура" или основное значение цвета остается постоянным. Эта структура определяется как "объективное значение" цвета. Темно–синий цвет означает, например, "покой", безразлично, нравится он кому–либо или нет. Напротив, "функцией" профессор Люшер обозначил "субъективную позицию относительно цвета", которая различна у различных людей. Один может находить определенный цвет приятным, другому он может казаться скучным, третий может относиться к нему индифферентно, тогда как четвертому этот цвет может показаться абсолютно отвратительным.

Подопытная личность избирает цвета в последовательности от наиболее приятных до наиболее неприятных. Цвет, который нравится ей больше всех, стоит на первом месте. К цвету, который она избирает последним, и который стоит на восьмом месте, она испытывает наибольшее неприятие или наименьшую склонность. Разрядное положение, которое цвет занимает в ряду, называется "функцией".

В начале ряда мы находим цвета, которым отдается решительное предпочтение. Затем следуют разряды менее сильного предпочтения, затем зона индифферентности, в конце ряда стоят отвергнутые цвета.

Отдельные разряды обозначаются следующими характеризующими знаками:

Сильное предпочтение цвета + (знак плюс).

Симпатия к цвету x (знак умножения).

Безразличие к цвету = (знак равенства).

Неприятие цвета – (знак минус).

Функция (разрядное значение) цветов

Первое место: решительно предпочитаемый (наиболее приятный) цвет: оно обозначает "обращение к чему-либо" и обозначается знаком +. Оно показывает

"тактический метод" человека, избираемый им, и средства, на которые он полагается или которыми он пользуется для достижения своей цели. Темно-синий в качестве этой позиции означает: сейчас мне нужен покой.

Второе место: также помечается знаком +: оно показывает истинную цель. Например, если темно-синий цвет стоит на втором месте, то исследуемая личность пытается добиться состояния "покоя".

Третье и четвертое места: оба характеризуются знаком X. Цвета в этих разрядах показывают состояние, в котором мы себя ощущаем, или собственную диспозицию, самочувствие. Темно-синий цвет в обоих этих разрядах (x) означает, что выбравший их находится в спокойном состоянии и чувствует себя спокойно и невозмутимо.

Пятое и шестое места: перед ними стоит знак индифферентности =. Цвета в этих разрядах не отвергаются, они соответствуют состоянию избравшего их. Они определяют собой свойства, которые в настоящий момент для него прекратили свое действие и сейчас более не действуют. "Индифферентный" цвет – это, следовательно, свойство, не используемое актуально, которое, не являясь в данный момент подходящим, "приостановлено" в своем действии, но которое снова может быть быстро "отозвано из отставки" и снова начать свое действие.

Например, если темно-синий цвет (покой) находится в разрядах индифферентности, то "покой" в настоящее время не является действенным: в настоящий момент в наличии имеется беспокойная раздражительность.

Седьмое и восьмое места: они имеют перед собой знак – и означают "противонаправленность". Цвета, которые избирающий отвергает как несимпатичные, представляют собой ту самую потребность, которая тормозится целесообразным преимуществом. Если бы потребность оказалась спонтанно удовлетворенной, то последствиями оказались бы неприятности. Иными словами, отвергнутые цвета показывают потребность, которую тормозят по соображениям целесообразности. Например, если темно-синий стоит в обоих этих разрядах, то потребность покоя невозможно удовлетворить спонтанно, потому что в условиях, воспринимаемых как враждебные, каждый отдых, каждое увлечение и привязанность имели бы следствием неудовлетворительную зависимость: "Я не могу позволить себе покой".

Если читать таблицы оценок в соответствии с этими описаниями, то можно прийти к очень дифференцированному анализу.

### **Толкование функций**

Цвета никогда не меняют свое основное значение – "структура" остается постоянной. Однако их разрядное значение (функция) в цветовом ряду модифицирует толкование. Эти оценки размещены в таблицах далее в этой книге.

Каждая профессия, где пользуются этим тестом, имеет свой профессиональный язык, не только психолог и консультант по вопросам брака, но и психиатр, врач, консультант по вопросам воспитания и криминалист. Каждый мог бы пожелать, чтобы таблицы были составлены на его профессиональном языке. Желательно было бы иметь дополнительно особые формулировки, касающиеся возраста и пола, социальных условий и медицинских диагнозов и психотерапевтических мер. Попытка удовлетворить всем требованиям перегрузила бы таблицы. Поэтому они составлены так кратко как это только было возможно.

## **ГЛАВА 2 ОСНОВНЫЕ ЦВЕТА И МОДИФИКАЦИЯ ЦВЕТА**

### **Систематика восьми цветов**

На восьми карточках находятся кодовые цифры. Тот, кто часто пользуется тестом, должен познакомиться с этими цифрами:

- 1 темно-синий, Четыре основных цвета представляют
- 2 сине-зеленый, собой четыре основные психические
- 3 оранжево-красный, структуры
- 4 светло-желтый,
- 5 фиолетовый,
- 6 коричневый. Четыре модификации цвета
- 7 черный,
- 8 серый.

Категории значений четырех основных цветов

Общее описание всех восьми цветов осуществляется в главе 3. Четыре основных цвета особенно важны и имеют следующие специальные значения (особенно важные отмечены):

1. Темно-синий цвет означает и является "Эмоциональная глубина"  
**концентрическим,**  
гетерономным,  
**объединяющим,**  
чувствительным,  
**задумчивым,**

- соединяющим,  
**покой,**  
удовлетворение,  
**нежность,**  
любовь и склонность.  
2. Сине–зеленый цвет означает и является **"Волевоe усилие"**  
концентрическим,  
**автономным,**  
**оборонительным,**  
**предохранительным,**  
**владеющим,**  
настойчивым,  
самоутверждение,  
самоуверенность,  
**терпение,**  
самооценка.  
3. Темно–красный цвет означает и является **"Ударная сила воли"**  
эксцентрическим,  
автономным,  
наступательным,  
моторным,  
**завоевательным,**  
**вливающим,**  
**желание,**  
возбуждение.  
4. Светло–желтый цвет означает и является **"Живость чувств"**  
эксцентрическим,  
гетерономным,  
**ожидающим,**  
способствующим  
расцвету,  
**надеющимся,**  
**ищущим,**  
**изменение,**  
**ожидание.**

Концентрический означает "Направленный на центр". Хотя это определение созвучно определению понятия "интроверсия" (концентрация внимания на внутренних переживаниях), но здесь имеется в виду не то же самое. Это ни в коем случае нельзя путать. Эгоцентрический человек, концентрирующий внимание на внутренних переживаниях, является концентрическим, но концентрические люди не обязательно должны быть эгоцентричными и концентрирующими внимание на внутренних переживаниях. Человек, который постоянно сообщает о себе другим, неправомерно рассматривается как обращенный наружу, но, если обнаруживается, что разговор всегда вращается только вокруг его коллекции марок, его семьи, жены и детей, его профессии и путешествия в Америку, то тогда он обнажает свою концентрически–эгоцентрическую позицию, так как он видит все вещи только как продолжение самого себя. С другой стороны, спокойный человек может посвятить себя в полной концентрации, концентрически одному стремлению или информации без какого–либо эгоцентризма, в полном соотношении с реальностью.

Эксцентрический означает "направленный наружу". Эксцентрический человек воздействует или на окружающую его среду, или он воспринимает раздражения из окружающей среды. Если он хочет сам влиять на окружающую среду, то он ведет себя по отношению к своему окружению автономно (самоутверждающе). Если он, наоборот, ищет раздражений в окружающей среде, то он определяется окружающей средой и является поэтому гетерономным (определяемым извне). Автономия равнозначна "быть причиной", гетерономия, наоборот, соответствует "быть под воздействием". л%

#### **Пары основных цветов**

Если синий (1) и зеленый (2) – оба концентрических – появляются вместе в результате теста, то концентрический приобретает сильный акцент.

Зеленый (2) и красный (3) оба являются автономными (самоопределяющими, влияющими). Если они появляются в тесте вместе, то подчеркиваются инициатива и самоопределение.

Красный (3) и желтый (4) оба являются эксцентрическими (активными) и направленными наружу. Если они стоят вместе, то важными свойствами являются влияние и привлекательность переживаний.

Синий (1) и желтый (4) оба являются гетерономными (определяемыми извне). Если они появляются парой, то усиливаются определение извне и эмоционально подчеркнутая зависимость.

Если такая пара встречается в подобной функции (оба +, X, = или –), то наличествует акцентирование

такого соотношения с личностью.

Предпочтение следует отдавать основным цветам

Четыре основных цвета: синий, зеленый, красный и желтый (1, 2, 3 и 4) особенно важны, так как они представляют собой фундаментальные психические потребности:

синий – потребность в покое и удовлетворении;

зеленый – в самоутверждении;

красный – в активности и успехе;

желтый – в ожидании и в ориентированном в будущее желании.

Поэтому четыре основных цвета в тесте должны появиться на первых четырех или на пяти местах, если выбирающий здоров, уравновешен, свободен от конфликтов и подавления.

### **Модификация цвета**

Модификация цвета – фиолетовый, коричневый, черный и серый (5, 6, 7 и 8) – относятся к другой категории. Если соблюдать точность, то черный и серый вообще не цвета: черный – это отрицание цвета, а серый в тесте абсолютно нейтрален и бесцветен. Фиолетовый цвет – это смесь синего и красного, коричневый смещивается из оранжево-красного и черного и выглядит темной, относительно безжизненной краской. Предпочтение, отдаваемое одной из модификаций цвета: черному, серому или коричневому, в большинстве случаев указывает на нарушение.

## **ГЛАВА 3 ЗНАЧЕНИЕ ВОСЬМИ ЦВЕТОВ**

Каждый из восьми цветов теста тщательно подбирался по своему специальному психологическому и физиологическому значению – своей структуре – с этой целью в течение пяти лет производились предварительные опыты с 4500 Оттенками цветов. Их значение является универсальным, оно остается неизменным для разных стран, не зависит от возраста, одинаково для мужчин и женщин, образованных и необразованных или "цивилизованных" и "нецивилизованных".

Многие испытывают предубеждение против "психологических тестов" прежде всего, если им приходится давать ответы на бесчисленные, отнимающие много времени вопросы, или если их заставляют сортировать множество карточек. Опыт работы с тестом Люшера показывает, что число тех, кто его не приемлет, очень невелико. Тест привлекателен, его можно быстро провести, а испытуемые при этом не считают, что они роняют свое достоинство, выбирая цвета. Возможно, они изменили бы свое мнение, если бы знали, насколько разоблачающим является тест на самом деле.

Эта глава объясняет значение восьми цветов в отдельности, т.е. дает тому, кто пользуется тестом, возможность расширить оценки в таблицах.

### **Серый цвет (0)**

Серый цвет не является ни цветным, ни светлым, ни темным. Он абсолютно не раздражает и не имеет никакой психической тенденции. Серый цвет – это нейтральность как субъекта, так и объекта, как внутри, так и снаружи, это ни напряжение, ни расслабленность. Серый не является территорией, которую можно оживить, а просто границей; граница как ничейная территория, граница как контур, как разделительная черта, как абстрактное деление, чтобы отделить друг от друга противоположности, "серый – это только территория" в качестве абстракции.

Тот, кто избирает на первое место серый цвет, границу, тот не желает выдавать себя и хочет оградить себя от всех влияний, чтобы не возбуждаться. При сильной усталости (как выражение ограждения) и в экзаменационной ситуации, так как себя не желают выдавать, серый цвет часто предпочитают остальным. Тот, кто избирает серый цвет на последнее место, хочет все привлечь в свои границы, что иными может быть воспринято как вмешательство. Он считает серый цвет скучным и изгоняет его безжизненным покоем на последнее место в ряду. Он предпочитает все остальные, полные аффекта цвета вместе с их противоречивыми напряжениями, потому что они выражают возбуждающие переживания. Тот, кто отвергает серый цвет, связывает себя из-за собственной готовности к возбуждению и боится быть обойденным. Ему хотелось бы исчерпать все возможности, стремясь достигнуть цели, а вместе с тем и состояния, свободного от возбуждения. Тот, кто ставит серый цвет на второе место, делит свой мир, с одной стороны, на зону, компенсационно переоцениваемую, которая представлена цветом, стоящим на первом месте, а с другой стороны – на зону, представленную всеми остальными следующими за серым, девальвированными или вытесненными цветами, или, соответственно, жизненными возможностями.

Даже если серый цвет стоит на третьем месте, то несоответствие между признанными цветами до пограничного серого цвета и последующими цветами все еще остается таким напряженным, что первое и второе места всегда следует оценивать только как компенсации. Цвета, которые при повторных записях теста стоят один раз до, другой раз после серого, то есть их то выставляют перед серой стеной, то, в соответствии с мгновенным состоянием конфликта, снова прячут за нее, такие, сопровождающие серый, цвета заряжены конфликтом, если только серый появляется в первой половине ряда.

По статистике серому цвету принадлежит в среднем шестое место. Он может, не вызывая сомнений, передвинуться на пятое или седьмое место. На всех других местах он обращает на себя внимание. В случае усталости и экзаменационной ситуации он продвигается в перед.

### **Синий цвет (1)**

Темно-синий цвет представляет собой свободный от раздражения покой. При рассмотрении темно-синего

наступает вегетативное успокоение. Пульс, кровяное давление, частота дыхания и сторожевые функции снижаются и трофотропно регулируются. Организм настраивается на падающий режим и отдых. При заболеваниях и томлении возрастает потребность в

синем. Повышается чувствительность и готовность воспринимать болезненные ощущения. Темно-синий цвет – это, как и каждый из четырех основных цветов, цветовое выражение биологической потребности: физиологически – это покой, психологически – это удовлетворение.

Удовлетворение – это период, когда наступает мир и удовлетворенность. Тот, кто находится в таком уравновешенном гармоничном состоянии, без напряжений, чувствует себя приспособленным, принадлежащим коллективу и находится в безопасности. Поэтому синий цвет представляет собой привязанность ко всему окружающему вокруг: единение, тесную связь. Да и в народе говорят: "Синий цвет – это верность". В состоянии единения ощущают особую чувствительность к различиям. Поэтому синий цвет соответствует всем видам эмоциональности (восприимчивости).

Из основного значения синего цвета можно увидеть под разными углами зрения бесчисленное количество особых значений и возможностей, из которых лишь некоторые были здесь упомянуты. Синий цвет, ] как спокойная (разряженная) эмоциональность, является предпосылкой прочувствования для эстетического переживания и одухотворенных раздумий.

Шеллинг в своей "Философии искусства" пользуется исключительно символами синего цвета, говоря: "Тишина – это то своеобразное состояние красоты, что и покой безмятежного моря". Символически синий цвет соответствует спокойным водам, флегматичному темпераменту, женственности, левой стороне, горизонтальному направлению, гирлянде в почерке. Синее вкусовое ощущение – это сладость (поэтому сахарные головы упаковывали в синее); чувственное ощущение – это нежность, а ее органом является кожа. Определенные сшлергические нарушения кожи – экземы – можно связать с нарушениями, касающимися нежности, любви, семейных взаимоотношений. В родственном санскриту языке "пали" темно-синий цвет, которому отдают предпочтение при внутреннем самосозерцании, обозначается единственным словом

"пали". Благодаря этому, становится ясным, что уже в древней Индии темно-синий цвет воспринимался как совершенно особый оттенок. Немецкий язык располагает почти непереводаемым на другие языки понятием "гемют" (сердечность, душевность, уют) для основного биологического настроения, которое можно выразить при помощи темно-синего цвета. Темно-синий цвет обладает материальной, вещественной полнотой, – ему чаще других отдают предпочтение страдающие ожирением, – и представляет собой удовлетворение и исполнение. Это счастливое воплощение идеала (отсюда синий оттенок романтизма); это праматеринская привязанность, верность и доверие, любовь и самоотверженность (поэтому у Богоматери Марии синий плащ). Синий цвет представляет собой вечность, а поэтому также и традицию. Если темно-синий цвет отвергают в тесте как неприятный, то потребность в покое и полной доверия привязанности остается неудовлетворенной. Имеющиеся человеческие или профессиональные привязанности отвергаются, потому что они не соответствуют ожидаемому идеалу, и их считают скучными или парализующими. Так как имеющиеся привязанности обременительны для выбирающего и удручающие, то он стремится избегать их.

Отвергать синий цвет – это значит бежать от разрядки и покоя, считая, что не можешь в настоящий момент позволить себе покой, не отказываясь от чего-то важного. Предчувствие говорит, что разрядка и покой могут вызвать ту самую слабость, расслабление, которых так боятся, чаще всего не осознавая этого. Расслабление может как раз и привести к депрессии, которой хотят избежать. Для таких людей синий цвет является не "очаровательным ничем", а угрожающим ничем: так как для них основная потребность в привязанности, которую и представляет собой синий цвет, не воплощается в существенном отношении; часто это отношение к партнеру (в любви); иногда – это отношение к рабочему коллективу или даже к тому месту, где приходится жить. Тот, кто всегда отвергает синий

цвет, "лишен умиротворяющего влияния сопричастности", в котором он так нуждается. В результате этого возникает беспокойная и напряженная неугомонность, непрерывное взвинчивание самого себя и поиски возбуждений, чтобы избежать подкарауливающее расслабление или даже депрессии в результате такого образа жизни, лишённого смысла.

При обследовании 5000 курильщиков сигарет выяснилось, что больше половины из них отвергает синий цвет, особенно те, которые курят темные крепкие сорта табака. Здесь, вероятно, возбуждающее влияние курения является оборонительным, и им пользуются, чтобы избежать расслабления. При избыточном воздействии раздражителей (например, телевидение) и неустойчивости, беспокойном поведении страдает также способность к концентрации, что выражается, особенно у детей, в затруднениях, возникающих при учении. Продолжительное возбуждение может привести у взрослых к невротическим заболеваниям органов.

Вытеснение темно-синего цвета, как неудовлетворенной душевной привязанности, может в качестве компенсации способствовать оказанию предпочтения зеленому цвету. Так как зеленый цвет означает самоутверждение, то из-за этого возникает притязание на гордую оппозиционную независимость, с которой часто можно встретиться у молодых людей, желающих освободиться от семейных уз.

Но неприятие темно-синего цвета – как страх перед покоем – часто компенсируется красным цветом, который означает "жажду возбуждающих переживаний". Если неудовлетворенная душевная привязанность использует на первом месте красный цвет в качестве компенсации как "необходимое средство", то из-за этого

возникает "страстное" сексуальное опьянение.

Нередко отверженный синий цвет в качестве компенсации требует желтого. Желтый цвет означает "поиски освобождающего выхода". Удручающая неудовлетворенная душевная привязанность требует здесь прежде всего облегчения для устранения депрессии. Неудовлетворенная эмоциональность превращается в безостановочные поиски выхода. Это не только освобождение от душевной ранимости, но и поиски удовлетворяющей гармонии, что может найти выражение, среди прочих иных возможностей, также и в поисках смысла жизни (мировоззрения) или в математическом складе ума.

В среднем, по данным статистики, на синий цвет следует обратить внимание, если он не занимает места с первого по четвертое.

### Зеленый цвет(2)

Зеленый цвет с голубым оттенком стал контрольным цветом для определения психологического состояния напряжений. Напряжение психологически выражается как напряжение воли для настойчивости, упорства. Синевато–зеленый цвет – это выражение упорства, твердости, жесткости, и прежде всего, на-ступательности по отношению ко всем изменениям. Поэтому он представляет собой постоянство, как в самосознании, в качестве принципа представляющего, оценивающего, так и во всех формах самоутверждения и обладания. Обладание повышает уверенность и в особенности самоуверенность. Поэтому зеленый цвет, стоящий на первом месте, указывает на то, что избравший его желает повысить свою уверенность в себе, путем ли самоутверждения, чтобы сохранить идеализированную картину собственного я, или посредством подтверждения, которого он ждет от других, причем он желает внушить симпатию при помощи чего–то, чем он сам обладает, и имеющего характер финансовый, телесный или духовный. Зеленый цвет, как напряжение, накапливает возбуждения и в результате этого создает ощущение гордого превосходства, власти, силы и ощущения возможности распоряжаться или по крайней мере руководить. Накопление возбуждения ведет к бесчисленным формам и степеням управления. Сюда относится не только управление побуждениями, но также точный контроль, регистрация и память, ясная диспозиция, критический анализ и последовательная логика вплоть до абстрагирующего формализма.

"Зеленое" поведение может выразиться также и в желании иметь здоровье, и в желании долго жить или лучше, то есть может выразиться в реформаторстве. Но тот, кто избирает зеленый цвет, отличается чаще всего тем, что он обязательно желает провести свои взгляды в жизнь, – часто оправдывая себя тем, что он защищает принципы. При этом он идеализирует себя и поучает других. Тот, кто ставит зеленый цвет на первое место, желает нравиться. Ему необходимо признание и он желает самоутверждаться вопреки сопротивлению. Тот, кто ставит зеленый цвет на седьмое или восьмое место, желает того же, но он раздавлен сопротивлением и чувствует себя униженным недостатком признания. Он страдает от напряжения, которое возникло в результате его собственных требований, кроме тех случаев, когда это происходит из–за телесной слабости. Он воспринимает его как сопротивление, как давление (например, как при пекторальных ангидах), как жестокость и принуждение, которых он пытается избежать.

Зеленый цвет на седьмом или восьмом месте означает "освобождение от давления и принуждения", утрату собственной силы к сопротивлению и терпение, и даже страх перед собственным бессилием и перед тем, что это ведет к компенсационному перекладыванию вины на других и к презрению к ним. Неприятие зеленого цвета часто компенсируется синим цветом, потому что он должен внести успокоение и разрядку. Такие люди ищут мирного приюта, где они нашли бы бережное отношение и им не пришлось бы самоутверждаться.

Иногда отвергнутый зеленый цвет компенсируется красным на первом месте. Так как красный цвет означает "возбуждение", а отвергнутый зеленый выражает невыносимое напряжение, которое ведет к нетерпению и утрате самообладания, то отсюда следует импульсивность, которая может вызвать судороги с частичной потерей сознания. Невыносимое напряжение часто компенсируется также предпочтением, оказываемым желтому цвету в качестве поисков освобождающего выхода. Этот побег к свободе является попыткой избежать судорожного состояния и часто вызванного самим собою принуждения со всеми их болезненными последствиями. Но компенсация остается фиктивной и ведет только к суррогату деятельности, как, например, в любви путешествовать и летать.

Зеленый цвет обращает на себя внимание, если он не стоит на местах со второго по четвертое.

### Красный цвет (3)

Красный цвет с примесью желтого представляет собой эрготропное физиологическое состояние. Красный цвет повышает кровяное давление, учащает пульс и дыхание. Красный цвет – это выражение жизненной силы и высоты вегетативного возбуждения. Поэтому он имеет значение желания и всех форм аппетита. Красный цвет – это стремление добиться влияния, завоевать успех и жадно желать того, что может предоставить интенсивность и полнота жизни. Красный цвет – это импульс, жизненная воля покорить и потенция, начиная от сексуальных инстинктов, вплоть до революционных преобразований. Красный цвет – это импульс к моторному действию, к спорту, к борьбе и к предприимчивости в области производства. Красный цвет – это "ударная сила воли" в противоположность зеленому цвету как "напряжению силы воли". По времени красный цвет соответствует настоящему времени, символически полный сил мужественности, устремленный вверх, к фаллическим формам и огню, как духовному пламени, например, пламя святого духа троицы. Красный цвет стремится пронизать, преобразовать и покорить. Красный цвет, в качестве сексуального желания, и синий цвет, как нежное удовлетворение, взаимодополняются и создают эротическую гармонию.

Если красный цвет стоит на первом месте, то избравший его желает пережить в результате своей



деятельности возбуждающую интенсивность. Если красный цвет стоит на седьмом или восьмом месте, то выбравший его ощущает возбуждающую интенсивность красного цвета волнующе и угрожающе, потому что он чувствует в себе недостаток жизненной силы, – например, при изнурении и сердечной недостаточности, – или из-за мучительных конфликтов. Красный цвет на седьмом или восьмом месте означает "предусмотрительно избегать ослабляющего волнения". В качестве компенсирующего внутреннего средства чаще всего появляется на первом месте синий цвет, потому что необходимо усиливающее успокоение. При этом "синяя" привязанность становится болезненной, мазохистской и сопровождается мучительным ощущением из-за неудач в любви.

Редко встречаются тесты, когда отвергают красный цвет, а предпочтение отдают зеленому, так как в состоянии беспомощности можно лишь на короткое время оказаться в состоянии самоутвердиться при помощи зеленого напряжения воли. Всегда такой выбор производят, например, тогда, когда пациент пытается волевым усилием побороть вегетативные расстройства.

Чаще всего выбирают желтый цвет на первое место для компенсации ослабляющего волнения. Желтый цвет означает "поиски освобождающего выхода". Часто и этот выбор является кратковременным, так как он отражает картину сомнений.

Красный цвет привлекает к себе внимание, если он не стоит на местах с первого по третье.

#### **Желтый цвет (4)**

Желтый цвет – это самая светлая яркая краска, и воздействует поэтому легко и живо. Красный цвет кажется более плотным и тяжелым, чем желтый, поэтому он возбуждает. Так как желтый цвет кажется легче, гораздо тоньше и невесомее, чем красный, то он является стимулирующим. В соответствии с этим он новышает вегетативные функции: кровяное давление, учащает пульс и дыхание аналогично тому, как это делает красный цвет, но неизмеримо лабильнее. Главной чертой желтого является отражающая свет, а поэтому излучающая во все стороны яркость, невесомая веселость. Желтый свет соответствует беспрепятственному распространению, освобождению. В противоположность синевато-зеленому, который отражает контракцию напряжения вплоть до судорог, желтый цвет представляет собой освобождение и релаксацию. Психологически освобождение означает освобождение от тяжести, чего-то угнетающего или парализующего.

Если желтый цвет выбирают на первое место, тогда он свидетельствует о желании освобождения и надежде на счастье или ожидание его. Ожидание счастья во всех бесчисленных формах, начиная от сексуального приключения и до идеологий, обещающих идеальное состояние в конце, всегда ориентировано в будущее.

Всегда, если в ряду из восьми цветов зеленый и желтый стоят рядом друг с другом и образуют одну группу, то напряжение и освобождение объединяются с целью непосредственного освобождения от напряжения и нейтрализующего уравнивания напряжения.

Тот кто предпочитает зеленый и желтый, тот нуждается в немедленном признании; он хочет уважения. С большим напряжением он наблюдает за тем, оказывают ли ему ожидаемую признательность и подтверждение так, чтобы напряжение (+ зеленый) могло бы разрядиться (+ желтый).

Зеленый цвет – это настойчивость, желтый – это изменения. Зеленый – это напряжение, желтый – это разрядка. Между этими полюсами лежат конфликты, которые произрастают на почве неудовлетворенности. Здесь борются "зеленые" честолюбие, самоутверждение и престижные претензии против "желтого" стремления к переживаниям, наполненного ожиданием счастья. Если зеленый цвет добивается преимущества, то также и гладкая мускулатура оказывается в подчинении у постоянного принуждения, так что это может

проявиться в виде спазм желудочно-кишечного тракта или сердечно-сосудистой системы, то есть в виде патологических нарушений. Так как напряжение является невыносимым, то чаще всего эти больные отвергают зеленый цвет, тогда как желтому компенсационно отдают предпочтение из-за желания освободиться от спазматического состояния.

Если желтый цвет стоит на седьмом или восьмом месте – это разочарование в надеждах. Человек стоит перед пустотой и чувствует себя изолированным. Из-за серьезности настроения в таком случае яркость и нематериальность, легкость желтого цвета воспринимаются как пустота и обманчивая поверхность. Так как из-за разочарования напряжение ожидания не может прийти ни к какому разрешению, то наступает перевозбуждение, поэтому желтый цвет отвергают как слишком яркий. Перевозбуждение проявляется в раздражительности, злости, плохом настроении и недоверчивости. Если подумать, что многие люди питают свой интерес к жизни ожиданиями и надеждами, то можно понять, каково разрушительное действие безнадежности, выявляемое отвергнутым желтым цветом, т.е. внушающим страх отсутствием, по крайней мере для существенной части жизни.

Желтый цвет на седьмом или восьмом месте означает "предохранение себя от разочарования, от потери и изоляции".

Компенсации многообразны. Часто на первое место избирают синий цвет. Это показывает, что существует потребность в покое и привязанности, как средствах для удовлетворения. Неприятие желтого цвета и одновременно предпочтение, отдаваемое синему цвету, отражают болезненную привязанность, которую можно встретить у многих людей. Этот вид любви часто бывает отмечен чертами мазохизма.

Безнадежность может также компенсироваться стремлением к уверенности и утверждению. В этом случае на первом месте в качестве необходимого средства стоит зеленый цвет.

Если на первом месте стоит красный цвет, то как можно более интенсивные переживания, особенно сексуальные опьянения, должны способствовать забвению разочарования и изоляции.

Желтый цвет обращает на себя внимание, если он не стоит на местах со второго по пятое.

#### **фиолетовый цвет (5)**

Фиолетовый цвет – это смесь красного и синего. Фиолетовый цвет пытается создать единый сплав из противоположностей, то есть из красного цвета, как у импульсивного покорителя, и синего цвета, как нежной самоотверженности; а потому – это выражение идентификации. Такая идентификация – это, деликатное прочувствование, которое становится единственно возможной эмоцией, так что все, что я думаю и хочу, должно соответствовать действительности. Эта власть называется волшебством, магией, и как раз это и является значением фиолетового. Тот, кто отдает предпочтение фиолетовому цвету, тот хотел бы магических взаимоотношений. Он желает быть околдованным, но он хотел бы и сам обладать колдовской силой и внушительным шармом, так как в магической идентификации уничтожается противоположность между субъектом и объектом. Фиолетовый цвет – это может быть идентификация как эротическое слияние, или как интуитивно-чувственное понимание. Но он может означать просто единство, как недифференциро-ванность и нерешенность. Так, тестирование 1600 школьников, не достигших периода полового созревания, показало, что 75% отдали предпочтение фиолетовому цвету. Статистика результатов тестирования 1000 иранцев, негров из Танганики и Гао и индейцев из центральной Бразилии выявляет заметное предпочтение фиолетовому цвету. Действие гормонов также, очевидно, ведет к предпочтению фиолетового, как показали исследования, проведенные среди женщин в период беременности (Эрбеле), как показали тесты при функциональных расстройствах щитовидной железы, и как показали опыты с выбором цветов у гомосексуалистов.

Если фиолетовый цвет выбирают на восьмое место, то желание чувственного эротического слияния, магии идентификации со своим партнером скрывают в тайне, потому что отсутствуют предпосылки. Отсюда возникает часто не обнаруживаемая замкнутость и стремление к созданию как можно более ясных взаимоотношений. Способность к эмоциональному пред-чувствованию и потребность в магии очарования переносятся на такие объекты, которые требуют эстетической оценки и воплощения и которые часто становятся профессиональной задачей.

Фиолетовый не обращает на себя внимание, когда он стоит на местах с третьего по седьмое, даже если он стоит или на втором месте при беременности или перед половым созреванием.

#### **Коричневый цвет (6)**

Коричневый цвет – это затемненный желто-красный. Импульсивная жизненная сила красного цвета в коричневом затемнена, приглушена, успокоена или "сломлена", как сказал бы художник. Коричневый обладает экспансивно действующим импульсом, которому не хватает активной жизненной силы красного. Жизнь не действует более активно, а воспринимается пассивно. Коричневый цвет представляет собой живое чувственное восприятие. Поэтому положение коричневого цвета дает представление об отношении к жизненным физическим ощущениям. Если коричневый цвет стоит в положении индифферентности, на пятом, шестом или седьмом месте, то жизненное восприятие тела "уничтожено", так как здоровое и удовлетворенное тело не ощущают. Но если он стоит в первой половине ряда или даже на первых двух местах, то в наличии имеется повышенная потребность в отдыхе, создаваемом уютом и чувственным умиротворением. Коричневый цвет предпочитают тогда, когда он соответствует беспроblemному, бесконфликтному уюту.

Если коричневый стоит на восьмом месте, тогда отвергается его свободный от напряжения уют. Коричневый цвет воспринимают как тупую банальность "человека из толпы", от которого выбирающему, как индивидуалисту, хотелось бы отличаться. Из-за этого страдает способность получать чувственное наслаждение, в результате чего возникает дефицит, являющийся причиной компенсации вплоть до навязчивых сексуальных идей.

Коричневый цвет обращает на себя внимание, если он не стоит на местах с пятого по седьмое.

#### **Черный цвет (7)**

Черный цвет – это самый темный цвет. В черном завершается концентрическое направление темных цветов вплоть до окончательной точки. Черный – это абсолютная граница, где кончается жизнь. Поэтому черный цвет выражает идею "ничего". Черный – это отрицание по отношению к утверждению, которое достигает своей наивысшей точки в белом как в абсолютной свободе (отсюда – безупречность). Знамена анархистов и нигилистических союзов были черными.

Черный цвет передает накопление, оборону и вытеснение воздействий раздражителей. Поэтому черный цвет означает отказ. Тот, кто выбирает черный цвет на первое место, хочет отказываться из своенравного протеста. Он восстает против своей судьбы.

Тот, кто выбирает черный цвет на второе место, считает, что он может отказаться от всего, если он сможет форсировать то, что выражает цвет на первом месте перед черным. Если на первом месте, например, стоит красный цвет перед черным, то безудержные переживания должны компенсировать лишения. Если перед черным стоит синий цвет, то покой без напряжения должен воссоздать разрушенную гармонию. Если перед черным стоит серый, то полное отгораживание должно помочь преодолеть невыносимое состояние.

Тот, кто выбирает черный цвет на восьмое место, где он и встречается чаще всего согласно статистике, не желает отказываться. Отказ означает для него лишения и пугающий дефицит. Так как он не может отказываться, то он избегает опасности и ставит повышенные требования, носящие авторитарный характер.

### **ГЛАВА 4 ЦВЕТОВЫЕ ПАРЫ В КАЧЕСТВЕ ГРУПП**

Очень полезно повторить тест через несколько минут или, если мы хотим проследить за развитием, через

несколько недель или месяцев. Тест время от времени следует подвергать контролю, аналогично тому, как это делают с весом тела или кровяным давлением. Для контроля за психическим состоянием его следует повторять по крайней мере тогда, когда находишься в необычном состоянии.

С этой целью под последовательностью первой записи теста следует написать последовательность второго, более позднего ряда из восьми цветов.

Например:

а) 3 4 2 5 1 6 0 7;

б) 4 3 5 2 16 7 0,

Две цифры, обозначающие цвет, оказываются в обеих последовательностях рядом друг с другом, даже, если обе цифры меняются местами, – эти две цифры образуют группу. Они объединяются как, например, два атома, образуя молекулу. Обе цифры одной группы обводят кружочком:

а) 34 25 16 07 ; б) 43 52 16 70;

++ **XX** ==---С помощью распределения групп можно точнее распределить функции (+, x, =, –) цветов.

Для определения функциональных знаков существует следующее правило:

**Первая группа или отдельная цифра – это +, Вторая группа или отдельная цифра – это x, Последняя группа или отдельная цифра – это –, Вся остальная середина – это =.**

Пример:

а) 3 4 2 5 1 6 0 7;

б) 3 2 4 5 1 0 6 7;

+ x x = = = –

Если последовательности столь различны, что группы почти невозможно образовать, то каждая из них оценивается самостоятельно.

Прогноз: если вторая последовательность обнаруживает меньше толкований, отмеченных звездочками (\*), то прогноз является благоприятным.

### Структурное значение цветовых пар

Каждая группа из двух цветов имеет собственное структурное значение вне зависимости от ее положения в ряду. Функциональное значение соответствующих ей поведений или свойств естественно меняется в зависимости от того, о какой из групп идет речь: +, x, = или –.

Таких пар может быть 56. Краткое описание этих 56 структурных групп поможет глубже понять основы, на которых строятся лаконичные толкования в таблицах.

Ясно, что значение групп содержит два фактора: например, как группа 30 (красный – серый), так и группа 03 (серый – красный) имеют значение "импульсивная сила", но характер и способ, каким импульсивная сила заявляет о себе, различны в обоих случаях. Это касается также и других пар, особенно если они содержат серый цвет. Разрядное значение, которое мы обозначаем как функцию (+, x, = или –) модифицирует, естественно, функциональное значение групп.

+ в качестве отличительного знака означает: Хочет иметь или быть.

X в качестве отличительного знака означает: Находится или ощущает себя в этой ситуации.

= в качестве отличительного знака означает: Это поведение в настоящий момент неуместно, но оно имеется в скрытой форме.

– в качестве отличительного знака означает: Не хочет или не может, потому что в этой ситуации и в этих условиях было бы невыгодно привести в исполнение эту потребность.

Отсюда для нашего примера 03 (серый – красный) следует:

03 Хотел бы следовать своим импульсам и хотел бы иметь возможность действовать, как ему нравится.

++

03 Действует импульсивно. Следует ожидать неожиданных импульсивных реакций.

**XX**

03 Для импульсивных действий нет ни желания, ни причин.

==

03 Потребность в агрессивных или сексуальных импульсивных действиях подавляется или тормозится, и часто ее переживает только в воображении.

--

### Значения цветовых комбинаций

#### Формулировки для функции +

Для позиций X, =, и – для формулировок следует соответственно изменить функцию.

- |   |       |         |  |
|---|-------|---------|--|
| 0 | серый | 1       | <b>Пауза покоя.</b>  |
|   |       | синий   | Ограждение (серый) и покой (синий) взаимоусиливаются в продолжительную паузу, которая должна быть свободной от возбуждающих влияний.   |
| 0 | серый | 2       | <b>Дистанцирующее самоутверждение.</b>   |
|   |       | зеленый | Серый вместе с зеленым имеют общую черту – сдержанность. Серый подчеркивает социальную дистанцию и сдержанность. Зеленый показывает, что это поведение избирают для самоутверждения. |
| 0 | серый | 3       | красный <b>Импульсивность.</b>   |

Серый и оранжево-красный являются прямыми противоположностями. Неподвижная неопределенность серого может быть неожиданно прорвана взрывом возбуждения оранжево-красного. Наоборот, серый цвет на продолжительное время может экранировать импульсивный красный цвет.

0 серый	4 желтый	<b>Неопределенность.</b> Вместе с неподвижной неопределенностью серого соединяется лишенное цели и направления возбуждение желтого.
0 серый	5 фиолетовый	<b>Осторожная чуткость (деликатность).</b> Серый цвет как осторожность соединяется с фиолетовым, который представляет собой эмоциональность.
0 серый	6 коричневый	<b>Вялость.</b> Серый как неподвижная неопределенность объединяется с тусклой неопределенностью коричневого. Комбинация указывает на уход от интеллектуальных напряжений в пользу физического отдыха.
0 серый	7 черный	<b>Изолирующая дистанция.</b> Дистанцирующий серый цвет усиливается безоговорочным, отрицающим черным цветом и превращается в непреодолимую стену.
1 синий	0 серый	<b>Пауза покоя.</b> Ограждение (серый) и покой (синий) взаимоусиливаются в продолжительную паузу, которая должна быть свободной от возбуждающих влияний.
1 синий	2 зеленый	<b>Осторожный контроль.</b> Покой (синий) поддерживается напряженным самоутверждением (зеленый).
1 синий	3 красный	<b>Сердечная, душевная активность.</b> Полный уют покой (синий) дополняется активностью (красный) и создает гармонию.
1 синий	4 желтый	<b>Эмоциональная зависимость.</b> Глубоко эмоциональный синий превращается в эмоционально оживленный желтый без промежуточного влияния самоутверждения (зеленый).
1 синий	5 фиолетовый	<b>Эротическая чувствительность.</b> Глубоко эмоциональный синий с эстетически чувственным фиолетовым взаимоусиливаются до эмоционально подчеркнутой эротической чувствительности.
1 синий	6 коричневый	<b>Приятное состояние.</b> Спокойная эмоциональная привязанность (синий) усиливается чувственным теплым коричневым цветом до преданности и стремления к удовлетворению.
1 синий	7 черный	<b>Абсолютный покой.</b> Покой (синий) усиливается черным цветом до абсолютной (каталептической) неподвижности.
2 зеленый	0 серый	<b>Дистанцирующее самоутверждение.</b> Серый подчеркивает социальную дистанцию и сдержанность. Зеленый показывает, что это поведение избирают для самоутверждения.
2 зеленый	1 синий	<b>Осторожный (деликатный) контроль.</b> Покой (синий) поддерживается напряженным самоутверждением (зеленый).
2 зеленый	3 красный	<b>Волевое намерение.</b> Воля к самоутверждению (зеленый) усиливается активным красным до желания осуществить собственные намерения.
2 зеленый	4 желтый	<b>Настороженная требовательность.</b> Самоутверждение (зеленый) и напряжение ожидания (желтый) способствуют тому, что человек находится в нетерпеливой готовности.
2 зеленый	5 фиолетовый	<b>Очаровательное самоутверждение.</b> Чувственная идентификация (фиолетовый) и одновременное притязание на самоутверждение (зеленый), выражают тактику нарциссического самоутверждения посредством выигрышного Приспособления.
2 зеленый	7 коричневый	<b>Требование уюта.</b> Напряженное самоутверждение (зеленый) комбинируется с противоположным ему (коричневым), который означает физический уют "Я" и "Оно" (первое и третье лицо) становятся единым комплексом, гордым смирением или шизоидным тормозом.
2 зеленый	7 черный	<b>Упрямое тщеславие</b> Самоутверждение (зеленый) перерастает в неизбежное требование (черный).
3 красный	0 серый	<b>Импульсивность.</b> Серый и оранжево-красный – это прямые противоположности. Неподвижная неопределенность серого может неожиданно оказаться прорванной взрывом возбуждения оранжево-красного. Наоборот, серый цвет на продолжительное время экранирует импульсивный красный.

3	1 синий	<b>Душевная, сердечная активность.</b>
красный		Душевный покой (синий) дополняется активностью (красный) и создает гармонию.
3	2 зеленый	<b>Волевое намерение.</b>
красный		Воля к самоутверждению (зеленый) усиливается активным красным до желания осуществить собственные намерения.
3	4 желтый	<b>Расцвет деятельности..</b>
красный		Стремление к переживаниям (красный) усиливается поведением ожидания (желтый) до экстенсивного расцвета деятельности.
3	5	<b>Впечатлительная взволнованность.</b>
красный	фиолетовый	Возбуждение (красный) усиливается готовностью к чувственным раздражениям (фиолетовый) до лихорадочного эротизирующего ощущения обязанности.
3	6	<b>Стремление к чувственным переживаниям.</b>
красный	коричневый	Импульс возбуждения (красный) усиливается приятным физическим самочувствием (коричневый) до чувственной жадной потребности в переживаниях.
3	7 черный	<b>Форсированная жажда.</b>
красный		Импульс возбуждения (красный) усиливается безусловным требованием (черный) до импульсного и обязательного стремления к переживаниям.
4	0	<b>4 0 Неопределенность.</b>
желтый	синий	С неподвижной неопределенностью серого соединяется возбуждение желтого без цели и направления.
4	1 синий	<b>Эмоциональная зависимость.</b>
желтый		Глубоко эмоциональный синий цвет превращается в эмоционально оживленный желтый цвет без промежуточного управляющего влияния самоутверждения (зеленый).
4	2	<b>Настороженная требовательность.</b>
желтый	зеленый	Самоутверждение (зеленый) и напряжение ожидания (желтый) способствуют тому, что человек находится в нетерпеливой готовности.
4	3	<b>Расцвет деятельности.</b>
желтый	красный	Стремление к переживаниям (красный) усиливается поведением ожидания (желтый) до экстенсивного расцвета деятельности.
4	5	<b>Готовность воспринимать иллюзию.</b>
желтый	фиолетовый	Беззаботная (желтый) жажда возбуждений (фиолетовый) находит себе выражение как фантазия или эротическая чувствительность, флирт.
4	6	<b>Способность давать себе волю.</b>
желтый	коричневый	Беззаботная готовность (желтый) к физическому чувственному уюту (коричневый).
4	7 черный	<b>Внезапный резкий поворот.</b>
желтый		Воспринятое как разрядка освобождение (желтый) форсируется с непосредственной живостью (черный). "Гром среди ясного неба".
5	0 серый	<b>Осторожная чуткость.</b>
фиолетовый		Серый как осторожность соединяется с фиолетовым, который представляет собой эмоциональность.
5	1 синий	<b>Эротическая эмоциональность.</b>
фиолетовый		Глубоко эмоциональный синий с эстетически-чувственным фиолетовым взаимоусиливаются до эмоционально подчеркнутой эротической чувствительности.
5	2	<b>Очаровательное самоутверждение.</b>
фиолетовый	зеленый	Чувственная идентификация (фиолетовый) и одновременное притязание на самоутверждение (зеленый) выражают тактику нарциссического самоутверждения посредством выигрышного приспособления.
5	3	<b>Впечатлительная взволнованность.</b>
фиолетовый	красный	Возбуждение (красный) усиливается готовностью к чувственным раздражениям (фиолетовый) до лихорадочного эротизирующего ощущения обязанности.
5	4 желтый	<b>Готовность воспринимать иллюзию.</b>
фиолетовый		Беззаботная (желтый) жажда возбуждений находит себе выражение в виде фантазии или эротической чувствительности, флирте.
5	6	<b>Нежность.</b>
фиолетовый	коричневый	Эротическая, чувственная готовность воспринимать раздражения (фиолетовый) объединяется с чувственно-приятным ощущением тела (коричневый) в нежность.
5	7 черный	<b>Требование идентификации.</b>
фиолетовый		Тоска по магической, чувственно-эротической согласованности (фиолетовый) перерастает в абсолютное требование (черный).
6	0 серый	<b>Вялость.</b>
коричневый		Серый как неподвижная неопределенность соединяется с тусклой неопределенностью

ый		коричневого. Комбинация указывает на уход от интеллектуальных напряжений в пользу физического отдыха.
6	1 синий	<b>Приятное состояние.</b>
коричневый		Спокойная эмоциональная привязанность (синий) усиливается чувственным теплым коричневым цветом до преданности и стремления к удовлетворению.
6	2	<b>Требование уюта.</b>
коричневый	зеленый	Напряженное самоутверждение (зеленый) комбинируется с противоположным ему коричневым, который означает физический уют. "Я" и "Оно" (первое и третье лицо) становятся единым комплексом, гордым смирением или шизоидным тормозом.
6	3	<b>Стремление к чувственным переживаниям.</b>
коричневый	красный	Импульс возбуждения (красный) усиливается приятным физическим самочувствием (коричневый) до чувственной жадной потребности в переживаниях.
6	4 желтый	<b>Способность давать себе волю.</b>
коричневый		Бызаботная готовность (желтый) к физическому уюту (коричневый).
6	5	<b>Нежность.</b>
коричневый	фиолетовый	Эротическая чувственная готовность воспринимать раздражения (фиолетовый) объединяется с чувственно-приятным ощущением тела (коричневый) в нежность.
6	7 черный	<b>Самоодурманивание.</b>
коричневый		Чувственный уют (коричневый) перерастает в непреложное требование (черный).
7	черный 0 серый	<b>Изолирующая дистанция.</b>
		Дистанцирующий серый цвет усиливается безоговорочным, отрицающим черным цветом и превращается в непреодолимую стену.
7	черный 1	<b>- Абсолютный покой.</b>
	синий	Покой (синий) усиливается черным цветом до абсолютной (каталептической) неподвижности.
7	черный 2	<b>Упрямое тщеславие.</b>
	зеленый	Самоутверждение (зеленый) превращается в неизбежное требование (черный).
7	черный 3	<b>Форсированная жажда.</b>
	красный	Импульс возбуждения (красный) усиливается безусловным требованием (черный) до импульсного обязательного стремления к переживаниям.
7	черный 4	<b>Внезапный резкий поворот.</b>
	желтый	Воспринятое как разрядка освобождение (желтый) форсируется с непосредственной живостью (черный). "Гром среди ясного неба".
7	черный 5	<b>Требование идентификации.</b>
	фиолетовый	Тоска по магической чувственно-эротической согласованности (фиолетовый) перерастает в абсолютное требование (черный).
7	черный 6	<b>Инстинктивное притязание.</b>
	коричневый	Чувственный уют (коричневый) предъявляется как абсолютное требование (черный).
	ый	

В. Драгунский

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЦВЕТОТЕСТА В КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПРАКТИКЕ**

### **РУКОВОДСТВО**

Цветовые таблицы, по возможности, следует показывать при дневном свете, но не при ярком свете солнца.

Необходимо обязательно соблюдать четыре следующих указания, иначе результат окажется неправильным:

1. Обследуемый должен придерживаться предлагаемых стандартных цветовых стимулов, ему не позволено представлять себе, к примеру, более светлый или более "красивый" цвет;
2. Каждый цвет должен выбираться отдельно. Ни в коем случае нельзя выбирать два или несколько цветов одновременно как красивую цветовую композицию;
3. Обследуемый должен решать совершенно свободно, какой из предложенных цветов ему нравится или не симпатичен, при этом его не следует торопить с ответом или помогать ему наводящими вопросами;
4. Ни в коем случае цвета не должны выбираться с мыслями о том, что они подходят для одежды, гардин или автомашины.

Важно знать, что начиная со школьного возраста, каждый сможет сказать, какой цвет ему симпатичнее других. Исключение составляют редко встречающиеся люди, страдающие абсолютным расстройством цветоощущения и неспособные к контактам душевнобольные. Несмотря на это, нередко приходится сталкиваться со следующими отговорками:

"Мне все цвета одинаково симпатичны", "Они мне все не нравятся", "Важно знать, для какой цели я выбираю цвет – для цветка или автомобиля?", "Все зависит от настроения, с которым выбирают", "Для каждого человека цвет имеет разное значение", "Цвета предпочитают или отклоняют потому, что они

напоминают о чем–то определенном и лично важно".

Тот, кто под подобными предложениями утверждает, что не может решиться на выбор, просто заторможен в своих высказываниях. Он хотел бы добиться хороших результатов, но сомневается в успехе. Поэтому он ищет объективные параметры ("Я должен знать, для чего я выбираю"), либо он оправдывает свою сдержанность, прибегая к различным уловкам. Исследователь должен отклонять подобные аргументы и не соглашаться с такими доводами.

Если принятие решения сопряжено с трудностями, то следует спросить: "Ведь Вы наверняка можете сказать, какой цвет Вам нравится меньше других?" Если решение наконец принято, то обычно дальше дело идет без затруднений. Лиц, склонных к противоречиям, можно склонить к решению следующим вопросом: "Для Вас все цвета одинаково хороши?"

### **ВЫБОР СЕРОГО ЦВЕТА**

Сначала показывают таблицу серых цветов, спрашивая – "Какой из пяти цветов Вам нравится больше всего?" Цифру, которую обследуемый называет как наиболее симпатичный цвет, вносят в первую клетку протокола таблицы номер 1 серого цвета. Цифру второго предпочитаемого цвета заносят во вторую клетку, справа от первой. Затем в категорической форме спрашивают: "Какой цвет Вам нравится меньше всего?" Цифра этого самого несимпатичного цвета заносится в последнюю клетку. Объяснение субтеста ищут в комбинации двух предпочитаемых (+) цветов и отрицаемого цвета (–). Целесообразнее расшифровывать субтест после завершения всего тестирования.

### **ВОСЬМИЦВЕТНЫЙ СУБТЕСТ**

Ранговое распределение восьми цветов второго субтеста заносится во второй раздел протокола в верхний ряд клеток. Нижний ряд заполняют при повторении выбора восьми цветов. Никогда не следует забывать повторно использовать восьмицветную таблицу после того, как выбор завершен по всем цветовым субтестам.

Без какого бы то ни было вступления прямо спрашивают: "Какой из восьми цветов Вам нравится больше всего?" Затем записывают цифру названного цвета. "Какой цвет Вы поставили бы на второе место? На третье? На четвертое и пятое?" Цифры цветов записываются друг за другом слева направо. Затем запись прерывают и дописывают строку уже в обратном направлении: "Какой цвет Вам нравится меньше всего?" Цифру самого несимпатичного цвета фиксируют в конце ряда. Затем спрашивают: "Какой следующий цвет Вам нравится меньше других?" Так получают полную последовательность ранжирования цветов – от самого симпатичного до самого несимпатичного.

### **ОЦЕНКА ВОСЬМИ ЦВЕТОВ**

Два самых симпатичных цвета получают знак "-Б". Вторая пара (приятные цвета) – знак "х". Третья пара (безразличные цвета) – знак "=". Оба несимпатичных цвета получают знак "-". Таким образом, каждая пара в ряду получает свой шифр, в соответствии с которым значения цветов толкуются с использованием интерпретационных таблиц.

Если на седьмом или восьмом месте стоит основной цвет, его после этого ставят на второе место. Так образуется дополнительная комбинация, указывающая на характер компенсации. Таким образом, из отодвинутых на задний план основных цветов, которые в случае психогенного расстройства указывают на неудовлетворенное притязание, реконструируют первоначальное положение. Так, в примере 31540627 из пяти интерпретационных таблиц получаются следующие пять оценок:  $+ 3 + 1, x 5 x 4, = 0 = 6, - 2 - 7, + 3 + 2$ . При неблагоприятных оценках положения цветопар их обозначают звездочками. Чем большее число звездочек набирается в цветовом порядке, тем проблематичнее и дезорганизованнее поведение человека.

Следует последовательно различать объективное значение цвета и субъективное отношение к нему. Цвет и его объективное значение называются "структурой". Как и внешний вид цвета, она для каждого человека является постоянной и неизменной. Субъективное отношение к цвету (симпатия, безразличие или антипатия) называется "функцией", и она изменяется достаточно часто в зависимости от предпочтения.

После получения двух выборов приступают к группировке цветов. Если второй выбор в точности повторяет первый, то это свидетельствует о непреклонности убеждений и эмоциональной ригидности. Напротив, изменение между первым и вторым выбором указывает на гибкость мировоззрения и подвижность восприятий. Очень важно наблюдать за перемещением цветопар из первого во второй выбор. Если при первом и втором выборе получаются цвета с разными знаками, то каждый выбор следует смотреть отдельно.

+ + х = = = -

1–ый 5 1 3 4 2 6 0 7

2–ой 3 5 1 4 2 7 6 0

+ х х = = = - -

Обычно второй выбор бывает более спонтанным и потому более достоверным, чем первый, особенно при наличии сомнений и колебаний. Поэтому желательно интерпретировать цветопары и отдельные цвета второго выбора.

Если какой–либо цвет является общим для двух различных функциональных групп, следует интерпретировать обе группы, причем пометки делаются таким образом:

+ + - -

$XX = = = =$   
 1-ый 5 1 3 4 0 6 2 7  
 2-ой 3 1 5 4 0 7 2 6  
 $+ + = = = =$   
 $XX \quad - -$

в таблице следует смотреть фуппы +3+1, x1x5, =4=0, =7=2, -2-6, +3-6, +3-2

Если после группирования оказывается, что два цвета из одной группы, при 1-м выборе, разделились при 2-м выборе и стоят отдельно, не имея пары, эти цвета заключаются в квадратик:

$+ XX = = = = -$   
 1-ый 3 1 5 4 0 6 7 2  
 2-ой 3 2 1 5 0 4 6 7  
 $+ + XX = - - -$   
 $+ + Xx = - - -$

Нужно смотреть соответствующие значения для группы и отдельно 2-X цветов разъединенной пары: +3+2 и +3-2

1-ый 3 1 5 4 0 6 7 2  
 2-ой 3 1 4 6 0 2 7 5  
 $+ + X - - - -$   
 x5x4, x4 и -5

Если в результате группировки шифры первого и второго рядов не совпадают вовсе, то каждый ряд следует интерпретировать отдельно. Прогноз считается хорошим, если второй выбор дает более благоприятные результаты. Он становится хуже в том случае, если второй выбор показывает менее гармоничные данные.

### **ТРЕВОГИ, КОМПЕНСАЦИИ. КОНФЛИКТЫ. ИСТОЧНИКИ СТРЕССА**

Четыре основных цвета символизируют главные психологические потребности, а потому при нормальном состоянии они должны располагаться тестируемым в начале ряда, в крайнем случае в пределах первых пяти мест. Если отклоняется основной цвет, это выражает ту фундаментальную потребность, которая остается неудовлетворенной из-за восприятия условий как неудовлетворительных. Неудовлетворенная потребность вызывает чувство невыносимого, воспринимаемого как страдание, лишения и рождает страх. Поэтому отклоненный основной цвет указывает на заряженную страхом причину психического и функционального расстройства, которое может психосоматически обострять чувствительность органов к раздражителям. Нахождение основных цветов в одной из трех последних позиций указывает на серьезный психологический или физический дефект, тяжесть которого возрастает по мере приближения основного цвета к восьмой позиции.

Основные цвета, стоящие на 6-м, 7-м или 8-м местах, неизменно получают знак "-" и помечаются шифром "А", обозначающим "страх". Любой последующий цвет также получает "-" и "А" – эти цвета также необходимо рассматривать как неприятные, то есть вызывающие определенную тревогу.

Часто неудовлетворенная потребность и вытекающая из нее тревога подавляются как эмоционально неприятные до такой степени, что человек более не осознает их и ощущает лишь как смутное беспокойство. Такой источник стресса вызывает нечто вроде компенсирующего поведения, которое в тесте раскрывает цвет в первой позиции. Это местоположение цвета указывает на основной метод действия и должно рассматриваться всегда как компенсация эксцессивного характера, не допускающая выбора поведения при отрицании основного цвета. Поэтому под первой позицией всегда можно размещать шифр "К", означающий "компенсацию".

Эта компенсация является деятельностью "замещающей", она редко приводит к подлинному удовлетворению, а потому оказывается ли-бо неуместной, либо чрезмерной, проявляются ярко выраженные пристрастия, дилетантизм и спекулятивная манипулятив-ность мышления. В такого рода деятельности люди

склонны идеализировать и морализировать, их аргументация носит умозрительный и резонерский характер. Речь идет о чисто проективном самоудовлетворении, достигаемом заместительными средствами.

Когда имеют место тревоги и стрессы, первая позиция может быть отдана одному из четырех основных цветов. Хотя такой стресс и требует компенсации, последняя в данном случае может считаться достаточно естественной и вполне нормальной. В то же время навязчивый характер компенсирующего замещения мешает человеку адекватно оценивать существующую ситуацию и реагировать на нее. При выборе образа действия рационализм уступает место навязчивости, пристрастности и компульсивности.

Когда один из трех дополнительных цветов (черный, серый или коричневый) занимает одно из первых трех мест, можно говорить не только о наличии компенсации, но и о том, что форму этой компенсации ни в коем случае нельзя рассматривать как нормальную, ибо она выражается в чрезмерно утрированном поведении. В таком случае эти цвета и все стоящие перед ними должны быть помечены знаком "+" и шифром "К". В то же время, если 6-й, 7-й и 8-й позиции отсутствуют основные цвета, то какой бы цвет ни занимал 8-е место, его непременно следует рассматривать как источник тревоги и обозначать шифром "А".

Страх как основная неудовлетворенная потребность ("А") позволяет вместе с опробованным в качестве компенсации ("К") решением распознать причину конфликта. Вместе "К" и "А" выявляют так называемую "актуальную проблему". Последнее является отправным пунктом любой психосоматической педагогической и психологической терапии.

### **ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕВОГИ И КОМПЕНСАЦИИ**



Существующие психологические и физиологические нарушения, причинно вызывающие тревогу, оцениваются относительно значимыми, когда основной цвет стоит на 6-м месте, и рассматриваются крайне серьезными, когда он оказывается в 8-й позиции. Эта интенсивность количественно оценивается восклицательными знаками, выставляемыми около источника стресса. Тот же способ используется для измерения степени компенсации (разумеется, если она кодируется серым, черным или коричневым цветами, а не основным или фиолетовым).

1. Основной цвет в 6-й позиции – !
2. Основной цвет в 7-й позиции – !!
3. Основной цвет в 8-й позиции – !!!
4. Серый, черный или коричневый на третьей позиции – !
5. Серый, черный или коричневый на второй позиции – !!
6. Серый, черный или коричневый на первой позиции – !!!

Максимальное число восклицательных знаков, возможное для субъекта, – двенадцать. Если второй выбор цветов отличается от первого уменьшением напряжения тревоги и компенсации, прогноз оказывается благоприятным. Это очень удобный прием прогнозирования реакции субъекта на улучшение условий или курс психотерапии.

### **АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА**

Неудовлетворенная потребность вместе с компенсацией является попыткой разрешить проблему, волнующую субъекта. Это определяет тип эмоционального конфликта, называемого "актуальной проблемой". Независимо от того, осознается или не осознается причина тревоги, все же у субъекта остается некоторое беспокойство, вызывающее попытки каким-либо путем разрешить проблему компенсации. На то, каким образом это осуществляется, указывает цвет и группа, которые нравятся больше всего.

Немногие из нас проходят через жизнь, не имея никаких желаний, подобно адептам буддизма. Большинство людей к чему-то стремится, а чего-то хочет избежать. Это само по себе вводит стресс в наше существование. Однако порой это напряжение может рассматриваться как совершенно естественное и не определяться терминами "проблема" или "конфликт". Просто это вызывает в нас некоторое внутреннее нагнетение, с которым порой приходится бороться. Тот факт, что это попытка разрешения, а не саморазрешение, объясняет непрерывность существования, а значит и непрерывность усилия разрешить ее принятым способом.

По определению, наши желания выражаются в цветотесте через цвет, занимающий первую или вторую позиции ряда. То, чего мы хотим избежать, выражено через занимающие последние позиции цвета. Сравнивая эти две противоположные функции, мы получаем особую компенсацию, определяющую вектор стремлений и способ избегания. Каждому "известно", что проблемой может быть все: супруг, дети, подростковая преступность, служебная деятельность, повседневные заботы и т.д. На самом деле ни одна из этих вещей вовсе не является проблемой. Проблема, по определению, не может быть односторонней, она внутренне полярна, полна напряжения и определена противостоянием желаемого и отвергаемого. Отвергаемый цвет и выявляемые тревоги указывают на источники стресса, терпеть которые человек не желает, независимо от того, вытесняется ли понимание стресса из сознания или нет. Все равно существует определенное внутреннее беспокойство, стимулирующее попытки разрешить проблему путем компенсации. На то, как это делается, указывает цвет или группа, которые нравятся более всего. Такое сочетание источника стресса и способа борьбы с вызываемым им беспокойством само по себе составляет проблему.

Самая значимая проблема указана сочетанием первой и восьмой позиций. Однако при наличии тревоги и компенсации придется учитывать несколько актуальных проблем, комбинируемых из значимо предпочитаемых и значимо отвергаемых цветов, связанных с тревогами и попытками компенсации. Правило количественной оценки силы актуальной проблемы простое: в порядке убывания напряженности перечислим сочетание позиций – 18, 17, 28, 27, 16, 26, 38, 37, 36.

Обычно не приходится рассматривать более четырех актуальных проблем. Даже когда их собирается девять, все же основные проблемы с лихвой "перекрывают" все прочие, оказывающиеся в сравнении с главными напряжениями весьма незначительными. И все же, если тестовый выбор оказался очень сложным и проблемным, следует рассмотреть все актуальные проблемы, представленные в комбинациях цветоряда.

### **АМБИВАЛЕНТНОСТЬ**

Если в первом выборе какой-либо цвет занимает первую или вторую позицию, а при втором выборе – седьмую или восьмую позицию, это свидетельствует о двойственной оценке субъектом качеств данного цвета, то есть об амбивалентном к нему отношении. Свойства этого цвета одновременно нравятся и отталкивают.

В восьмицветном субтесте амбивалентность не имеет большого значения, и все же резким перемещением цвета в начало или конец ряда при повторном выборе пренебрегать не следует. При этом следует помнить, что из двух процедур выбора вторая неизменно оказывается более важной и надежной.

### **ОТВЕРГАЕМОЕ ИЛИ ПОДАВЛЯЕМОЕ КАЧЕСТВО**

Из всех позиций восьмицветного субтеста наибольшую информацию несет занимающий восьмое место цвет. Очень многое можно сказать о человеке на основании знания лишь о том, какой цвет ему нравится меньше других. Поэтому в интерпретационных таблицах содержание разделено на две части. "Первичное действие", или "физиологическая интерпретация", указывает на источник стресса, который может быть нормальным, слабым, серьезным или очень серьезным. Нормальным считается источник стресса, не помеченный знаком тревоги и не

выделяющийся в таблице звездочками. Слабым источником стресса может считаться нормальный цвет или группа, помеченный как тревога не потому, что какой-либо из основных цветов отвергнут, а потому, что серый, коричневый или черный помещены в самом начале ряда. Серьезными и очень серьезными источниками стресса считаются те, которые выделены в интерпретационной таблице звездочками.

Вторая часть интерпретации "-" группы называется "психологической" и описывает свойства и поведение, определяемые неприятием данного цвета или пары. Описание этого раздела настолько подробно, что приходится завершать его кратким резюмированием для того, чтобы подытожить основные характеристики этой группы.

### **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ**

Часто после группировки и кодировки рядов обнаруживается группа с тремя и даже четырьмя цветами, находящимися в резерве и обозначенными знаком "=". Это означает, что большая часть эмоциональных качеств сдерживается. Такой человек является эмоционально устойчивым, не склонным проявлять какие-либо эмоции без должных на то оснований.

Однако знаки тревоги и компенсации "драматизируют" эти эмоции, при этом для функции "х" фактических ситуаций и поведения остается только два цвета. В этом случае индифферентных цветов со знаком "=" не будет вовсе. Тогда не остается ни одной части эмоционального спектра, которая бы находилась в латентном состоянии – все они участвуют в активных процессах. Это указывает на отсутствие сдерживаемых

качеств и легкость возникновения и проявления эмоций. Поведение такого человека будет труднопредсказуемым и не совсем логичным. Соответственно и эмоциональные реакции на сравнительно слабые стимулы будут возникать гораздо легче.

### **КОНФЛИКТМЕЖДУ ЦЕЛЬЮ И ПОВЕДЕНИЕМ**

Анализируя протокол теста, следует обращать внимание на сравнение желаемой цели "+" и фактического поведения в реальной ситуации "х". Возьмем, к примеру, такой ряд: 12345670.

Внешне раскладка вполне "нормальная", однако группа 12, выражающая способ действия и желаемые цели, исключительно концентрична и свидетельствует о направленности на субъективное (основной метод – спокойствие, а цель – защитное самообладание). Тем не менее, существующая ситуация "х" характеризуется эксцентричной устремленностью вовне и настолько не похожа на желаемую, что может возникнуть конфликт. Женщина, выбравшая цвета таким образом, заставляла себя быть веселой, следовать самой последней моде, дважды в неделю делала прическу, танцевала и устраивала приемы. Ей казалось, что только это сохранит интерес мужа к ней. Ничего этого делать ей не хотелось, и как выяснилось после, в этом не было никакой нужды. Ее муж вздохнул с огромным облегчением, когда этот конфликт был разрешен.

### **НЕУСТОЙЧИВОСТЬ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

Дисфункция вис выявляется восьмицветным субтестом задолго до того, как ее патофизиологические последствия становятся очевидными. Устойчивый механизм саморегуляции ВНС находится под контролем парасимпатического и симпатического отделов, которые действуют в противоположных направлениях. Нарушение пределов баланса этих систем весьма опасно для организма. В норме биологическая регуляция осуществляется незаметно и ВНС оказывается достаточно устойчивой. Эта регулятивная система управляет телесными функциями организма, которые сознательно не контролируются (пищеварение, секреторная деятельность органов и желез, ритмические движения сердца и легких, регуляция ширины просвета сосудов). Неустойчивость ВНС нередко сопровождается различными органическими нарушениями, распространяющимися от одного участка тела к другому. Если не будут своевременно приняты меры, это может привести к серьезным нарушениям функций.

Восьмицветный субтест позволяет четко диагностировать развитие неустойчивости саморегуляции ВНС на разных стадиях ее развития, что делает возможным оказание помощи, необходимой для предотвращения развития патологических состояний. Между телесными потребностями организма и выбором светлых "анаболических" и темных "катаболических" цветов существует прямая связь. Если желтый и красный цвета находятся в каком-либо конце ряда (или близко к нему), а синий и черный цвета – в другом конце ряда, то можно предположить наличие неустойчивости саморегуляции ВНС. При предпочтении светлых и отрицании темных цветов последствия неустойчивости не обязательно должны быть серьезными, однако если предпочитают темные, а отвергаются светлые цвета, то неустойчивость ВНС существует уже давно и, возможно, успела привести к серьезным изменениям патофизиологического характера.

### **ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ИСТОЩАЕМОСТИ**

Способность на протяжении определенного времени сохранять максимальную продуктивность деятельности (работоспособность) определяется в субтесте по

целостности "рабочей группы", которая состоит из трех основных цветов:

**Зеленый** обеспечивает упорство продолжать работу во что бы то ни стало, не взирая на трудности, определяет гибкость воли и способность, преодолевать сопротивление с тем, чтобы довести работу до конца и тем самым повысить самоуважение.

**Красный** обеспечивает силу воли и потребность в энергичной деятельности, приносящей удовлетворение от осознания того, что нечто сделано в соответствии с желаниями.

**Желтый** связан с оптимистической верой в эффективность работы и со способностью испытывать удовольствие от действий, а также с потребностью в поиске нового и интересного; обеспечивает спонтанное удовлетворение от действий, умение мысленно переноситься в будущее, надежды на результативность труда и

ожидание-новых, интересных дел, которыми он займется по окончании этой работы.

(Синий цвет сугубо пассивен и спокоен, а потому связывается не с работой, а с равновесием и удовлетворенностью.)

Если все составляющие "рабочей группы" стоят вместе и находятся в начале ряда, это предполагает способность успешного завершения работы, несмотря на ее длительность и предполагаемые трудности.

Если составляющие "рабочей группы" стоят разрозненно или в конце ряда, то прогноз относительно работы, выполняемой в данное время, не может быть назван благоприятным. Для уточнения характеристики необходимо изучить оба ряда, чтобы проанализировать изменение положения цветов при повторном выборе.

Истощение выражается в тесте через ухудшение сочетания цветов "рабочей группы" от первого ко второму ряду, особенно если один или несколько "рабочих" цветов сдвигается к концу ряда (прежде всего красный ; и зеленый).

Г

Если к концу ряда смещается зеленый, возможны : волевые расстройства, потеря целеустремленности и и общая астенизация нервной системы. При смещении к концу ряда красного возможно истощение физической энергии. При перемещении вправо желтого отмечается снижение удовлетворенности от работы и возрастание сомнений в целесообразности и эффективности действий.

Индивидуальные особенности, которые человек привносит в работу, определяются в тесте тем цветом "рабочей группы", который он ставит на первое место. Если это "зеленый", то его целью является повышение самоуважения и своего статуса в глазах других. Если впереди стоит красный, целью оказывается желание почувствовать достижение победы в борьбе с чем-то, что решено было преодолеть. Если впереди красного и зеленого стоит желтый, то основное удовольствие человек получает от того, что мысленно переносится к деятельности, которая может заинтересовать его.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРНЫХ ТАБЛИЦ**

На всех последующих цветовых таблицах два цвета оказываются рядом и составляют пару, предлагаемую к выбору одного из цветов. В прилагаемом к тесту шаблоне есть вырезанное окошко, которое в таблицах парного цвета вначале накладывается на верхнюю цветовую пару. При этом спрашивают: " Какой из двух цветов Вам более симпатичен? Назовите опознавательную букву или цифру, стоящую рядом с цветом, который Вам нравится больше всего".

На листе протокола, при совершении выбора одного цвета из двух в каждой паре, проводящий тестирование в соответствующем секторе протокольной таблицы ставит штрих. Затем окошечко передвигается вниз для совершения следующего выбора. Его результат также фиксируется в соответствующем ему секторе протокольной таблицы. Для маскировки условные буквенные обозначения заменяются условными цифрами.

Так отмечают выбор цвета в пяти парных таблицах (основные цвета, синие, зеленые, красные и желтые). При правильном ранжировании в одной клетке оказывается три штриха, в другой – два штриха, в третьей – один, а четвертая остается незаполненной. При этом последовательность значения не имеет. Если такой ступенчатой ранжированности не получают, необходимо сразу же повторить выбор с цветами данной таблицы, записав его результаты в нижнем ряду соответствующего раздела протокола. Если и при повторении не обрисует ступенчатость, то она так и остается "нерегулярной".

Количество штрихов в секторах протокола (которые могут читаться как римские цифры) переносят в стоящие справа квадраты под соответствующие буквы, но записывают их арабскими цифрами. Получаемая последовательность из четырех цифр является "оценочным числом", которое подвергают анализу с помощью соответствующих интерпретационных таблиц. Если какая-то строка при первом и втором выборах не дала регулярной ступенчатости, то в правых столбцах протокола фиксируются результаты второго выбора. Подобного рода "рассеивания" (к примеру, 1212) в графе значений этой цветовой таблицы указывают на нерешительность, определяемую противоречащими однако другой тенденциями. Подобные "рассеивания" не могут быть проинтерпретированы с помощью таблиц. Нередко они указывают на устойчивые расстройства невротического или психотического характера.

Все цифры складывают отдельно в пределах каж- "> дой вертикальной колонки, а результат вносят в сектор "сумма". Зарегистрированные записи таблицы основных цветов в сумму не входят, используются лишь данные ранжирования цветов синей, зеленой, красной и желтой таблиц. Если в колонке находятся три нуля, то суммой считается ноль даже в том случае, если четвертая цифра отлична от него. Если трижды встречается цифра три, то суммой оказывается число 12, даже если четвертая цифра тройкой не является.

Если колонка содержит два высоких значения (например, 2 и 3) и два низких значения (например, 0 и 1), то эти четыре цифры не суммируются. Колонка считается двухвалентной, если сумма двух высоких значений превышает сумму двух низких значений на 4 и больше (например, 3 и 2 составляют 5 по отношению к 1, слагаемой из 0 и 1). При двухвалентной колонке, которая указывает на противоположное поведение в соответствующих графах значения, в предназначенный для суммы квадрат вносится не цифра, а знак двухвалентности  $\pm$ . Тот же знак двухвалентности ( $\pm$ ) ставят в квадрате, расположенном под квадратом "норма" для оценки куба.

В квадратах "норма" приводятся средние значения для каждой колонки. Если сумма колонки выше нормы, то в находящийся под "нормой" квадрат перед условной цифрой вписывается знак "+". Если сумма оказывается ниже "нормы", то ставят знак "-". Если сумма остается в пределах "нормы", квадрат оставляют пустым.

Если по отношению к норме появляются значения "+" или "-" (например, + 4 и - 2), то на "кубе"

соответствующий угол обводят кружком, например, @ и X2). Пространственная диагональ соединяет обведенное кружком число с таким же числом, но с противоположным знаком. Это противоположное число, в отличие от кружка, заключают в квадрат. Например, кроме @ появляется E1. Затем углы, имеющие кружки, соединяют друг с другом линиями, после таким же образом соединяют и квадраты. На каждой соединяющей линии напечатано число. В интерпретационной таблице "куба" рядом с этими числами можно найти соответствующую оценку линии. Линия, соединяющая квадраты, воспроизводит "причину конфликта". Линия, соединяющая кружки, показывает, какой компенсаторной реакцией человек пытается разрешить это конфликтное напряжение с помощью вторичной регуляции.

### ОБОБЩЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНКИ

Если проведение теста позволяет толковать числа куба, то их считают заранее, так как они показывают основную структуру характера. После этого начинается систематизированный процесс аналитической оценки результатов тестирования.

1. "Серые цвета" – показывает, как себя чувствует человек в данный момент, при данных обстоятельствах, каковы его реакции и каково его настроение при относительно нейтральном положении, без перегрузок и кризисных обстоятельств.

2. "Восьмицветный субтест".

"+" устремление: поведение, к которому стремятся, которого добиваются как цели;

"x" состояние: собственно настрой;

"=" индифферентность: временно утраченное качество, отложенная возможность;

"-" отклонение: сознательно заторможенная потребность (ввиду целесообразности);

3. "Основные цвета" – основные тенденции устремления.

4. "Синие цвета" – удовлетворенность и отношение к партнеру.

5. "Зеленые цвета" – оценка собственного "Я", и изъявление воли.

6. "Красные цвета" – возбудимость и импульсивное поведение.

7. "Желтые цвета" – установление контактов и выжидательное поведение.

8. "Сложение колонок". При появлении знаков "+" и "-" нужно использовать кружки на соответствующих углах куба и квадраты на противоположных углах. Важно четко определить значение чисел, обозначающих линии, с помощью интерпретационной таблицы "куба".

Для контроля тест можно повторить через несколько минут и проводить его достаточно часто, к примеру, для контроля терапии.

Если в вертикальной колонке три раза стоит цифра

0, а четвертый раз попадает цифра 3, либо наоборот, три 333 приходится на один 0, "выпадающий" выбор следует обвести кружком и оценить в соответствии с его структурой.

Квадраты синей строки под 1 и зеленой строки под D, красной строки под O и желтой под P обведены жирнее, так как соответствуют вариационным основным цветам и должны совпадать со стоящими выше основными цветами в таблице парных основных цветов. Если разница между обеими цифрами (основного цвета и относящегося к нему и стоящего под ним вариационного основного цвета) составляет два или три, то каждая из этих цифр обводится кружком. Вариационный основной цвет выражает "спонтанное стремление", а противоположный выбор основного цвета – "стремление, обусловленное ситуацией". Особенно показательное объяснение значений всех цветов с обведенными цифрами можно найти в таблице "Отдельные толкования цветов" в конце настоящего раздела. Если в одной строке оказываются два обведенных числа, то это указывает на актуальную компенсацию. Чтобы знать основную структуру, строку следует прочесть повторно так, словно эти два индекса поменялись местами.

Пример сложения колонок выборов парных таблиц:

Таблица синего цвета 10 2 3

Таблица зеленого цвета 13 2 0

Таблица красного цвета 10 2 3

Таблица желтого цвета 2 0 13

Основная структура 10 2 3

Возможные оценки результатов сложения по "кубу":

1. Компенсация + 4 – 2 с ведущим числом 24;

2. Причины конфликта + 2 – 4 с ведущим числом 23;

3. Иллюзорное ожидание + 4 + 2 с ведущим числом 21;

4. Страх–защита – 2 – 4 с ведущим числом 22.

### ФУНКЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА "КУБА"

Неприспособленность и расстройство проявляются как повышенная или как отсутствующая реакция. В тесте они распознаются по превышению суммарными оценками границ нормы (обозначаемыми "+" и "-"). Такие выборы переносят из колонок на "куб", располагая "+" и "-" на соответствующих углах "куба" и обводя соответствующую колонку условную цифру кружком. Напротив каждой условной цифры по пространственной диагонали стоит такая же цифра с противоположным знаком, которую нужно заключить в квадрат.

Регуляция страха Q осуществляется посредством компенсации 0. Регуляция неудовлетворенного притязания И осуществляется посредством компенсации 0.

<p><b>Неудовлетворенные притязания</b></p> <p>ГкЛ Неудовлетворенные притязания на обращение со стороны определенного лица, притязания на любовь.</p> <p>га Неудовлетворенные притязания на собственную силу, твердость и превосходство.</p> <p>Сз  Неудовлетворенная жажда приключений, напряжение ожидания.</p> <p>И Ожидания, основанные на иллюзии и поиске счастья.</p>	<p><b>Компенсация страха</b></p> <p>(Pf) Потребность в разрядке, стремление к безопасности и забвению.</p> <p>&gt; Депрессивное состояние</p> <p>(^ Стремление к самоутверждению, и самопринуждению.</p> <p>&gt; Застойное состояние.</p> <p>(^3) Эмоциональная чуткость и стремление к переживаниям.</p> <p>&gt;&gt; Аффективное стремление к действию.</p> <p>^ "Холостой ход", и на бежда.</p> <p>&gt; Состояние возбуждения.</p>
---	--

**Состояние страха**

**Компенсация неудовлетворенного притязания**

<p>рп Страх перед неудовлетворяющей зависимостью внутренним одиночеством.</p> <p>га Страх перед неудовлетворенностью и неуверенности неполноценности.</p> <p>Гд  Страх перед лишениями, быть обойденным.</p> <p>Г4  Страх перед ограничениями и принуждениями.</p>	<p>(Г?) Контроль и сдерживание и мопожертвования, уклонение, бегство и беспокойство.</p> <p>&gt; Депрессивная оборона.</p> <p>(5) Уклонение и защита от отказа и слабости, игнорирования.</p> <p>&gt; Защита от невыносимого перенапряжения.</p> <p>(Гз) Защита от возбуждения и раздражения.</p> <p>^ Функциональная перегрузка и истощение.</p> <p>(5) Поиски убежища и опоры.</p> <p>&gt; Страх разочарования.</p>
--	---

В случаях, когда нарушения вызваны конфликтом, то есть психогенными причинами, причину страха можно раскрыть из Н, в то время как 1+] раскрывает неудовлетворенное притязание. Обе эти функции мы обозначаем как причины конфликта. Так как страх и неудовлетворенное притязание невыносимы, то с помощью вторичной регуляции должно быть восстановлено эмоциональное равновесие.

Страх Е] регулируется вторично с помощью положительной компенсации. Неудовлетворенное притязание \±\ вторично регулируется с помощью отрицательной компенсации 0, связанной с вытеснением этого притязания. Обе минусовые функции указывают на страх и защиту. Обе плюсовые функции указывают на ожидания, основанные на иллюзии.

**ПСИХОТЕРАПИЯ**

Для направленной терапии полезно выяснить причины конфликта, используя метод функциональной психологии. Опыт показывает, что нецелесообразно направлять психотерапию на плюс-компенсацию и минус-компенсацию (вытеснение), так как главной целью терапии в этих случаях должна быть ликвидация неудовлетворенного притязания (либо оздоровление объективных неудовлетворяющих условий среды, либо отказ от невыполнимого субъективного притязания). Например, при Е11 неудовлетворенное любовное притязание

должно быть нормализовано благодаря тому, что либо будет найден подходящий партнер, либо это притязание как чрезмерное будет приведено к норме. Когда таким образом притязание будет удовлетворено, страх Ы исчезнет сам собой.

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Показание к медикаментозному лечению с помощью психотропных средств и к принятию других телесно-терапевтических мер исходит не из причины конфликта  $[\pm]$ , а относится к компенсациям (плюсовой и, особенно, минусовой). Именно компенсации вначале проявляются как психовегетативное расстройство, а позднее развиваются в психосоматическую дисфункцию органов и систем.

"Кубическая" модель функциональной психологии Верхняя сторона символически представляет устремление + функции.

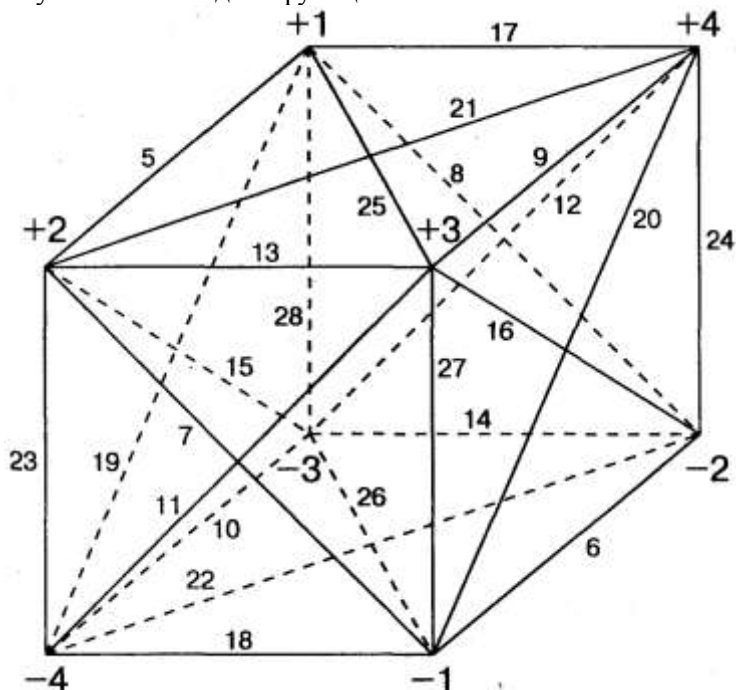
Нижняя сторона символически представляет отклонение – функции.

Левая сторона концентричная, статичная, внутренняя и пассивная.

Правая сторона эксцентричная, динамичная, внешняя и активная.

Передняя сторона – автономная, самоопределяющая, напряженная и волевая.

"Кубическая" модель функциональной психологии



Задняя сторона – гетерономная, определяемая другими, расслабленная и чувственная.

С четырьмя категориями (концентричный–эксцентричный и автономный–гетерономный) связаны четыре основные психические структуры, представленные четырьмя цветами теста: темно–синим, сине–зеленым, желто–красным и светло–желтым. В функционально–психологическом "кубе" плюсовые и минусовые функции находятся друг против друга по пространственной диагонали.

Каждая цветовая структура может быть избрана в одной из четырех функций: +, x, =, -. Плюс–функции (эгоцентрично эмоциональное преувеличение) образуют верхнюю поверхность "куба". Минус–функции

Условные цифры	Цвет	Направление	Определение
+1	темно-синий	концентрическое	гетерономный
+2	сине-зеленый	концентрическое	автономный
+3	желто-красный	эксцентрическое	автономный
+4	светло-желтый	эксцентрическое	гетерономный

(эгоцентрично эмоциональное преуменьшение) образуют нижнюю поверхность "куба".

Центр "кубической" модели можно принять за поворотный пункт компенсаторной ауторегуляции, осуществляющей балансирование плюсовых и минусовых функций. Саморегуляция психики является основой целостности и понимания всей психической системы. Ауторегуляция функции осуществляется условно, одновременно и бессознательно. В области этики она порой осознается и именуется "совестью".

### ТЕКСТОВЫЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПОЛНОГО ЦВЕТОТЕСТА М.ЛЮШЕРА

#### Раздел I

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕГО НАСТРОЕНИЯ (ахроматическая таблица)

+0+1-2

Тенденция к стабилизации + зависимость от чувств + самоутверждение

Вы всеми силами добиваетесь надежной, устойчивой и упорядоченной эмоциональной связи, которая могла бы Вам гарантировать долгосрочное удовлетворение имеющихся потребностей и в то же время не причинить никакого ущерба.

+ 0+1-3 \*

Тенденция к стабилизации + зависимость от чувств + перераздражение

Вы не можете более выносить несправедливые требования партнера и окружения. Стремитесь к спокойной, надежной и устойчивой связи, основанной на сердечном единении и приносящей мягкое удовлетворение.

+0+1-4

Тенденция к стабилизации + зависимость от чувств + концентрация

Вы хотели бы жить в спокойных и упорядоченных условиях, в которых благодаря прочной эмоциональной связи с партнером и окружением Вы могли бы уверенно чувствовать себя во вполне удовлетворяющей Вас ситуации.

+ 0 + 2-1 \*\*

Тенденция к стабилизации + принуждение + недоверие

Вы предъявляете к личной связи четко определенные требования и не верите в то, что в настоящее время она может привести к удовлетворяющему Вас духовному единению. Вы стараетесь держать под контролем накопившееся внутреннее напряжение для того, чтобы избежать открытого конфликта и хотя бы внешне сохранить спокойствие и упорядоченные отношения.

+ 0 + 2 - 3 \*\*

Тенденция к стабилизации + принуждение + перераздражение

Вы хотите оградить себя от невыносимых требований партнера и пытаетесь во что бы то ни стало поддержать внешнее спокойствие и установленный порядок.

+ 0 + 2 - 4 \*

Тенденция к стабилизации + принуждение + концентрация

Последовательно и тактически упорядоченно Вы преследуете ясно осознаваемую цель. Твердо намерены поддерживать устойчивые, организованные, стабильные отношения для того, чтобы обеспечить выполнение собственных требований.

+ 0 + 3-1 \*

Тенденция к стабилизации + возбудимость + недоверие

Вы не доверяете имеющейся эмоциональной связи и не уверены в возможности длительного удовлетворяющего единения с партнером, поэтому Вы стремитесь сдерживать возбудимость и потребность в более близком контакте с тем, чтобы добиться более надежных и упорядоченных отношений.

+0+3-2

Тенденция к стабилизации + возбудимость + самоутверждение

Вы жаждете интересных, любопытных и содержательных связей и хотели бы неограниченно располагать возможностями, которые то и дело предлагает Вам жизнь. Однако Вы остерегаетесь излишнего, необдуманного риска и прежде всего стремитесь к упорядоченному, устойчивому и организованному образу жизни и четкому поведению.

+0+3-4

Тенденция к стабилизации + возбудимость + концентрация

Вы стремитесь к тому, чтобы Ваши эмоциональные связи стали прочными, длительными и упорядоченными. Вы хотите, чтобы это были жизнерадостные, дружелюбные отношения, полные оптимизма и взаимопонимания. Однако Вы не склонны выходить за рамки общепринятого, не желаете ради достижения собственного благополучия нарушать бытующие нормы поведения, так как это согласие с окружением гарантирует Вам постоянство связи и безопасность отношений.

+ 0 + 4- 1 \*\*

Тенденция к стабилизации + позыв + недоверие В настоящее время Вы охотнее всего убежали бы прочь, так как считаете при сложившихся обстоятельствах невозможным далее поддерживать доверительные, добрые отношения с партнером и окружением. При этом Вы пытаетесь хотя бы внешне сохранить сложившийся порядок и временно примириться с обстоятельствами для того, чтобы предотвратить разрыв отношений и не утратить душевное равновесие окончательно.

+ 0 + 4-2 \*

Тенденция к стабилизации + позыв + самоутверждение

Вы стремитесь как-нибудь избежать стесняющей Вас ситуации. Однако из осторожности вынуждены сдерживать себя и заботиться об упорядочивании отношений. Сейчас Вы стремитесь временно примириться с обстоятельствами, насколько это вообще возможно.

+0+4-3

Тенденция к стабилизации + позыв + перераздражение

Вы не желаете далее мириться с невыносимыми требованиями партнера. Для того, чтобы избавиться от мучительной ситуации, Вы охотнее всего убежали бы прочь, но все же пытаетесь сохранить внешний порядок и

избегаете открытых конфликтов для того, чтобы окончательно не утратить душевное равновесие и не потерять уверенность в себе.

+ 1 +0-2

Регрессия + потребность в удовлетворении + самоутверждение

Вы стремитесь к приятному чувству защищенности столь сильно, что потребность в установлении сердечной связи стала преобладающей над другими. Эта связь должна принести Вам исполнение желаний и чувственное удовлетворение, а также удовлетворить требования к жизни, которые до сих пор остаются неисполненными.

+ 1+0-3 \*

Регрессия + потребность в удовлетворении + перераздражение

Вы чрезмерно раздражены невыносимыми требованиями партнера и окружения. Крайне нуждаетесь в доверительной связи, которая могла бы гарантировать Вам приятное чувство надежной защищенности.

+1+0-4

Регрессия + потребность в удовлетворении + концентрация

Вы испытываете настоятельную внутреннюю потребность найти в сердечном единении удовлетворение и успокоенность. Стремитесь к полному любви и доверия взаимопониманию и гармоничному единению, которое гарантировало бы Вам ощущение защищенности и чувство длительной и прочной привязанности.

+ 1 +2 -0 \*\*

Регрессия + принуждение + жажда перемен Вы опасаетесь оказаться обойденным, а потому с нетерпением требуете незамедлительного удовлетворения Ваших потребностей и выполнения притязаний.

+ 1+2 - 3 \* \*

•"

Регрессия + принуждение + перераздражение Вы раздражены невыносимыми отношениями и несправедливыми требованиями партнера и окружения. Требуете надежной гарантии безопасности и неперемного удовлетворения своих требований к другим. Вы пытаетесь с помощью удовлетворения физических потребностей отключиться от неприятных обстоятельств эмоциональной связи и найти успокоение в разрядке телесного напряжения.

+ 1+2-4 \*

Регрессия + принуждение + концентрация Вы нуждаетесь в достойном доверии отношении и обязательной надежности безопасной связи с партнером. Потребность в сердечном и физическом единении велика и настоятельна. Вы стремитесь к получению доказательств прочности и глубины внутренней связи с партнером и свидетельств его привязанности к Вам.

+ 1 + 3-0 \*

Регрессия + возбудимость + жажда перемен Вы не удовлетворены текущей ситуацией и нетерпеливо стремитесь к защищенности и чувственному единению, которое принесло бы Вам душевное спокойствие и физическое удовлетворение.

+1+3-2

Регрессия + возбудимость + самоутверждение Вы хотите обрести чувство подлинной безопасности и стремитесь к прочному чувственному единению, которое принесло бы Вам и душевное, и физическое удовлетворение.

+1+3-4

Регрессия + возбудимость + концентрация Сейчас Вы испытываете настоятельную потребность полностью отдаться чувствам и восприятиям и потребность в преисполненном любви единении, найти под сенью дружелюбного покровительства телесное и душевное удовлетворение.

+ 1+4 - 0 \* \*

Регрессия + позыв + жажда перемен Настоящую ситуацию Вы воспринимаете как неудовлетворяющую и парализующую Ваши возможности. Хотели бы избавиться от нее и нетерпеливо настаиваете на изменении сложившегося положения дел. В качестве замены отсутствующего духовного единения Вы нуждаетесь в успокоении и неограниченном удовлетворении всех своих потребностей.

+ 1 +4-2 \*

Регрессия + позыв + самоутверждение Вы стремитесь к неограниченному удовлетворению душевных и телесных потребностей для того, чтобы обрести чувство успокоения и полной личной безопасности.

+ 1+4 - 3 \*\*

Регрессия + позыв + перераздражение Из-за невыносимых забот Вы чувствуете себя чрезмерно раздраженным, изнуренным и истощенным. Испытываете настоятельную потребность в том, чтобы наконец Вас оставили в покое. Вы нуждаетесь во внимании и установлении отношений, которые могли бы принести Вам удовлетворение и гарантировали бы Вашу защищенность и личную безопасность.

+ 2 + 0-1\*\*

Оппозиционность + потребность в удовлетворении + недоверие

Вы сопротивляетесь, находясь в продолжительной и упорной оппозиции настоящей ситуации. Отвергаете всякую сердечную привязанность и реальную близость, а потому остаетесь замкнутым и ведете себя крайне своенравно.

+ 2 + 0 - 3\*\*



Оппозиционность + потребность в удовлетворении + перераздражение

Вы раздражены, а потому недоступны для близкого контакта. Испытываете отвращение к затруднительным обстоятельствам жизни.

4-2 + 0 - 4 \*

Оппозиционность + потребность в удовлетворении + концентрация

Вы решительно отвергаете неприятные для Вас условия существования и не идете ни на какие уступки.

+ 2+1-0 \*\*

Оппозиционность + зависимость от чувств + жажда перемен

Вы стремитесь вырваться из неудовлетворяющей Вас ситуации и с немалым отвращением реагируете на затруднительные обстоятельства, которые исключают глубокое удовлетворение и приятное чувство личной безопасности.

+ 2+1-3 \*

Оппозиционность + зависимость от чувств + перераздражение

Вы воспринимаете сложившиеся обстоятельства как невыносимые и решительно восстаете против них, испытывая отчетливое чувство отвращения.

+ 2+ 1 -4 \*\*

Оппозиционность + зависимость от чувств + концентрация

Вы считаетесь лишь со своим собственным мнением и упрямо отвергаете все то, что может помешать осуществлению Ваших намерений.

+ 2 + 3-0 \*\*

Оппозиционность + возбудимость + жажда перемен Вы стремитесь вырваться из неприятной ситуации, так как обстоятельства мешают осуществлению Ваших желаний и намерений. Все это возбуждает в Вас мучительное чувство тревожного беспокойства.

+ 2 + 3- 1 \*\*

Оппозиционность + возбудимость + недоверие

Вы противитесь глубокой сердечной привязанности, с не терпением и раздражением отвергая ее.

+ 2 + 3-4 \*

Оппозиционность + возбудимость + концентрация

Из-за отвращения к наличной ситуации Вы часто выходите из себя, легко и быстро возбуждаясь, особенно если вызывающие отвращение обстоятельства препятствуют осуществлению Вами намеченных целей.

+ 2 + 4 - 0 \*\*\*

Оппозиционность + позыв + жажда перемен Вы не можете более выносить ситуацию, которую воспринимаете как парализующую все возможности. Хотите во что бы то ни стало быстро и решительно устранить неприятные обстоятельства и добиться радикального разрешения всех проблем.

• +2-ь4-1 \*\*\* Оппозиционность + позыв + недоверие Вы испытываете отвращение к установленной в настоящее время чувственной связи. Из-за недоверия и оппозиционности партнеру и окружению Вы противитесь установлению сердечных отношений. Настаиваете на бескомпромиссном радикальном разрешении всех проблем и видите возможный выход в обретении полной независимости.

+ 2 + 4 - 3 \*\*\*

Оппозиционность + позыв + перераздражение Вы шокированы невыносимыми требованиями ситуации, а потому решительно отвергаете имеющуюся в настоящее время эмоциональную связь. Сейчас Вы склонны считаться лишь с собственным мнением и упорно противитесь каждому, кто не соглашается с Вашими притязаниями на превосходство.

+ 3 + 0-1 \*

Готовность к переживаниям + потребность в удовлетворении + недоверие

Вы готовы открыто вступать в контакт с другими и принимать активное участие в совместных мероприятиях. Однако остерегаетесь связывать себя обязательствами и не идете на глубокую интимную связь, пока не гарантируется чувство полной защищенности и личной безопасности.

+3+0-2

Готовность к переживаниям + потребность в удовлетворении + самоутверждение

Вы не позволяете другим мешать себе или ограничивать свои действия предписаниями, которые не согласуются с Вашими убеждениями. В этом случае Вы уходите от ограничивающих лиц и вступаете в контакт с теми, кто предполагает свободное сотрудничество. От новых встреч Вы ожидаете внутреннего обогащения и раскрытия широких возможностей в постижении нового и интересного. Поэтому при встречах Вы готовы к сопереживанию, сотрудничеству и соучастию.

+3+0-4

Готовность к переживаниям + потребность в удовлетворении + концентрация

Вы ожидаете, что новые встречи обогатят Вас и дадут возможность познакомиться с многими интересными вещами. Поэтому Вы охотно вступаете в контакте различными людьми и стремитесь завязывать устойчивые полезные связи.

+ 3+1-0 \*

Готовность к переживаниям + зависимость от чувств + жажда перемен

Вы стремитесь положить конец сложившейся неопределенности и ожиданию, не удовлетворяющему Вас. Более всего Вы хотели бы установить сердечные отношения, которые принесли бы Вам удовлетворение и обогатили внутренний мир.

+3+1-2

Готовность к переживаниям + зависимость от чувств + самоутверждение

Вы не позволяете ущемлять себя и мешать осуществлению своих намерений, а потому оставляете ограничивающих Вас людей и открыто вступаете в контакты с новыми людьми. Вам хочется построить отношения таким образом, чтобы они одновременно являлись интересными, сердечными и приносящими внутреннее удовлетворение.

+3+1-4

Готовность к переживаниям + зависимость от чувств + концентрация

Вы открываете свои чувства партнеру и хотели бы создать отношения таким образом, чтобы они превратились в длительную сердечную связь, приносящую взаимное внутреннее обогащение.

+ 3 + 2 - 0 \*\*

Готовность к переживаниям + принуждение + жажда, перемен

Вы воспринимаете все обыденное и посредственное как непереносимо скучное, поэтому ищете новых встреч и жаждете свежих событий, которые могли бы Вас захватить и позволили бы Вам развить высокую активность.

+3+2-1\*\*

Готовность к переживаниям + принуждение + недоверие

Вы не допускаете близких отношений с партнером, потому что считаете его неинтересным и неудовлетворяющим предъявляемым Вами требованиям. Поэтому ищете новых встреч и ярких переживаний, которые могли бы Вас захватить, вдохновить и возбудить.

+ 3 + 2 - 4 \*

Готовность к переживаниям + принуждение + концентрация

Вы открыты и готовы к установлению прочных контактов, преследуя при этом поставленные цели с непоколебимым упорством.

+ 3 + 4 - 0\*\*

Готовность к переживаниям + позыв + жажда перемен Вы стремитесь покончить с текущей ситуацией, воспринимаемой как невыносимая и парализующая Ваши возможности. Активно ищете новые контакты, необременяющие встречи и интересные события.

+ 3 + 4-1 \*\*

Готовность к переживаниям + позыв + недоверие

Вы отклоняете имеющуюся в настоящее время эмоциональную связь, которая не приносит Вам подлинного внутреннего удовлетворения, и жаждете необременяющих, интересных и ярких встреч.

+ 3 + 4-2 \*

Готовность к переживаниям + позыв + самоутверждение

Вы опасаетесь оказаться ущемленным и обойденным, боитесь встретить неожиданное сопротивление и оказаться поставленным в невыгодное положение. Поэтому стремитесь беспрепятственно использовать любые предоставляющиеся возможности.

-1-4 + 0-1 \*\*\*

Устремление + потребность в удовлетворении + недоверие

Вы отклоняете разочаровавшую Вас сердечную связь и хотите уклониться от нее в дальнейшем для того, чтобы вновь обрести внутреннее равновесие.

+ 4 + 0-2 \*

Устремление + потребность в удовлетворении + самоутверждение

Вы чувствуете себя ущемленным, обойденным и поставленным в невыгодное положение. Хотели бы избавиться от этой обременяющей тупиковой ситуации и стремитесь найти условия жизни, которые бы удовлетворяли предъявляемым Вами требованиям.

+ 4 + 0 - 3\*\*

Устремление + потребность в удовлетворении + перераздражение

Вы оказались перегружены невыносимыми условиями и всеми силами стремитесь избежать их для того, чтобы избавиться от давления обстоятельств и вновь обрести внутреннее равновесие.

+4+1-0

Устремление + зависимость от чувств + жажда перемен

Вы стремитесь избавиться от ситуации, воспринимаемой Вами как парализующая и обременяющая, и желаете установить связь, которая принесла бы подлинное духовное удовлетворение.

+ 4+1-2 \*

Устремление + зависимость от чувств + самоутверждение

Вы более не желаете выносить лишения и обиды, связанные со сложившимся положением дел. Хотели бы освободиться от бремени текущей связи и отыскать душевное единение и удовлетворение.

+ 4+1-3 \*\*

Устремление + зависимость от чувств + перераздражение

Вы не можете более мириться с невыносимыми требованиями и пытаетесь уклониться от существующей ныне связи. Хотели бы покончить со сложившейся ситуацией для того, чтобы отправиться на поиски духовного единения и удовлетворения.

+ 4 + 2 - 0 \*\*\*

Устремление + принуждение + жажда перемен Вы стремитесь уйти от нерешенных проблем, связанных со сложившейся ситуацией, которая воспринимается Вами как парализующая и ограничивающая. Для этого Вам необходимо найти для себя освобождающий возможности выход.

+ 4 + 2\_1\*\*\*

Устремление + принуждение + недоверие Вы настойчиво и бескомпромиссно стремитесь освободиться от бремени сложившихся отношений, так как они воспринимаются Вами как неподходящие для сердечной связи, исполненной доверия.

+ 4 + 2\_3\*\*\*

Устремление + принуждение + перераздражение Вы не можете более мириться с невыносимыми требованиями ситуации и стремитесь бескомпромиссно освободиться от бремени неудовлетворяющих отношений.

+ 4 + 3 - 0\*\*

Устремление + возбудимость + жажда перемен Вы стремитесь вырваться из ситуации, воспринимаемой Вами как парализующее ущемление, с тем, чтобы освободиться от всего излишнего и пережить сильное возбуждение, более не сдерживая себя.

+ 4 + 3 - 1 \*\*

Устремление + возбудимость + недоверие

Вы предубеждены против партнера и не верите в то, что с ним можно установить доверительные, добрые и несущие удовлетворение отношения. Поэтому Вы всеми силами стремитесь освободиться от бремени этой связи.

+4+3-2

Устремление + возбудимость + самоутверждение Вы упрямо отстаиваете требования на неограниченное использование возможностей и открыто стремитесь освободиться от бремени текущей эмоциональной связи с партнером и окружением.

**Раздел II**

**СТРЕМЛЕНИЯ,**

**МОТИВИРОВАННЫЕ САМОПОНИМАНИЕМ**

**(таблица основных цветов)**

**О 1 2 3**

Вы противитесь связи с партнером, воспринимаемой как тягостная зависимость. Активно избегаете проблем и хотите внутренне освободиться от тяготящей Вас привязанности и обусловленности требованиями партнера. Вы беспокойны и суетливы. С напряженным ожиданием надеетесь, что вскоре придет освобождающая развязка отношений, либо сам собой будет найден выход из сложившейся ситуации, приносящий облегчение.

0 1 3 2

Вы противитесь связи, воспринимаемой как зависимость. Чувствуете собственную неудовлетворенность и боитесь оказаться обойденным другими. Хотите освободиться от сложившейся внутренней зависимости и стремитесь проявить себя для того, чтобы достичь успеха благодаря удачной реализации имеющихся возможностей.

0 2 1 3

Вы противитесь воспринимаемому как зависимость единению с партнером и окружением и хотите от него освободиться для того, чтобы обрести полную независимость. С напряженным ожиданием надеетесь с помощью открыто проявляемого превосходства вызвать симпатию, завоевать авторитет и обрести любовь.

0 2 3 1

Вы противитесь единению, воспринимаемому как зависимость. Боитесь быть обойденным, хотите стать независимым. Во что бы то ни стало намерены добиться успеха, не обращая внимания на эмоциональные сложности и попытки других манипулировать Вашими чувствами.

0 3 1 2

Вы противитесь зависимости от личной эмоциональной привязанности, которая воспринимается Вами как неудовлетворяющая. Стремитесь стать независимым для того, чтобы не считаясь ни с кем и ни с чем осуществлять собственные намерения.

0 3 2 1

Вы не хотите оставаться верным существующей связи, оправдывая это тем, что она воспринимается Вами

как неудовлетворяющая зависимость. Вы хотите стать предельно свободным и самостоятельным для того, чтобы иметь возможность без оглядки на других самостоятельно осуществлять свои намерения и удовлетворять требования влечений, не обращая внимания на попытки воздействовать на Ваши чувства.

1023

Ваше желание стать действительно сильным и обрести гарантированное превосходство не осуществилось. Теперешние трудности воспринимаются Вами как давление, порождающее невыносимое напряжение. Вы уклоняетесь от всех стесняющих и тяготящих обстоятельств и бежите в мир надежд, питаемых фантазиями и иллюзиями.

1 032

Вы уклоняетесь от воспринимаемых как препятствие трудностей и помех для того, чтобы осуществить свои намерения. Крайне нуждаетесь в интенсивных переживаниях и хотели бы проявить себя с лучшей стороны, демонстрируя собственное превосходство миру.

1 203

Вы не в состоянии далее справляться с избытком волнений и затруднений. Порой приходите в отчаяние и тешите себя мыслью о возможности порвать с мучительной ситуацией. Вы хотели бы поскорее освободиться и обрести долгожданное облегчение.

1 230

Вы концентрируете свое внимание на поставленной цели для того, чтобы избежать разочарований и неудач. Вы хотите утвердиться в себе и смело настаиваете на своем, не допуская сомнений в собственной силе, настойчиво стремясь к достижению признания.

1 302

Вы чрезмерно раздражены мучительными, неприятными отношениями и более всего нуждаетесь в бережном обращении, глубокой уверенности в себе и открытом признании другими.

1320

Вы хотели бы оградить себя от разочарований и демонстративно выказываемого Вам неуважения. Убеждены в том, что сможете упрочить собственную безопасность с помощью самоутверждения и достижения признания.

20 1 3

Вы воспринимаете ущемление своих интересов как невыносимое ограничение и давление. Уступаете лишь для того, чтобы освободиться от принуждения и получить доступ к свободному самовыражению. Нередко предаетесь надеждам и вдохновенно выстраиваете иллюзорные картины будущего, расцветивая ими не столь радующее настоящее.

203 1

Вы воспринимаете ущемление интересов и внешние помехи как нестерпимое давление обстоятельств. Стремитесь к полному ярких, интенсивных переживаний образу жизни и глубокому сердечному единению.

2 10 3

Вы избегаете раздражений и волнений, так как разочарованы и утомлены, тем не менее активно ищете выход и пытаетесь усмотреть возможности преодоления трудностей, так как не устаете надеяться на облегчение.

2 130

Вы хотите оградить себя от пустоты и разочарований. Хотели бы с головой уйти в решение какой-нибудь важной задачи, либо полностью погрузиться в чарующую атмосферу любовной близости. Благодаря сильной эмоциональной самоотдаче Вы хотите завоевать доверие партнера и построить гармоничные отношения.

230 1

Вследствие неудовлетворенных ожиданий Вы раздражены и чрезмерно чувствительны. Весьма своевольны, а потому легко уязвимы. Вы воспринимаете помехи осуществлению собственных намерений как угнетающее давление обстоятельств и следствие несправедливого к Вам отношения других.

23 1 0

Вы боитесь пустоты одиночества и страшитесь ненадежности и неопределенности ситуации. С напряженной сверхчувствительностью и неослабным упорством

Вы бдительно следите за тем, чтобы все относились к Вам с должным вниманием. Постоянно перепроверяете других для того, чтобы выяснить степень надежности гарантии Вашей безопасности.

30 12

Вы воспринимаете трудности, связанные с преодолением неприятных обстоятельств, как невыносимое давление среды. Всеми силами избегаете напряженности и стремитесь к бережному отношению к себе и полной безопасности своего будущего.

302 1

Вы не чувствуете себя способным преодолеть трудности и отстоять свои требования. Решительно уклоняетесь от всяких напряжений и избегаете конфликтных ситуаций. Удовлетворение Вы отыскиваете в доставляющем удовольствие комфорте и в равновесии душевной гармонии.

3 102

Вы считаете невыносимым мучительное состояние неудовлетворенных ожиданий и острых разногласий. Безотлагательно нуждаетесь в покое и удовлетворении.

3 120

Вы боитесь пустоты одиночества и разочарований, стремитесь к глубокому сердечному единению, которое гарантирует Вам сильную привязанность и длительное, полное удовлетворение.

3201

Вы не в состоянии более выносить мучительных и волнующих разногласий и противоречий. Вы чрезмерно восприимчивы и хотите укрыться от внешних проблем. Вы нуждаетесь в глубоком покое, основательной разрядке и аккуратном, бережном отношении к себе.

32 10

Вас страшит пустота одиночества, поэтому Вы ищете опору и убежище в стабильном сердечном единении, гарантирующем Вам безопасность и удовлетворенность. Вы страстно надеетесь, что в этом случае будут действительно удовлетворены все Ваши неисполненные желания.

### **Раздел III**

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ВЫСОКОЗНАЧИМЫМ ЛИЦАМ**

**(таблица синих цветов)**

0 1 23

Вы противитесь связи, воспринимаемой Вами как неудовлетворяющая и полная проблем зависимость. Настойчиво избегаете сердечной привязанности и хотели бы без обременяющего и мучительного са1С10пожертвования беззаботно наслаждаться счастьем.

**0 132**

Вы противитесь эмоциональным отношениям, воспринимаемым Вами как неудовлетворяющая зависимость. Уклоняетесь от сердечной привязанности, но обращаетесь к идеализированному пристрастию, которое Вас возбуждает и воодушевляет.

021 3

Вы критически отвергаете эмоциональную связь с партнером, в котором в значительной мере разочаровались. Настойчиво противитесь связи, воспринимаемой Вами как неудовлетворяющая зависимость. Решительно требуете уважения к собственным пристрастиям и привычкам, открыто стремитесь к беззаботности и независимости.

023 1

Вы противитесь преданности, установленной в настоящее время эмоциональной связи, которая не удовлетворяет Ваших притязаний на достоинство и уважение. Вы стремитесь обуздать свою способность увлекаться другими для того, чтобы не потерять независимость.

0312'

Вы противитесь сердечной привязанности и всеми силами оберегаете собственную независимость. В отношениях с партнером Вы последовательно соблюдаете дистанцию и демонстративно требуете подчеркнутого уважения к себе. Критика других рассматривается Вами как метод эффективной защиты своих интересов.

0321

Вы противитесь сердечной привязанности для того, чтобы сохранить желаемую Вами независимость. Крайне нуждаетесь в заверениях и подтверждениях надежности эмоциональных отношений, решительно требуете уважения и благодарности партнера. С ним Вы ведете себя откровенно деспотично, ошибочно переоценивая собственные идеи и достижения.

102 3

Вы обращаетесь к партнеру с полной ожиданий готовностью. Хотели бы беззаботно наслаждаться счастьем и полностью освободиться от гнетущего Вас чувства внутреннего одиночества.

1032

Вы опасаетесь пугающей Вас пустоты одиночества. Всякую увлеченность партнером и преданность доминирующему идеалу Вы воспринимаете как нечто, гарантирующее Вам счастье, а потому с воодушевлением отдаетесь этому чувству.

1 203

В своем желании установить прочный эмоциональный контакт Вы встречаете непонятный отпор, из-за чего считаете себя униженным. От этого развиваются чрезмерная чувствительность, уязвимость, ранимость и обидчивость (особенно в отношениях с партнером, детьми и родителями). На подобного рода отношения Вы реагируете с открытым возмущением и напускной беспечностью, стремясь показать другим, что Вы совершенно равнодушны к вещам и вопросам, которые на самом деле Вас глубоко волнуют.

1 230

Вы приходите в восторг от своего увлечения партнером и воспринимаете его как доминирующий идеал, благодаря которому в Вас возрастает чувство собственной значимости. Вы требуете неограниченной преданности и стремитесь привязать к себе партнера с помощью авторитарной заботы о нем, стимулируя в нем чувство долга и ответственности по отношению к Вам.

1 302

Вы отворачиваетесь от партнера, переполненные возмущением и неприязнью. Стремитесь быть независимым и самостоятельным человеком. Требуете достойного и уважительного отношения к себе,

аргументируете с кажущейся деловитостью и демонстративной весомостью суждений.

13 20

Вы претендуете на неограниченную сердечную взаимность, но опасаетесь разочарований и боитесь утраты имеющейся любви. Для упрочения собственной эмоциональной позиции и чувственного настроения на партнера Вы стремитесь вести себя независимо, при этом открыто призывая других уважать и по достоинству оценивать Вас.

201 3

С одной стороны. Вы хотели бы избежать чувства одиночества и испытываете настоятельную потребность в сердечном единении. С другой стороны, Вы предубеждены против партнера, а потому в целом Ваше настроение весьма неустойчиво.

203 1

Вы непременно хотели бы сократить дистанцию между собой и близким человеком с тем, чтобы избежать чувства одиночества. Вы испытываете настоятельную потребность с воодушевлением отдаться чувственному сердечному влечению и воспринимать его как вдохновляющий доминирующий идеал.

2 103

Вы испытываете горькое разочарование в сердечной связи. Для того, чтобы избежать мучительных переживаний и беспрепятственно наслаждаться счастьем, Вы стремитесь к решительному разрыву отношений с партнером.

2130

Вы испытываете настоятельную потребность целиком отдаться чувственному сердечному влечению и пережить его как доминирующий идеал. От партнера Вы ждете неограниченной взаимности и глубокой сердечности и понимания.

230 1

Сейчас Вы испытываете горькое разочарование в не-удовлетворившей Вас сердечной связи. Стремитесь разорвать отношения с партнером для того, чтобы избежать мучительных волнений. Вы не желаете страдать от собственной чувствительности и обидчивости, а потому всеми силами стремитесь к независимости.

23 10

Вы претендуете на продолжительную и всестороннюю сердечную взаимность, не ограничиваемую никем и ничем. Однако серьезно опасаетесь разочарований и боитесь возможной утраты своей любви. Для укрепления собственного душевного покоя Вы стремитесь держаться свободно и независимо. Но при этом Вы чрезвычайно чувствительны к недостатку уважения и внимания со стороны близких.

3012

Вы опасаетесь чувства одиночества, которое может возникнуть вследствие утраты любви. Испытываете настоятельную потребность в беззаботном, гармоничном сердечном единении, которое обещает Вам чувство личной защищенности.

3021

Вы опасаетесь из-за утраты любви испытать острое чувство одиночества. В настоящее время испытываете настоятельную потребность в сердечном единении и гармоничных отношениях с партнером, полных взаимопонимания.

3 1 02

Вы страдаете из-за отсутствия удовлетворяющей сердечной связи, воспринимаете сложившееся в настоящее время мучительное состояние как невыносимое и мечтаете о беззаботной гармонии и чувстве надежно гарантированной защищенности.

3 120

Вы испытываете настоятельную потребность в надежной сердечной связи и гармоничных отношениях.

320 1

Вы страдаете от эмоциональных отношений, которые приносят Вам мучительные волнения и горькие разочарования. По отношению к этой связи Вы стали чрезмерно чувствительны и уклоняетесь от нее для того, чтобы обрести необходимую разрядку и покой. Нередко мечтаете о чувстве полной гарантированной защищенности.

32 10

Вы настойчиво стремитесь к удовлетворению потребности в сердечной привязанности и гармоничных отношениях. Открыто претендуете на неограниченную сердечную взаимность и крайне остро реагируете при столкновении с отсутствием к Вам должного внимания и уважения.

**Раздел IV**

**ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛИ И САМООЦЕНКА (таблица зеленых цветов)**

0 1 23

Вы считаете, что не обладаете достаточной сопротивляемостью для того, чтобы добиться желаемого, а потому вследствие собственной неуверенности обладаете повышенной возбудимостью. Вы крайне нуждаетесь в раздражителях, которые бы поддерживали и удовлетворяли Ваше привычное состояние возбужденности. Ищете контакты, средства и приемы для разрядки накопившейся внутри энергии. Развиваете активную деятельность с тем, чтобы избежать опасности энергетического упадка и не впасть в состояние опустошенности.

0 132

Вы стремитесь самоутвердиться, стараетесь не поддаваться влиянию нецелесообразных потребностей и не желаете идти даже на выгодные для Вас компромиссы. Однако при этом Вы обладаете достаточной приспособляемостью для того, чтобы гармонично взаимодействовать с окружением.

0213

Вы ищете возбуждающих встреч, в которых для Вас заключено особое очарование, ибо они отвечают Вашим повышенным требованиям к окружению. Так как физические наслаждения не приводят Вас к желаемой разрядке, то для отвлечения от внутренней напряженности Вам необходим устойчивый поток внешних раздражителей.

023 1

Вы хотите самоутвердиться с помощью развития стойкости воли и уверенности в собственной правоте. Вы стремитесь все решать самостоятельно и действовать без оглядки на других. Старательно сдерживаете свои влечения и регулируете собственные потребности, порой оказываетесь в состоянии отказаться от достойного удовлетворения. На компромиссы идти не желаете.

03 1 2

Вы напряженно пытаетесь справиться с ситуацией для того, чтобы самоутвердиться. Умеете прекрасно адаптироваться к ситуации, если речь идет о выполнении Вами собственных намерений.

032 1

Вы напрягаете силу воли для того, чтобы отказаться от нецелесообразных потребностей и защититься от постороннего воздействия. Вы стремитесь самоутвердиться во что бы то ни стало, а потому порой отказываетесь даже от выгодных сделок и не поддаетесь трудностям, сколь бы велики они ни были.

1023

Вы воспринимаете напряжение, вызываемое потребностями, как невыносимое давление на психику. Страстно стремитесь к удовлетворению потребностей для того, чтобы разрядить внутреннее напряжение и разрешить скопившиеся в душе противоречия.

1032

Вы хотите утвердиться с помощью стойкости в преследовании своих целей и открыто демонстрируемой самоуверенности. Вы умеете добиваться своего, не афишируя собственное упорство. Воспринимаете инициативу других как приглашение к сотрудничеству и умеете извлекать из партнерских отношений собственную выгоду.

1 203

Вы хотите освободиться от заведенного порядка, стремитесь к необычному и проявляете особый интерес к странным встречам, обещающим множество неожиданного.

1 230

Вы хотите занять вполне определенную позицию и утвердиться среди других благодаря твердости характера. Это необходимо Вам для того, чтобы защищать свои интересы и отстаивать собственные требования. Вы стремитесь знать все о мнениях окружающих для того, чтобы использовать это для правильного ориентирования в ситуации. Избегаете ни к чему не обязывающих контактов, бесцельных действий и излишних знакомств.

1 302

Вы активно вытесняете страх перед собственной неудовлетворенностью и хотите обратить на себя внимание других собственным своеобразием. Из-за перенапряжения Вы воспринимаете существующий порядок как неудовлетворяющий. Благодаря личной оригинальности Вы хотите добиться особого уважения других и выделиться из окружения своими необычными взглядами и странными идеями.

1 320

Вы хотите убедить и себя, и других в собственной независимости и явном превосходстве над окружением. Стремление к самоутверждению любой ценой возбуждает Вас и приводит в напряженное состояние. Вы привыкли упорно настаивать на своем мнении, порой бываете на удивление непреклонны и стойко, твердо и решительно защищаетесь от любых посторонних влияний.

20 13

Сильное напряжение, возникшее из стремления во что бы то ни стало удовлетворить потребности, до сих пор не нашло разрешения. Вами такое состояние напряженности воспринимается как нестерпимое и истощающее силу воли. Поэтому самоутверждение и сила сопротивления внешним влияниям у Вас ослаблены. Вы не способны к выдержке и целенаправленному самопроявлению. Избегаете всякого рода беспокойств, страшитесь отпора со стороны ближних и их сопротивления Вашим намерениям. Вы не уверены в себе и нерешительны, охотно уступаете внешнему давлению ради того, чтобы избежать ответственности и не отвечать за последствия развития событий.

203 1

Вы хотите утвердиться в собственном окружении с помощью занятия решительной позиции. Однако не находите в себе сил для настойчивого и длительного сопротивления внешним влияниям, так как потребность в разрядке, благополучии и физическом удовлетворении хоть и регулируется, но не подавляется, а значит, не контролируется полностью.

2 103

Вы не признаете условностей и норм установленного порядка, не любите принимать окончательных

решений хотя бы ради того, чтобы после не приходилось со смущением от них отказываться. Вы хотите быть оригинальным человеком, а потому во всем и везде ищите экстравагантных решений и чарующих встреч.

21 30

Вы хотите утвердиться с помощью занятия решительной позиции и не желаете поддаваться ничьему влиянию. Но от немедленного самоутверждения Вы склонны отказываться, если оно мешает Вам достигать желаемого физического удовлетворения и искомой сердечной взаимности.

230 1

Вы не признаете условностей и правил, общепринятых норм и установленного порядка. Вы хотите по-своему оригинально и необычно претворять в жизнь собственные идеи, руководствуясь лишь своим наитием и личными переживаниями.

23 10

Вы считаете себя незаслуженно обделенным и обойденным другими. Решительно противопоставляете себя отношениям, воспринимаемым как неприемлемые, изнуряющие организм и ослабляющие Вашу Твердую волю к самоутверждению.

3012

Вы считаете себя не способным прочно утвердиться по отношению к трудностям и преодолеть сопротивление среды. Вы отказываетесь от мобилизации необходимой для выработки твердости и настойчивости силы сопротивления и не стремитесь создавать волевое напряжение. Напротив, Вы уступаете и стремитесь к лишенному конфликтов и напряженности состоянию полного удовлетворения и взаимной приятности.

3021

Вы испытываете настоятельную потребность в разрядке, но не мобилизуете волевые усилия ^я того, чтобы сдерживать и урегулировать собственные потребности. Не хотите отказываться от удовлетворения своих потребностей и стремитесь к надежному постоянству отношений, приносящих приятное чувственное удовлетворение.

3 102

Вы хотите удовлетворить настоятельную потребность в физических удовольствиях, но не хотите при этом ни в чем себе отказывать. Нормы установленного порядка и правила игры Вы воспринимаете как стесняющую помеху и стремитесь беспрепятственно удовлетворять все свои причудливые потребности.

3 1 20

Вы стремитесь к спокойному постоянству и надежной обеспеченности, которые гарантировали бы Вам разрядку, комфорт и удовлетворение физических потребностей.

320 1

Вы стремитесь удовлетворить настоятельную потребность в физических наслаждениях, не желаете приспособливаться к обстановке и терпеть какие бы то ни было лишения. Вы отклоняете установленный порядок и правила игры как стесняющие Вас помехи и стремитесь ослабить внутреннее напряжение с помощью удовлетворения своих экстравагантных потребностей.

32 10

Ваше стремление осуществить собственные притязания сталкивается с необходимостью приспособливаться к ситуации, в результате чего порождается конфликт. Вы избегаете вынесения окончательных суждений и принятия решений, при этом не допуская, посторонних влияний на себя. Активно избегаете проблем, заглушая их сигналы с помощью постоянно осознаваемой настоятельной потребности в разрядке, комфорте и физическом удовлетворении.

**Раздел V**

## **ВОЗБУДИМОСТЬ и ИМПУЛЬСИВНОСТЬ (таблица красных цветов)**

**0123**

Вы легко возбудимы и нуждаетесь в сильных раздражителях, необходимых Вам для разрешения повышенного напряжения побуждения и приглушения страха перед скукой и неудовлетворенностью. Поэтому Вы стремитесь пережить все сами: желаете все прочувствовать и испытать и жить лишь по собственному усмотрению.

О 1 32

Вы ожидаете интенсивного выражения симпатии к Вам других и живого участия ближних в Ваших делах. Убеждены в том, что не встречаете подлинного понимания и предупредительного отношения к себе. Вам не хочется испытывать чувство неудовлетворенности и скуку, поэтому Вы активно развиваете собственную инициативу и стремитесь пережить возбуждающее действие успеха, решительно повышая интенсивность любых переживаний.

02 13

Из-за крайней неудовлетворенности Вы обладаете повышенной раздражительностью и возбудимостью. Накопленное возбуждение Вы разряжаете с помощью разрешения настоятельных потребностей в раздражении. Вы решительно отвергаете все, что мешает Вам жить по собственному усмотрению.

023 1

Вы ожидаете деятельного и гарантированно надежного участия других в Вашей собственной, интенсивно развиваемой активности. Вы обнаруживаете отсутствие предупредительного отношения к себе и понимания



Ваших проблем другими. Более всего не хотите возникновения чувства острой неудовлетворенности. Поэтому проявляете ко всему интенсивную заинтересованность, готовность к увлечению новым и всеми силами развиваете собственную активность.

03 1 2

Чувство неудовлетворенности и недовольство противниками вызывают в Вас раздражение. Существует немалая опасность спонтанной разрядки с трудом сдерживаемого возбуждения в виде мощной вспышки гнева.

032 1

Вы испытываете сильное отвращение к неудовлетворяющей Вас ситуации. Всеми силами сдерживаете накопившееся возбуждение и стремитесь не поддаваться раздражению. Подавляемые агрессивные аффекты со временем постепенно повышают Вашу чувствительность к физическим недомоганиям и депрессивным настроениям.

1023

Из-за общей подавленности и пренебрежительного отношения к себе Вы чувствуете себя настолько скованным, что порой Ваше стеснение перерастает в невыносимое напряжение. Поэтому Вами испытывается настоятельная потребность вырваться из стесняющей ситуации для того, чтобы свободно развернуться, завоевать признание окружения и жить по собственному усмотрению.

1032

Вы хотите освободиться от излишней скованности и ограничивающих Вас обстоятельств и желаете развернуть собственную активность для того, чтобы почувствовать возбуждающее действие успеха и повысить интенсивность переживаний.

1203

Вы чрезмерно раздражены мучительными волнениями. Хотите любым способом избежать вызывающих чувство отвращения отношений, так как понимаете, что их уже нельзя изменить, а сил на сопротивление более не осталось.

12 30

Вы желаете избежать любых мучительных объяснений и выяснения отношений. Старательно контролируете движущие импульсы и расчетливо, целеустремленно и последовательно развиваете свою конструктивную активность.

1 302

Вы испытываете выраженное отвращение к мучительным отношениям и пытаетесь сдержать развивающееся возбуждение. При этом Вы чрезмерно раздражены происходящим и не имеете сил для оказания дальнейшего сопротивления.

1 320

Вы чувствуете, что должны продолжать борьбу с пренебрежительным к себе отношением и открытой эксплуатацией другими. К несправедливым требованиям окружения и партнера Вы испытываете явное отвращение, а потому занимаете выраженно оборонительную позицию. До сих пор Вам удается сдерживать возбуждение и агрессивность, однако из-за этого Вы теряете спонтанность и становитесь чересчур возбудимым.

**20 13**

Вы опасаетесь, что из-за существующего стеснения и возможных ограничений не сможете свободно действовать в дальнейшем, из-за чего потребность в переживаниях останется неудовлетворенной. Вы всеми силами стремитесь преодолеть стеснение и помехи и всячески стараетесь избавиться от вынужденной, навязанной Вам ситуации, что вызывает повышение возбудимости.

2 0 3 1

Вы всеми силами защищаетесь от ограничений, мешающих удовлетворению потребности в переживаниях. В дальнейшем Вы намерены раскрываться благодаря напряженной личной активности.

2103

Вы чрезмерно раздражены и изнурены мучительными волнениями, но при этом весьма возбудимы, а потому опасаетесь необдуманных действий.

2 130

Вам хочется интенсивно переживать и активно действовать, однако при этом Вы ищете спокойного постоянства и опасаетесь, что из-за волнений и разногласий можете впасть в хроническое перераздражение.

230 1

Вы не можете далее переносить мучительную и неудовлетворяющую Вас ситуацию, так как чрезмерно раздражены. Однако свое возбуждение Вы сдерживаете, чтобы не проявить накопившегося отвращения и не впасть в депрессивное состояние.

23 10

Вы сдерживаете внутреннее возбуждение, чтобы не продемонстрировать окружающим своего отвращения к сложившейся ситуации и по возможности избежать невыносимых разногласий и переживаний.

301 2

Скопившиеся в настоящее время обстоятельства Вы воспринимаете как серьезные помехи, но не спешите обнародовать свое мнение, так как хотите избежать разногласий и напряжений. Испытываете выраженную потребность в бережном обращении и нежных удовольствиях.

3021

Существующие обстоятельства жизни Вы воспринимаете как стесняющие Вас помехи, однако Вы не желаете провоцировать ссоры, так как настойчиво избегаете напряженности. Вы хотели бы достичь состояния, в котором Ваши требования удовлетворялись бы мирным путем. Стремитесь к спокойному постоянству и радующей удовлетворенности.

3 102

Вы отчетливо ощущаете, что не в состоянии выносить далее мучительное положение, так как перегружены. истощены и перераздражены. Вы испытываете потребность в бережном обращении и чувстве приятной удовлетворенности.

3 120

Вы хотели бы достичь ситуации, в которой все Ваши требования удовлетворялись бы мирным образом. Вы не желаете ни волноваться, ни раздражаться. Испытываете выраженную потребность в спокойном постоянстве и чувстве глубокой удовлетворенности.

**3201**

Теперешнее мучительное состояние Вы находите невыносимым. Ваше перенапряжение вызвано несправедливостью требований окружения и партнера. Вы чрезмерно раздражены обстоятельствами и с отвращением уклоняетесь от обращенных к Вам требований других. Нуждаетесь в бережном обращении, сочувственном внимании и подлинной внутренней удовлетворенности.

3210

Вы чрезмерно раздражены неудовлетворяющим состоянием, а потому нуждаетесь в особом внимании близких людей. Настоятельно стремитесь удовлетворить собственные потребности для того, чтобы обрести желанное спокойствие и снять утомляющее Вас напряжение.

**Раздел VI**

**ОЖИДАНИЯ И ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖЕНИЮ (таблица желтых цветов)**

0 123

Настоящую ситуацию Вы находите неудовлетворяющей, а потому стремитесь к новому решению проблемы, которое должно принести облегчение и создать условия для раскрытия Ваших способностей. Из-за ожидания грядущих напряжений Вы несколько возбуждены.

0 132

Из-за отсутствия близких отношений, которые бы удовлетворили Вашу потребность в сердечной взаимности и приятном времяпрепровождении, Вы боитесь упустить предоставляющийся Вам случай удовлетворить свои потребности. С напряжением ожидаете новые возможности, которые позволят Вам свободно и без помех пережить радость чувственных ощущений.

021 3

Вы отклоняете неудовлетворяющую ситуацию и в создавшейся эмоциональной связи ведете себя весьма напряженно, строго сохраняя дистанцию. Опасаетесь быть поставленным в невыгодное положение или оказаться использованным другими, а потому предъявляете партнеру жесткие требования и ставите критические условия, невыполнение которых повлечет отказ от сотрудничества. Стремитесь к изменению отношений для того, чтобы создать полную ясность и найти необходимое решение.

023 1

Так как потребность в нежных отношениях и приятном времяпрепровождении остается неудовлетворенной. Вы опасаетесь упустить случай удовлетворить эти потребности и боитесь остаться обойденным. Поэтому Вы используете точно рассчитанную тактику для того, чтобы иметь возможность во что бы то ни стало пережить радость чувственных ощущений.

03 12

Вы чувствуете, что попали в ситуацию оскорбительного непонимания. Вы воспринимаете это непонимание как бессердечный отказ от близости, как обиду и как использование Вашей доверчивости в интересах других. Потому Вы строго соблюдаете дистанцию в отношениях и с напряженным вниманием следите за уважением к себе. Вы усердно защищаетесь от критики и

спешите предупредить любые бесцеремонные нападки со стороны.

**0 3 2 1**

Вы опасаетесь в результате критики или отказа быть поставленным в невыгодное положение, а также того, что Ваши собственные притязания будут проигнорированы партнером и окружением. Потому Вы защищаете себя с напряженным вниманием и используете гибкую тактику для того, чтобы не допустить нанесения ущерба собственным интересам.

1 023

Вы хотели бы освободиться от внутренних и внешних препятствий, найти контакт с окружением и суметь свободно проявить себя в новых условиях.

1032

Вы усиленно стремитесь установить непосредственный и безоговорочный контакт с близкими людьми. К чувственной стороне отношений Вы проявляете немалый интерес и искренно радуетесь всем неожиданным телесным переживаниям.

1203

Вы воспринимаете существующие отношения как неприятные и даже труднопереносимые. Поэтому Вы ставите партнеру критические условия и спешите установить немалую дистанцию для того, чтобы внести ясность во взаимодействия, снять напряжение и найти освобождающее решение.

1 230

Вы хотите защититься от недооценки, разочарований и изоляции для того, чтобы насладиться радостью чувственных ощущений и телесных переживаний. Выполнения своих стремлений и удовлетворения потребностей Вы терпеливо добиваетесь с помощью расчетливой тактики.

1 302

К сложившейся в настоящее время эмоциональной связи Вы испытываете определенное отвращение, а потому стараетесь отделиться от внешней формы отношений и достичь хотя бы внутренней независимости. В отношениях с партнером Вы склонны выставлять критические условия и держаться с холодным отчуждением и снисходительной прохладцей.

1 320

Из-за разочарований, постигших Вас в последнее время, Вы ведете себя весьма осторожно. Устанавливаете приличную дистанцию в отношениях с целью защиты от критики и предупреждения возможного личного отказа. Вы держитесь весьма настороженно из-за страха перед бессердечной недооценкой Вас, оскорбительной критикой Ваших действий, да и просто ради того, чтобы не тешить себя излишними иллюзиями.

20 1 3

Вы стремитесь освободиться от неприятной, удручающей ситуации и надеетесь на полное понимание, предупредительное отношение и искреннюю доброжелательность партнера и окружения.

203 1

Вы стремитесь к гармоничным, добрым и лишенным напряженности отношениям и приятным переживаниям.

2 103

Вы стремитесь к разрыву существующих отношений для того, чтобы избежать парализующего Вас неприятного чувства стесняющей привязанности и найти облегчение, освободившись от тяжелой зависимости. Вы надеетесь на освобождающее решение, которое приведет к полному пониманию, искренней благосклонности и предупредительному отношению к Вам партнера и окружения.

2 1 30

Вы не желаете, чтобы возникло чувство пустоты и одиночества. Всеми силами стремитесь к установлению гармоничных, спокойных и свободных от осложнений отношений. Вы не хотите лишиться приятных чувственных переживаний и не допускаете ущемления Ваших личных интересов.

230 \

Вследствие каких-то причин Вы чувствуете себя униженным, обойденным и обиженным. Испытываете острое чувство отвращения, сверхчувствительны и легко ранимы. С напряженным вниманием Вы охраняете себя от любого проявления бестактности и бдительно следите за окружением ради недопущения возможных попыток агрессии.

23 10

Вы решительно выдвигаете партнеру критические условия с тем, чтобы защитить себя от иллюзий и не испытать в дальнейшем оскорбительного разочарования либо бессердечного отказа.

3012

Вы стремитесь к нежности и удовольствиям и в благоприятной атмосфере уюта спешите позабыть о чувстве одиночества и пренебрежительном к Вам отношении. Мечтаете об эмоционально комфортной связи, проникнутой искренней доброжелательностью.

3021

Вы испытываете настоятельную потребность в беспрепятственном осуществлении гармоничных отношений для того, чтобы постоянно и непосредственно переживать всевозможные чувственные наслаждения.

3 102

Сложившаяся в настоящее время неприятная ситуация вызывает отвращение и навеивает скуку. Вы испытываете потребность в полном понимании и стремитесь к бережному и ласковому обращению с Вами.

3 1 20

Вы хотели бы беспрепятственно наслаждаться приятной атмосферой ради того, чтобы забыть о гнетущем чувстве одиночества и пренебрежительном к Вам отношении партнера и окружения.

320 1

Вы чувствуете себя безрадостно и неуютно, испытываете ко всему происходящему явное отвращение и более всего нуждаетесь в бережном, ласковом и нежном понимании. Но из-за боязни перед разочарованиями Вы стали чрезмерно чувствительны, легко ранимы и чрезвычайно обидчивы.

**32 1 0**

Вы уныло предаетесь чувству саможаления из-за несбывшихся ожиданий и демонстративной недооценки Вас другими, сопровождающейся открытым пренебрежением. Мечтаете о нежном и ласковом обращении и

хотели бы наслаждаться приятной атмосферой гармонии и уюта.

## Раздел VII

### ОСНОВНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА (суммарная оценка по модели "куб")

(5) + 1 + 2

Вы стремитесь к разрядке, гармонии и удовлетворяющему чувству безопасности. Однако из-за чрезмерного своеволия не можете приспособиться и крайне чувствительны к помехам и сопротивлениям. Хотите беспрепятственно удовлетворять свои потребности. **Состояние:** душевный застой, депрессивный статус. **Психогенные мотивы:** боязнь внутреннего одиночества; страх перед отказом; страх перед неудовлетворенностью, неуверенностью, ощущением собственного бессилия.

(6) - 1 - 2

Вы противитесь сердечной привязанности, чувствуете себя непонятым, скрываете свою высокую восприимчивость и уклоняетесь от постоянной связи.

**Состояние:** желание не допустить депрессии и беспокойство вследствие защиты от перенапряжения.

**Психогенные мотивы:** неосуществленные притязания на сердечную привязанность; требование любви для самоутверждения; неосуществленное притязание на силу и превосходство.

(7) - 1 + 2

Вы не желаете поддерживать связь, воспринимаемую как зависимость, и настойчиво стремитесь к самоутверждению.

**Состояние:** защита от депрессии, состояние застоя. **Психогенные мотивы:** неосуществленные притязания на сердечную привязанность, страх перед неудовлетворенностью и неуверенностью.

(8) + 1 - 2

Вы чувствуете, что более не в состоянии выносить напряжение и противостоять сопротивлению среды. Предъявляемые требования Вы воспринимаете как невыносимые и всячески уклоняетесь от их исполнения. Испытываете выраженную потребность в успокаивающей гармонии и чувстве безопасности для того, чтобы найти необходимую разрядку. Охотно идете на компромиссы.

**Состояние:** защита от перенапряжения и депрессивный статус.

**Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на собственную силу и превосходство, страх перед внутренним одиночеством.

(17)+ 1+4

Вы стремитесь к любви и чувству безопасности, а потому склонны к мечтательности, фантазиям и надеждам. Вы более ориентированы на будущее, нежели на настоящее и прошлое.

**Состояние:** возбужденность в сочетании с депрессивным статусом.

**Психогенные мотивы:** страх перед внутренним одиночеством и боязнь быть ущемленным.

(18)-1-4

Вы не хотите поддерживать связь, воспринимаемую Вами как зависимость. Вместе с тем, нуждаетесь в ней как в опоре и боитесь пустоты одиночества. Вы не склонны разрывать отношения, даже если они не приносят Вам удовлетворения.

**Состояние:** чрезмерное раздражение из-за страха перед разочарованиями, беспокойство как защита от депрессии.

**Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на сердечную взаимность, неосуществленное притязание на возможности и предложения.

(19) +1-4

Вы ищете прочной опоры и успокаивающего чувства безопасности, стремитесь к разрядке и удовлетворению в каком-либо единении, в отношении которого склонны строить иллюзии.

**Состояние:** чрезмерная раздраженность из-за страха перед разочарованием, депрессивный статус.

**Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на возможности и предложения; страх перед внутренним одиночеством.

(20) -1+4

Вы не хотите поддерживать существующие отношения, испытываете острое разочарование в партнере и хотели бы избавиться от тяготящей Вас зависимости. Беспокойно и настойчиво ищете новых связей и возможностей, которые могли бы Вас сделать счастливее. **Состояние:** возбужденность, беспокойство как защита от депрессии.

**Психогенные мотивы:** страх перед ущемлением и принуждением, неосуществленные притязания на сердечную взаимность.

(21)+ 2 +4

Вы честолюбивы и открыто стремитесь к обретению независимости и превосходства над окружением.

Испытываете повышенное напряжение ожидания будущего и из всего стремитесь извлечь собственную выгоду.

**Состояние:** возбужденность, стагнирующий застой. **Психогенные мотивы:** страх перед ущемлением и принуждением; страх перед неудовлетворенностью, незначительностью и неуверенностью.

**(22) - 2 - 4**

Вы чувствуете себя более не способным справиться с запросами партнера и требованиями окружения. Всячески избегаете трудностей и ищете убежище, в котором предоставилась бы возможность снять угнетающее напряжение.

**Состояние:** чрезмерная раздраженность из-за страха перед разочарованиями, защита от перенапряжения.

**Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на свободу, возможности и предложения; неосуществленное притязание на силу и превосходство.

**(23) + 2-4**

Вы стремитесь к стойкости и самоуверенности, хотите ставить перед собой ясные внутренние и внешние цели для того, чтобы с помощью их осуществления добиться желанного самоутверждения. Стараетесь вести себя безупречно для того, чтобы избежать критических замечаний в свой адрес. Открыто претендуете на незаурядность.

**Состояние:** чрезмерное раздражение из-за страха перед разочарованием, стагнирующий застой.

**Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на возможности и предложения, страх перед неудовлетворенностью и собственной слабостью.

**(24) -2 + 4**

Вы не можете далее выносить напряжения текущей ситуации, а потому погружаетесь в созидание иллюзий для того, чтобы уклониться от трудностей и удалиться от грубой реальности в фантастический мир собственных надежд и фантазий. **Состояние:** возбужденность, защита от перенапряжения.

**Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на собственную силу и превосходство, страх перед ущемлением и принуждением.

**(9) + 3 + 4**

Вы стремитесь к переживаниям и повышенной активности, потому постоянно ищете новые раздражения и надеетесь на то, что каждая новая встреча или возможность принесет Вам желанное исполнение надежд.

**Состояние:** возбужденность, эмоциональный порыв. **Психогенные мотивы:** страх перед лишениями, боязнь быть обойденным.

**(10)-3-4**

Вы чувствуете себя переутомленным. Упрямо защищаетесь от мучительных и волнующих раздражений и настойчиво ищете убежища и твердой опоры. **Состояние:** перегрузка и истощение, чрезмерная раздраженность из-за страха перед разочарованием. **Психогенные мотивы:** неосуществленная жажда переживаний, неудовлетворенное напряжение ожидания, неосуществленное притязание на возможности и предложения.

**(11) + 3-4**

Из-за страха потерять надежную опору Вы стыдливо тормозите свою настоящую потребность в переживаниях.

**Состояние:** заторможенность, чрезмерное раздражение из-за страха перед разочарованием, эмоциональный позыв к переживаниям.

**Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на возможности и предложения, страх перед лишениями и боязнь быть обойденным.

**(12)-3 + 4**

Мучительные волнения приводят Вас в отчаяние. Вы бежите от трудностей и надеетесь отыскать облегчение и найти выход из создавшегося положения.

**Состояние:** перегрузка и истощение, депрессивная возбужденность.

**Психогенные мотивы:** неудовлетворенное напряжение ожидания, страх перед ущемлением и принуждением.

**(13)+ 2 + 3**

Вы хотели бы преодолеть препятствия и добиться своего с помощью инициативной воли к завоеванию и утверждению. Вам это необходимо для того, чтобы достичь признания и более не зависеть от непредсказуемой благосклонности других. Вы хотите поступать согласно своим убеждениям и действовать лишь по собственному усмотрению.

**Состояние:** стагнирующий застой, эмоциональный порыв.

**Психогенные мотивы:** страх перед неудовлетворенностью и собственной слабостью, страх перед лишениями и боязнь быть обойденным.

**(14)-2-3**

Вы чувствуете значительное переутомление, связанное с невыносимым напряжением и тягостными волнениями. Остро ощущаете свою беспомощность в сложившейся ситуации.

**Состояние:** перегрузка и истощение, защита от перенапряжения.

**Психогенные мотивы:** неудовлетворенное напряжение ожидания, неосуществленное притязание на собственную силу и превосходство.

**(15) + 2-3**

С повышенной раздраженностью Вы реагируете на помехи и сопротивления, которые препятствуют

осуществлению Вами собственных намерений. **Состояние:** перегрузка и истощение, стагнирующий застой.

**Психогенные мотивы:** неутоленная жажда переживаний, неудовлетворенное напряжение ожидания, страх перед собственной слабостью и неуверенностью.

**(16)-2 + 3**

Вы активно ищете признания и если не находите такового, то считаете, что Вас несправедливо критикуют и умаляют Ваши достоинства. Из-за этого Вы реагируете импульсивно и становитесь сверхчувствительным и раздражительным.

**Состояние:** защита от перенапряжения, эмоциональный порыв.

**Психогенные мотивы:** неосуществленные притязания на собственную силу и превосходство, страх перед лишением и боязнь остаться обойденным.

**(25) + 3 + 1**

Свое стремление к переживаниям Вы хотите удовлетворить с помощью упрочения чувственных отношений.

**Состояние:** эмоциональный порыв, депрессивный статус.

**Психогенные мотивы:** страх перед внутренним одиночеством, страх перед лишением и боязнь быть обойденным.

**(26) - 3 - 1**

Вы не хотите далее поддерживать существующие отношения. Отвергаете их с чувством глубокого отвращения и не можете более выносить волнений. **Состояние:** беспокойная защита от депрессии, перегрузка и истощение.

**Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на сердечную взаимность, неутоленная жажда переживаний, неудовлетворенное напряжение ожидания.

**(27) + 3-1**

Вы гонимы по жизни сильной жаждой переживаний и не в состоянии спокойно предаваться какому-либо занятию. Вы противитесь сердечной привязанности из-за внутреннего беспокойства. **Состояние:** беспокойная защита от депрессии, стремление к эмоциональным переживаниям. **Психогенные мотивы:** неосуществленное притязание на сердечную взаимность, страх перед лишением и боязнь быть обойденным.

**(28) -3 + 1**

Вы не в состоянии далее выносить волнения и конфликты, а потому стремитесь к покою, разрядке и приятному чувству защищенности. **Состояние:** перегрузка и истощение, депрессивный статус.

**Психогенные мотивы:** неутоленная жажда переживаний, неудовлетворенное напряжение ожидания, боязнь одиночества.

## **ИНТЕРПРЕТАЦИОННОЕ ЗНАЧЕНИЕ**

### **ПАРНЫХ СТРУКТУР**

#### **В ВОСЬМИЦВЕТНОМ СУБТЕСТЕ**

##### **0:1 Период спокойствия, этап восстановления сил**

Защитная броня серого предпочитается потребности в покое синего. Поэтому ведущей потребностью является не стремление вовлекаться, а тяга к спокойствию. Человек рассчитывает на то, чтобы, не связывая себя никакими обязательствами, он смог достичь покоя и равновесия.

##### **0:2 Сепаратистское самоутверждение и защитное превосходство**

Потребность в создании прочной защиты серого предпочитается эгоцентризму зеленого, что свидетельствует о крайней осмотрительности в делах, связанных с сохранением своего положения и преследованием личных интересов. Символизируемая зеленым забота о себе и своих стремлениях связана также с чувством собственного превосходства. В данном случае обособленность серого свидетельствует о нежелании подрывать это самоуважение, а такой подрыв весьма возможен при излишне тесном контакте с окружающими. Первенствующее положение серого свидетельствует о том, что проявление зеленого осуществляется скрыто и завуалировано.

##### **0:3 Импульсивность и необдуманные действия**

Перед напряженно-активным красным стоит защитный скрывающий и утаивающий серый цвет. Поэтому импульсивное действие является скрытым, подтекст-ным и завуалированным. Оно осуществляется с надеждой на то, что им человек не свяжет себя никакой излишней ответственностью и не навлечет на себя дурных и запутанных последствий.

##### **0:4 Неуверенность и недостаток решительности**

За стеной серого цвета сокрыты и словно теряются в тумане надежды, стремления и пути разрешения проблемы. Поиски выходов из тупика идут нерешительно и как бы на ош,упь, адекватные объекты устремлений и надежд не различаются в тумане неясного видения будущего. Человек опасается действовать, так как принятие справедливого решения означает необходимость следовать конкретной программе поведения, направленного в будущее.

##### **0:5 Осторожная чувствительность или попытка идентификации**

Человек хочет отождествиться с кем-либо, либо вовлечься в заботы о ком-то и пережить эмоциональное благополучие вместе с ним. Однако он не допускает открытых проявлений этого желания, а потому все понимания полны сомнений, а отношения являются проблемными и упорядочиваются с большой

осторожностью.

#### **0:6 Изнурение и истощение**

Организм защищается от избытка сенсорных сигналов, закрывается от перевозбуждения и стремится к равновесию, покою и физиологическому комфорту. Он может прийти в норму лишь в том случае, если удастся избежать проблем, волнений и стрессов.

#### **0:7 Сепаратистская изоляция и полная невовлеченность**

Человек напряженно избегает любого присоединения к делам и состояниям других, он чрезмерно стремится к изоляции и отказывается от любых форм вовлечения в устремления и поведение окружающих. Потребность в отдалении от других весьма императивна. Цвета, стоящие вслед за черным, решительно отвергаются и считаются малозначительными.

#### **1:0 Период спокойствия, этап восстановления сил**

Защита от стресса, вызванного стоящими после серого цветами, возможна лишь при осознании настоятельной необходимости в покое и стремлении к созданию действительно спокойной обстановки.

#### **1:2 Осторожная замкнутая аккуратность и дискриминирующий жесткий контроль**

Повышенная чувствительность и бдительный рассудок обуславливают повышенное самоуважение и поощряют склонность к порядку и методичности. В этом случае точность и аккуратность граничат с излишней дотошностью и чрезмерным педантизмом. Аутомет-ричность обоих цветов взаимоусиливается, в результате чего возникает стойкая замкнутость.

#### **1:3 Предприимчивое кооперирование и эмоциональная удовлетворенность**

Цветопара означает желание ладить с окружающими и сотрудничать с ними ко взаимной пользе и выгоде организма. В личной и семейной жизни подразумевается ровное и гармоничное сочетание доброты и сексуальной активности. Предшествование синего красному указывает на то, что гармонии и сотрудничеству придается больше значения, нежели активности. Предполагается, что сотрудничество и взаимопонимание сделают деятельность более созидательной.

#### **1:4 Эмоциональная зависимость и стремление оказать группе пользу**

Синее желание понимать других и быть понятным самому вместе с желтой устремленностью в будущее формируют поведение, имеющее целью завоевать расположение окружающих. Гетерономность обоих цветов придает паре смысл "эмоциональной ориентации на окружающих".

#### **1:5 Эстетическая восприимчивость и эротическая сенситивность**

Покой и удовлетворенность достигаются через какую-либо форму очарованности и заколдованности. Последние могут достигаться при поглощении человека прекрасным и художественным, либо при его стремлении к возвышенным идеализированным отношениям.

#### **1:6 Чувственная легкость и пассивная привязанность**

Ощущения покоя и безопасности можно добиться лишь в том случае, если удастся устранить состояние физического дискомфорта и обеспечить пристальное внимание к себе со стороны окружающих.

#### **1:7 Абсолютный покой**

Следуя за синим, черный императивно усиливает потребность в покое и символизирует отказ от всего того, с чем связаны стоящие после черного цвета. Если эта группа полярно противостоит паре желтого и красного цветов, то речь идет о нарушении устойчивости саморегуляции нервной системы.

#### **2:0 Сепаратистское самоутверждение и защитное превосходство**

"Защитность" подчеркивается и усиливается благодаря отгораживанию зеленого серым от остальных цветов. Самоуважение, жажда престижа и потребность производить впечатление на других принимают преувеличенную форму, в то время как значения стоящих после серого цветов явно преуменьшаются.

#### **2:1 Дискриминирующий контроль и замкнутая аккуратность**

Точность, логичность и настоятельная потребность открыто доказывать свою правоту берут верх над отзывчивостью синего, поэтому аккуратность и методизм жестко направлены на повышение самоуважения. Стремление к лидирующей роли и упорядочиванию среды производит на окружающих впечатление "начальственности". Оба цвета концентричны, а потому усиливают изоляцию человека от других.

#### **2:3 Целенаправленная деятельность и контролируемая инициатива**

Это пара решительных и авторитетных цветов, обладающих автономностью и центрирующихся на индивидууме. Предпочтение зеленого цвета означает то, что целью деятельности красного является усиление личного авторитета и рост престижа зеленого. Эта комбинация связана с желанием управлять и контролировать окружение и с неукротимым стремлением к лидерству.

#### **2:4 Требование признания и честолюбие**

Стремление желтого направлено на повышение уважения – как в своих собственных глазах, так и в представлениях других. Корыстное честолюбие и центрированная на собственном "эго" деятельность направлены на завоевание признания окружающих.

#### **2:5 Гибкость самоутверждения и безответственное обаяние**

Пара связана с приятными манерами поведения, целью которого является завоевание расположения окружающих. При этом человек не собирается связывать себя никакими обязательствами и не желает нести никакой ответственности за последствия такого очаро-вывания других.

#### **2:6 Потребность в физическом облегчении и требование покоя**

Зеленое стремление к самосохранению осуществится лишь в том случае, если вызвавшие коричневую стесненность условия будут устранены.

### **2:7 Упрямая нетерпимость и пристрастная уверенность в собственной правоте**

Тенденция зеленого к самоутверждению усиливается склонностью к настаиванию на своей правоте черного. Сплав этих качеств приобретает сугубо императивный характер, а потому любая попытка окружения хоть как-то повлиять на индивидуума решительно им отвергается.

### **3:0 Импульсивность действия и необдуманные поступки**

Деятельность предпринимается ради самой себя. Результатам же процесса уделяется недостаточное внимание, так как они заслонены скрывающим и вуалирующим серым. Попытки скрыть свои действия отсутствуют.

### **3:1 Предприимчивое кооперирование и эмоциональная удовлетворенность**

Большее значение придается не сотрудничеству и гармонии, но самой деятельности. Неосознанно предполагается, что правильная деятельность сама по себе неизменно приводит к достижению гармонии.

### **3:2 Целенаправленная деятельность и контролируемая инициатива**

Субъект действует и проявляет инициативу скорее ради удовольствия, получаемого от них, нежели для повышения своего престижа в глазах окружающих. Цвета автономны, а потому непосредственно связаны с каждой независимости и стремлением к самостоятельным действиям.

### **3:4 Экспансивная деятельность и освоение новых сфер**

Оба цвета эксцентричны, а потому группа чрезвычайно активна и связана с тотальной ориентацией на будущее и направленностью вовне. Действия красного осуществляются ради самих действий, и это направляется на все новое и неисследованное желтого. Если эта группа противоположна в тестовом ряду паре 1:7, речь идет о дисбалансе динамики нервной системы.

### **3:5 Восприимчивость к раздражителям и реактивная отзывчивость**

Желания и действия красного направлены на очаровывающие, возбуждающие и увлекательные объекты. Цель всех действий ~ очаровывание других. Группа цветов символизирует эротизм и эстетизм как в поведении, так и в восприятиях.

### **3:6 Чувственное удовлетворение и потакание собственным желаниям**

Активность красного ограничена требованием не тревожить организм и необходимостью оградить его от причинения неудобств. Поэтому все действия направляются исключительно на поиски чувственного удовлетворения.

### **3:7 Чрезмерные желания и драматизация**

Характерная для красного полнота желаний и обилие влечений становятся компульсивными, напряженными и настоятельными, усиливаясь императивным настойчивым черным.

### **4:0 Неуверенность и недостаток решительности**

Главенствует потребность в позитивном желтом выходе из затруднительной ситуации. Но эта потребность окружена стеной серого, а потому плотно отгорожена от всех областей, в которых можно было бы найти этот выход. Есть готовность брать на себя известные обязательства, но из-за серого барьера трудно распознать, какие именно обязательства необходимо взять на себя.

### **4:1 Эмоциональная независимость и стремление принести группе пользу**

Цветы гетерономны, а потому группа носит не причинный, а следственный характер. Желтая надежда ориентирована на поиски любви и понимания, а потому действия направляются на обретение расположения окружающих и установление доверительных контактов с ними.

### **4:2 Требование признания и честолюбие**

Пара менее независимая, чем 2:4. Честолюбие связано не столько с потребностью заслужить уважение в собственных глазах, сколько с надеждой на то, что если не давать ослабнуть бдительности и осторожности, то новые пути к признанию окружающими откроются сами собой.

### **4:3 Экспансивная деятельность и освоение новых сфер**

Два самых ярких эксцентричных цвета образуют крайне активную и целиком направленную вовне группу. Красная деятельность контролируется меньше, чем в группе 3:4, так как желтый цвет в поисках нового и способного принести удовлетворение состояния делает эту деятельность более поверхностной, более рискованной и более экспериментальной. Если эта группа противостоит паре черного и синего цветов, велика вероятность снижения устойчивости функционирования нервной системы.

### **4:5 Притягательная сила фантазии и жажда приключений**

Надежды и устремления желтого выражают себя через очарованность воображения и фантазию фиолетового.

Это формирует оторванную от жизни жажду приключений или иную форму фантазийного замещения восприятий реальности.

### **4:6 Полная безопасность и неограниченная свобода**

Желтый выход заключается в обеспечении физической легкости и свободы от каких бы то ни было проблем и опасений.

### **4:7 Внезапный кризис и своевольное решение**

Сочетание самого светлого и самого темного из цветов указывает на радикализм и экстремальные



состояния. Такая ситуация исключает возможность компромиссов и срединных путей – либо "да", либо "нет". Максимализм достигает крайнего напряжения. Человек чувствует, что желтый выход должен быть найден во что бы то ни стало, даже если придется прибегнуть к своеволию и впасть в запальчивость, императивно понуждающих к разрешению наличной ситуации.

#### **5:0 Осторожная чувствительность и пробная идентификация**

Фиолетовая восприимчивость к характеру атмосферы и качеству окружения сочетается с серым стремлением к полной защите от любых тревожащих воздействий.

#### **5:1 Эстетическая восприимчивость и эротическая сенситивность**

Подчеркнуты именно идеализированные (чаще всего нереальные) условия отождествления с другим. Нередко рассматривается как компенсация у тех, кто озабочен отклонениями от норм сексуального поведения, и в то же время обладает развитым чувством прекрасного, хорошим художественным вкусом и глубокой эстетической восприимчивостью.

#### **5:2 Пибкость самоутверждения и безответственное обаяние**

В отличие от 2:5, упор делается именно на обаянии и на активном нежелании брать на себя ответственность, которую неизбежно налагают близкие отношения.

#### **5:3 Восприимчивость к раздражителям и реактивная отзывчивость**

Символизирует очарованность всем тем, что волнует и возбуждает. В отличие от группы 5:3, эта пара менее реактивна и менее импульсивна.

#### **5:4 Притягательная сила фантазии и жажда приключения**

Будущее воспринимается как непременно волнующее и возбуждающее интересным и непривычным. Человек естественен в своем обаянии, но трезвая оценка реальности нарушена из-за чрезмерно развитого воображения.

#### **5:6 Чувственность и сластолюбие**

Велика захваченность и очарованность всем тем, что доставляет наслаждение телу (вкусной пищей, хорошей одеждой, предметами роскоши).

#### **5:7 Потребность в идентификации и компульсивное слияние**

Желание объединиться и отождествиться с другим усилены императивным черным, а потому принимают компульсивный характер, воспринимаясь индивидуумом как навязчивое внутреннее понуждение. Он должен осознавать себя частью чего-либо или отождествляться с кем-либо для того, чтобы обрести самого себя.

#### **6:0 Истощение и изнурение**

Особую роль играет физический покой и свобода от того, что могло бы вызвать сенсорное или физиологическое раздражение. Это состояние требует принятия мер, предоставляющих организму возможность благодаря спокойствию прийти в норму. В этой группе сильнее, чем в паре 0:6 подчеркивается необходимость внимания и заботы со стороны окружающих.

#### **6:1 Чувственная легкость и пассивная привязанность**

В этой паре особое значение придается мягкости обращения, заботливому вниманию друга и возможностям полного удовлетворения всех физических потребностей.

#### **6:2 Потребность в физическом облегчении и требование покоя**

Организм крайне нуждается в облегчении состояния, но сила воли вынужденно мобилизована на преодоление существующих трудностей. В результате формируется значительное напряжение, а потому потребность в расслабляющей обстановке становится очень стойкой.

#### **6:3 Чувственное удовлетворение и потакание своим желаниям**

За стремлением организма к условиям, обеспечивающим полное удовлетворение физиологических потребностей, следует исполненный желаний красный, подчеркивая стремление к поиску наслаждений и физической удовлетворенности. В этой паре потворство своим желаниям выражено ярче, чем в группе 3:6.

#### **6:4 Полная безопасность и неограниченная свобода**

Ощущение физической легкости такой человек предпочитает даже надеждам на будущее, в результате чего довольствуется спокойным существованием, свободным от каких бы то ни было проблем, налагающих на него минимум требований.

#### **6:5 Чувственность и сластолюбие**

В данной группе особый акцент сделан именно на физических ощущениях, а не на компенсирующей неудовлетворенность фантазийной деятельности воображения.

#### **6:7 Самоунижение**

В силу своего крайне негативного значения эта группа обычно отвергается, оказываясь в конце восьmicветного ряда. Попадание же ее в первые позиции свидетельствует об ощущении бессмысленности существования и желании отказаться от всего, кроме физического удовлетворения.

#### **7:0 Сепаратистская изоляция и полная невовлеченность**

Существующая ситуация воспринимается как отвратительная, индивидуум не желает иметь к ней никакого отношения. Он всячески пытается отгородиться от любых попыток воздействовать на него.

#### **7:1 Абсолютный покой**

Такой человек активно восстает против сложившейся ситуации в целом и хочет только одного – чтобы все его оставили в покое. Если эта группа противостоит паре желтого и красного цветов, это может рассматриваться

как признак нарушения стабильности нервной динамики организма.

#### **7:2 Упрямая нетерпимость и пристрастная уверенность в собственной правоте**

Бунт черного, за которым следует зеленое самоутверждение, свидетельствуют о вызывающем упрямстве и афишировании косной приверженности своим собственным воззрениям.

#### **7:3 Чрезмерные желания и драматизация**

Деятельность, основанная на бунте и им питаемая, приводит к вздорной запальчивости и экстремальному поведению, целью которого является удовлетворение чрезмерных желаний.

#### **7:4 Внезапный кризис и своевольное решение**

Черный бунт против воли судьбы, за которым следует желтая надежда на благоприятное разрешение проблем, располагают человека к максималистским решениям и радикальным действиям. Велика вероятность того, что он склонен обратиться к мерам отчаяния и броситься в акцию, сломя голову и отринув все преграды.

#### **7:5 Потребность в идентификации и компульсивное слияние**

Такой человек настоятельно нуждается в отождествлении с кем-либо или с чем-либо, он не выносит разногласий с окружением и настаивает на полном согласовании со средой и абсолютном слиянии с предпочитаемым им объектом. Ни о каких уступках или компромиссах речи не идет, жажда слияния последовательна и непреклонна.

#### **7:6 Самоунижение**

В отличие от группы 6:7, акцентируется бунт против хода событий.

#### **Раздел VII**

### **ЖЕЛАЕМЫЕ ЦЕЛИ И СРЕДСТВА**

### **ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ; УСТРЕМЛЕНИЯ**

### **И ЗАЩИТНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

#### **("+" группа в восьмицветном субтесте)**

+ 0 \*

#### **Ограждение**

Вы пресыщены взвинчивающими и изматывающими воздействиями и во что бы то ни стало хотите оградиться от них. Не спешите выдавать свои мысли и чувства, напротив, тщательно скрывайте их. Вы не желаете участвовать ни в чем, стремитесь к глухой защите и упрямо избегаете будоражащих стимулов. Вам пришлось многое вытерпеть, это утомило и опустошило Вас, а потому Вы стремитесь к защите от внешней суеты и не желаете вовлекаться в активные процессы.

+ 0 + 1 \*

Ограждение + потребность в покое Вы хотите оградить себя от утомляющих разногласий и испытываете необходимость в разрядке и мирных взаимоотношениях для того, чтобы отдохнуть и обрести покой. Вы определенно устали от ссор и конфликтов и желаете расслабиться и набраться сил в спокойной и бесконфликтной обстановке. Вы хотите оградить себя от любых претензий и давлений.

+ 0 + 2 \*

Замкнутость + воля к самоутверждению Вы воспринимаете сложившуюся ситуацию как враждебное требование к себе, хотите оградить себя от утомляющих разногласий, активно скрываете собственные намерения, чтобы не подвергать свои планы нападкам окружающих, а значит, иметь большую возможность для надежного самоутверждения. Вы изо всех сил стараетесь, чтобы никакие возражения не вызывали в Вас ни смущения, ни потрясения, ни неуверенности. Ваше поведение направлено на сокрытие

истинных намерений и определяется стремлением к избеганию конфликтных столкновений. Все это необходимо для того, чтобы создать условия, благоприятные для достижения Ваших целей. Это поведение определено усталостью от конфликтов и ощущением враждебности и угрозы со стороны обстоятельств. Вы старательно избегаете возбуждения каких бы то ни было противодействий, которые могли бы повредить выполнению Ваших проектов.

-Ю + 3 \*

#### **Маскировка + жажда успеха**

За видимостью деловой аргументации и осмотрительным поведением Вы скрываете повышенные требования к окружению и к самому себе. Вы дипломатически скрытны и тщательно маскируете свое желание достичь впечатляющего успеха. Вы стремитесь действовать рационально и осторожно, не демонстрируя свое желание предъявлять к жизни слишком большие требования. Тем не менее Вы стремитесь своими достижениями произвести впечатление на окружающих. Склонны скрывать свои планы и действия под покровом показного рационализма и нарочитого осторожничанья.

+ 0 + 4 \* \*

#### **Ограждение + уход от проблем**

Вы хотите освободиться от неудовлетворительного состояния и избавиться от угнетающего напряжения и невыносимых нагрузок. Усердно ищете выход, но не находите никакого решения. Активно стремитесь уйти от взвинчивающих разногласий и тяготящих Вас обязанностей. Старательно ограждаете себя от участия в конфликтных ситуациях. Хотите избавиться от бремени, которое не приносит никакой пользы, но которое все же приходится постоянно нести. Ситуация воспринимается как невыносимая и угнетающая. Поиски выхода сопровождаются ощущением возможного отсутствия такового.

+ 0 + 5 \*

Ограждение + эмоциональность Вы захвачены художественным очарованием и хотели бы испытать прелесть деликатной нежности. Вы стесняетесь открыто обнаруживать свои заветные желания, а потому для достижения цели прибегаете к методам осторожной дипломатии. Желаемое Вы преследуете с осмотрительной осторожностью, тщательно сохраняя необязательность и непроницаемость. Вы стремитесь к идеализированной близости, основанной на возвышенных чувствах и полной взаимности. Используете разведывательную тактику, так как опасаетесь связать себя обязательствами. Вас привлекает чудо отношений, основанных на нежности и обаянии обеих сторон. Вы опасаетесь, что ближние разгадают Ваш замысел, Вас смущает сама возможность выдать себя.

+ 0 + 6 \*\*

Ограждение + регрессия

Вы хотите освободить себя от изматывающих нагрузок и оградиться от взвинчивающих нервы раздражителей. Тоскуете по бесконфликтному течению жизни и беспроblemному достижению целей. Искренно жаждете уюта и физического отдыха. Стремитесь к свободному от волнений существованию, к спокойному и безопасному ощущению полного физического комфорта. Ищете защиту от всего, что может опустошить и утомить Вас. Желаете чувствовать себя очень легко и свободно в физическом отношении.

└┬ A └┬ y \* \* \*

Ограждение + позиция протеста Вы чувствуете себя обманутым в своих ожиданиях. Вам кажется, что с Вами обходятся несправедливо и недостойно. Вам все это надоело, а потому, будучи исполнены бунтарского духа противоречия, Вы решительно выступаете против всех этих жизненных обстоятельств, которые воспринимаются Вами как унижение. Для Вас характерна бурная негативная реакция на происходящее. Вы решительно протестуете против наличной ситуации и считаете, что все складывается незаслуженно, несправедливо, а потому оскорбляет Ваше достоинство. Чувствуете, что надежды обманули Вас. В сложившихся обстоятельствах видите личное оскорбление, а потому искренно гневаетесь.

+ 1

Потребность в покое

Вы испытываете глубокую потребность в спокойной мирной гармонии, которая создаст Вам чувство сопричастности, общности и гармонии в контактах с ок-ружающими и приведет Вас к желанному удовлетворению. Вы жаждете тихого мирного состояния и уравновешенной удовлетворенности.

-I- 1 +0 \*

Потребность в покое + социальное отчуждение Вы стремитесь освободиться от источника тревоги и обрести чувство покоя и удовлетворенности. Хотели бы отдохнуть от обессиливающих напряжений. Тоскуете по непоколебимой и полной удовлетворения гармонии. Вы настоятельно требуете освобождения от стресса, жаждете мира и уравновешенности.

+ 1 + 2

Восприимчивость + воля к самоутверждению Вы испытываете потребность в мирной гармонии и нуждаетесь в спокойной обстановке. Накопленное напряжение Вы хотели бы разрядить мирным путем, не вступая в борьбу и разрешение разногласий. Вы стараетесь справиться с ситуацией и задачами развития осмотрительно и аккуратно. Обладаете немалой деликатностью чувств и внимательно подмечаете мелкие подробности происходящего. Ваши усилия направлены на то, чтобы, действуя осторожно и внимательно, отрегулировать наличную ситуацию и достичь удовлетворения и покоя, избавляясь от конфликтов и разногласий. Вы стремитесь полностью освободиться от стресса и стараетесь аккуратно распутать клубок проблем. Очень тонко воспринимаете специфику происходящего.

+ 1+3

Стремление к гармонии + активность Вы стремитесь к тесному союзу, основанному на гармонии, самопожертвовании и взаимном доверии. Добиваетесь мирной, исполненной любви гармонической привязанности. Хотели бы установить искренние и полные доверия взаимоотношения, основанные на сердечности и взаимном приятии. Семейную и групповую гармонию Вы воспринимаете как предпосылку для собственного счастья. Ищете нежных, приятных и чарующих отношений, стремитесь к глубокому, прочному и тесному союзу.

+ 1+4

Стремление к гармонии + ожидание Вы стремитесь к безоблачному счастью, ради чего способны действовать на большом подъеме и с немалыми самопожертвованиями. Вы добиваетесь любовной привязанности, дарующей Вам счастье и удовлетворение. Способны к глубокому эмоциональному вдохновению и романтическому энтузиазму. Услужливы, умеете гибко приспосабливаться для того, чтобы претворить в жизнь то полное любви единение, которого добиваетесь. Вы испытываете выраженную потребность во встречном интересе к Вам партнера и надеетесь на достижение глубокого взаимопонимания. Вы готовы оказать посильную помощь ближнему, который вместе с Вами стремится к установлению нежных и взаимовнимательных отношений.

+ 1+5

Восприимчивость + готовность к увлечению Вы стремитесь к нежности и тонкости чувств, в которых смогли бы раствориться. Вы чрезвычайно восприимчивы ко всему, что художественно и наполнено тонким

вкусом. Вы тоскуете по утонченной гармонии и очаровательно ласковой нежности. Легко и быстро проникаетесь сочувствием к другим, утонченно–восприимчивы ко всему гармоничному, красивому и эстетически ценному.

+ 1 +6 \*

Потребность в покое + регрессия Вы стремитесь уйти от конфликтов и достичь безопасности своего положения, так как Вас преследует ощущение физического дискомфорта и страх перед одиночеством. Вы стремитесь чувствовать себя легко и свободно физически, крайне нуждаетесь в убежище от эмоциональных конфликтов, где можно отыскать внимательные отношения и любовную заботу. Очень боитесь душевной пустоты и разлуки с близкими людьми. Испытываете потребность в бесконфликтной и приносящей отдых защищенности. Вы нуждаетесь в чувственно удовлетворяющем уюте, Вам необходимы щадящие внешние условия и прочные гарантии личной безопасности.

+ 14-7 \*\*

Потребность в покое + позиция протеста Вы напряженно стремитесь к отдыху, расслаблению и покою, так как недостаток уважения со стороны окружающих вызвали в Вас беспокойство и тревогу. Вы крайне нуждаетесь в теплом участии и считаете, что к Вам относятся с недостаточным вниманием, из-за чего Вы стали беспокойным и тревожным. Так как Ваши потребности не удовлетворяются. Вы убеждены в том, что текущая ситуация попросту невыносима. Вы испытываете острую потребность в исполненной любви понимании и разрядке. Вы мучительно озабочены тем, что другие неадекватно воспринимают Вас, в результате чего перевозбуждаетесь. С наличной ситуацией не смиритесь до тех пор, пока предъявляемые Вами претензии не будут выполнены и удовлетворены.

+ 2

Воля к самоутверждению, претензия на значимость Вы стремитесь действовать решительно, целеустремленно преодолевая сопротивление. При необходимости Вы можете изменять напряженность волевых усилий, необходимых для того, чтобы упрочить свое положение и добиться признания и независимости. Вы хотите приобрести еще большую решительность и

гибкость воли, необходимые для преодоления своего трудного положения. Вы намерены во что бы то ни стало преодолеть сопротивление среды. Нуждаетесь в силах и концентрированном напряжении воли для того, чтобы иметь возможность обойтись лишь собственными силами в преодолении ситуации. Вы стремитесь разрешить стоящие перед Вами проблемы и добиться признания ценой открыто демонстрируемой самостоятельности и волевого напора.

+ 2 + 0 \*

Эгоцентрическая воля к самоутверждению + социальное отчуждение

Вы стремитесь упрочить свое положение и произвести на окружающих яркое впечатление, даже несмотря на неблагоприятные обстоятельства и отсутствие авторитета. Вы озабочены отсутствием признания и хотели бы в корне изменить ситуацию к лучшему. Вы стремитесь преодолеть препятствия, воспринимаемые Вами как унижающая Вас недооценка. Не хотите, чтобы на Вас оказывали влияние другие и собранно сосредотачиваетесь в себе для того, чтобы чувствовать себя увереннее.

+ 2+ 1

Воля к самоутверждению + потребность в покое Вы стремитесь произвести благоприятное впечатление на партнера и получить одобрение со стороны окружающих. Весьма обидчивы и ранимы при неполучении признания. Хотели бы удовлетвориться открытым одобрением Ваших действий окружающими. Вам необходимо чувствовать, что Вас ценят и Вами восхищаются. Очень тяжело переносите ситуации, в которых другие попросту не замечают Вас и не оценивают по достоинству. Вы хотите внушать симпатии всем вокруг и испытываете потребность в получении подтверждения в отношении своих достижений. Жаждете восхищения ближних, нуждаетесь в личном внимании, подчеркнутом уважении и достойном признании. Очень восприимчивы и легко ранимы.

+ 2 + 3

Притязания на значимость + активность Ваша деятельность направлена на достижение успеха и приобретение независимости. Вы действуете целенаправленно, инициативно и самостоятельно, решительно преодолевая преграды. Все решения принимаете независимо и стремитесь лишь к тому, что сами для себя инициативно наметили. Не желаете чувствовать себя зависимым от доброжелательности других людей.

+ 2 + 4

Притязания на значимость + ожидание Вы стремитесь к честолюбивому желанию признания и превосходства над окружающими. Одновременно хотите устранить наметившийся разрыв между Вами и окружающими. Хотели бы производить сильное впечатление на других. Любите, когда на Вас смотрят ■ снизу вверх, жаждете популярности и восхищения ближних. Вам явно недостает известности и восхищенной благодарности поклонников, Вы жадно стремитесь к превосходству и к тому, чтобы производить на других внушающее любовь и симпатии впечатление. Ваши нервы серьезно напряжены, но это помогает Вам живо реагировать на все происходящее.

+ 2 + 5

Притязания на значимость + готовность к увлечению Вы стремитесь добиться влиятельности и особого признания. Действуете осторожно и аккуратно, контролируете изменяющуюся ситуацию и корректируете свое положение в соответствии с реакцией окружающих. Вы хотите производить на других приятное, чарующее

впечатление. Стремитесь к тому, чтобы все видели в Вас необыкновенную, незаурядную личность. Поэтому Вы все время начеку. Вам нужно видеть, насколько Вы в этом преуспели и как на Вас реагируют окружающие. Последнее приносит Вам ощущение самоконтроля. Для достижения своих целей Вы прибегаете к самым различным приемам, пуская их в ход в хорошо продуманном порядке. Высоко восприимчивы ко всему художественному и оригинальному.

Вы хотите производить на окружающих притягательное и внушающее симпатию ощущение с целью самоутверждения. Вы хотите, чтобы Вас уважали как особенную личность, поэтому постоянно находитесь в напряжении и чувствительно отслеживаете изменение отношения других к Вам. Вы способны очаровываться изысканной прелестью. В общении Вы используете искусную эмоциональную тактику, приносящую Вам ощущение превосходства.

+ 2 + 6 \*

Воля к самоутверждению + регрессия Несмотря на накопившуюся усталость и повышенные требования окружения. Вы напряженно стремитесь преодолеть трудности и упрочить свое положение, занимая позицию "неохотного подчинения". Вы считаете, что другие требуют от Вас слишком многого и чувствуете себя вконец уставшим. Вы горды, но безропотны. Вы стремитесь одолеть трудности и упрочить свое положение не взирая на те последствия, которые может иметь подобная попытка. Крайне нуждаетесь в признании, безопасности и избавлении хотя бы от части проблем. Вы чувствуете себя переутомленным и вконец измученным. Испытываете потребность в бесконфликтной уверенности в себе и уважении других к Вашим достоинствам и преимуществам.

+ 2 + 7 \*

Эгоцентрическая воля к самоутверждению + позиция протеста

Вы стремитесь действовать жестко и своевольно, навязывая окружающим свою непробиваемость и открыто проявляя пренебрежение к людским слабостям. Вы хотите доказать и себе, и другим, что Вы выше каких бы то ни было размягчающих сантиментов и что Вас ничем не проймешь. Вы сознательно вырабатываете в себе своевольное диктаторское отношение к другим, действуя сурово и решительно. Вы хотите обмануть себя самовластным своеволием и напускной твердостью в том, что превосходите всех и что Вас невозможно ни ослабить, ни унижить, даже невозможно повлиять на Вас каким бы то ни было образом.

+ 3

Активность

Ваша деятельность направлена на достижение успеха и победы. Вы сильный, энергичный и живой человек, волевой и подвижный, получающий удовольствие от самого действия. Вы стремитесь жить полной жизнью и относиться ко всему предприимчиво и оживленно. Испытываете большую потребность в возбуждении и увлечении для того, чтобы иметь возможность беспрепятственных эротических переживаний и успешного действия.

+ 3 + 0 \*

Стремление к переживаниям + социальная изоляция Вы стремитесь действовать импульсивно и рискованно, сметая все на своем пути и участвуя во всевозможных необыкновенных и возбуждающих событиях. Это Вам необходимо для притупления остроты навалившихся на Вас конфликтов. Вы стремитесь во всем руководствоваться лишь собственными импульсами, и это безудержное поведение вынуждает Вас идти на риск. Вы хотите одним усилием преодолеть трудности и препятствия, испытывая в импульсивном действии и себя, и собственные возможности.

+ 3+1

Активность + стремление к гармонии Для Вас характерно стремление к активной деятельности, богатое впечатлениями и переживаниями, и тяга к содержательным контактам, доставляющим физическое и эмоциональное удовлетворение. Вы стремитесь к чарующей близости и жизни, богатой действиями и впечатлениями. Вы хотите наполнить свои дни множеством ярких событий и сильных переживаний, при этом непрестанно тяготеете к гармонии и искренней привязанности, которая дарит Вам эротическое удовлетворение. Регулярная активность и полное любви единение создают предпосылки для истинного счастья.

+ 3+-2 Активность + воля к самоутверждению Вы стремитесь действовать напряженно, решительно и сильно, преодолевая любые трудности ради успеха, который принесет Вам особое признание и заметное положение. Вы упорно преследуете поставленные перед собой цели и не позволяете себе отклоняться от намеченного пути. Вы стремитесь самостоятельно преодолеть любые трудности, отделяющие Вас от желаемого результата. Интенсивно стремитесь к поставленной цели, и в успехе на этом пути получаете подтверждения собственной значимости.

+ 3 + 4

Активность + расцвет

Вы стремитесь действовать в плотном контакте с окружающими и склонны вовлекать их в постоянно расширяющийся круг своих интересов. Этот способ действия направляется Вами на достижение успеха и жизни, насыщенной возбуждающими впечатлениями, благодаря чему подавляется Ваша неуверенность в себе. Вы жаждете успеха, возбуждения и жизни, полной впечатлений. Стремитесь сбросить с себя оковы застенчивости, хотите развиваться свободно, неизменно побеждать и жить насыщенной жизнью. Любите живо и содержательно контактировать с другими. По натуре Вы – энтузиаст, восприимчивый ко всему новому, интересному и увлекательному. У Вас много интересов, и Вы хотели бы постоянно расширять сферы своей деятельности. На

будущее смотрите весьма оптимистично и широко. Вы хотите свободно использовать свои возможности и беспрепятственно развивать свои способности, не испытывая торможения со стороны сомнений в собственных силах. Хотите завоевывать новые и новые сферы влияния и все интенсивнее переживать происходящее. Во всем стремитесь к современному и новому. Хотели бы непрестанно расширять поле своей деятельности, интересуетесь всем на свете. Вдохновляетесь новыми знакомствами, полны ожиданий, направленных в будущее.

+ 3 + 5 ,

Стремление к переживаниям + готовность к увлечениям

Вы стремитесь действовать осторожно и аккуратно, строго контролируя свои контакты с окружающими. Вы способны увлекаться эмоционально насыщенными впечатлениями, тем самым обеспечивая внимание окружающих к своей личности. Вы поглощены предметами и вопросами, которые могут сильно волновать и глубоко захватывать Вас. Вы сами стремитесь взволновать окружающих и заинтересовать их как личность, не выпуская их из сферы своего обаяния и очарования. Вы искусно используете самые различные приемы для того, чтобы не поставить под угрозу свои шансы на успех и не подорвать доверие к себе со стороны других людей. Вы легко увлекаетесь эротическими и интенсивно действующими возбудителями. Как личность стремитесь производить приятное, интересное и притягательное впечатление. Умело пользуетесь тактикой эмоциональных манипуляций для того, чтобы не поставить под вопрос доверие к Вам и окончательный успех.

+ 3 + 6 \*

Стремление к переживаниям + регрессия Вы стремитесь действовать спокойно, не отказывая себе в физическом комфорте, так как желание достичь высокого положения в жизни оказалось нереальным. Вам пришлось похоронить свои честолюбивые стремления. Вы были вынуждены отказаться от желания добиться высокого престижа, а потому предпочитаете относиться ко всему спокойно и не отказывать себе в удовольствиях и уюте. Сейчас Вы отодвинули в сторону честолюбивые иллюзии, сентиментальный романтизм и эмоциональную страсть к престижу. Вы стремитесь к реальному, понятному и по-человечески простому достижению уюта, удовлетворяющего Вашу чувственность.

+ 3 + 7 \*

Стремление к переживаниям + агрессивные требования

Живя предельно насыщенной жизнью, Вы стремитесь освободиться от всего угнетающего, надеясь успеть наверстать упущенное. Вы стремитесь резко прекратить торможение, вызываемое стесняющими обстоятельствами, для того, чтобы сформировать интенсивность переживаний и нагнать то, что Вы не успели получить к настоящему времени.

+ 4 \*

Суетность + ожидание

Ваша деятельность направлена на поиски выхода и освоение новых возможностей, так как имеет место сильная потребность в изменении существующих обстоятельств и сложившихся отношений. Вы ожидаете свершения своих надежд и предоставления благоприятных шансов развития. Стремитесь освободиться от возбуждающего напряжения ожидания, надеетесь в результате открытия новых перспектив получить возможность полного раскрытия имеющихся данных.

+ 4 + 0 \*

Суетность + ограждение

Способы Вашего действия пока не определены, так как конечные цели иллюзорны, туманны и не прояснены. Вы нуждаетесь в избавлении от источника беспокойства, в освобождении от всего того, что Вас угнетает и омрачает Ваше восприятие будущего. Вы склонны цепляться за смутные надежды и иллюзорные ожидания, настоятельно нуждаетесь в нахождении выхода ради освобождения от утомляющей обстановки.

+ 4 + 1 \*

Ожидание + стремление к гармонии Способ Вашего действия – готовность оказывать помощь окружающим, увлекаясь новыми идеями и перспективными возможностями. Вы тем самым надеетесь обрести увлечение и достичь удовлетворенности, которые принесут Вам контакты, построенные на гармоничных отношениях. Вы надеетесь, что узы любви принесут Вам облегчение и разрешение проблем. То, что Вы сами нуждаетесь в одобрении со стороны окружающих, делает Вас отзывчивым и готовым помогать другим. В ответ на поддержку жаждете тепла и понимания. Приветствуете новые идеи и возможности, которые воспринимаются Вами как интересные и плодотворные. Благодаря сопричастности и полной любви привязанности к сообществу, надеетесь обрести удовлетворение. Услужливы и испытываете потребность во встречной заботе о себе, так как находитесь в состоянии ожидания любви. Приветствуете новые эстетические восприятия и возможности путешествий, ожидая от них обогащения собственного опыта и формирования новых интересов.

+ 4 + 2 \*

Ожидание + претензии на значимость Вы действуете осторожно и внимательно. Активно ищете новые возможности, которые предоставят Вам большую свободу и позволят ликвидировать разрыв в отношениях с окружающими. Стремитесь показать себя и завоевать признание значимых для Вас лиц. Отличаетесь бдительностью, острой наблюдательностью и живым быстрым вниманием. Вы стремитесь получить как можно больше для себя на новых путях собственного развития. Нуждаетесь в освобождающей напряжении разрядке, хотите воспользоваться предоставляющимися шансами для того, чтобы укрепить себя. Признание Вам необходимо для повышения уверенности в себе и усиления чувства превосходства, ради преодоления отрыва от

близких.

+ 4 + 3 \*

Суетность + стремление к переживаниям Вы действуете, исходя из собственных желаний, экспансивно распространяя сферу своего влияния в напористой интенсивной деятельности. Испытываете потребность находиться в центре событий. Хотите чувствовать себя "причиной происходящего" и оказывать широкое воздействие на других, что делает Вас

весьма беспокойным. Вы подвижны интенсивно разворачивающимися надеждами и склонны к стремительному захвату новых областей влияния. Вы усердно расширяете зону собственной значимости и без усталости стремитесь к реализации пространственных надежд. Есть опасность распада личности из-за чересчур интенсивного роста зоны контактов с реальностью.

+ 4 + 5 \*

Ожидание + готовность к увлечениям Ваша склонность к фантазированию и мечтаниям и стремление к интересным и волнующим событиям направлены на удовлетворение потребности в признании и восхищении окружающих. Вы обладаете слишком развитым воображением и безоглядно погружаетесь в фантазии и мечты. Жаждете удивить других Вашей неотразимостью и обаянием. Вы тоскуете по приятным содержательным встречам и жаждете чарующей любви. Активно развиваете фантазийные представления о будущем и замещаете ими реальную оценку происходящего.

+ 4 + 6 \*\*

Ожидание + регрессия

Вы стремитесь избегать конфликтов и проблем. Испытываете потребность в восстановлении сил и погружении в безопасную обстановку. В настоящее время Вы пребываете в отчаянии и далее не желаете испытывать давление среды. Нуждаетесь в физическом облегчении, гарантиях защищенности и предоставлении возможности восстановить утраченные силы. Настоятельна необходимость в чувственном сердечном уюте и в сулящей отдых беспроblemной защищенности. Отчаяние удручает и гнетет Вас, а потому Вами активно ищется выход из сложившейся ситуации.

^4 + 7 \* \* \*

Суетность + позиция протеста

Ваше поведение определяется неожиданными, своевольными и необдуманно принятыми решениями. С их помощью Вы стремитесь уклониться от накопившихся сложностей и избавиться от гнетущих проблем и тягостной напряженности. Линия Вашего поведения изменяется бесцеремонно и неосмотрительно, действия порой оказываются упрямыми и нелогичными. Окружающие расталкиваются локтями, дорога не столько прокладывается, сколько пробивается.

+ 5

Чувственная очарованность

Вы стремитесь действовать, используя свое обаяние и благожелательность. Возможна эмоциональная гиперчувствительность. Вы чувствуете потребность в идентификации с кем-либо или с чем-либо. Стремитесь приобретать сторонников с помощью собственной приветливости и личного очарования. Вы sentimentalны, испытываете томление по романтической нежности отношений. Желаете полностью отдаться этим чувствам.

+ 5 + 0 \*

Чувствительность + защита

Ваше поведение направлено на удовлетворение потребности в симбиотическом сосуществовании с другими. Ваша агрессивность мала, активно стремление к избеганию конфликтных ситуаций. Вы жаждете тонкого и сочувственного понимания и стремитесь оградить себя от споров, конфликтов и обесценивающих стрессов. Нуждаетесь в нежном участии и глубоком понимании. Вы ведете себя дипломатично и осторожно.

+ 5+1

Желание нравиться + чувствительность Вы стремитесь действовать, используя свое обаяние, мягкость и высокую чувствительность к эмоциональным нюансам. Вы жаждете удовлетворения потребности в гармоничных симбиотических отношениях. Томитесь по узам, исполненным нежности и сочувствия, стремитесь к идеальной гармонии отношений. Вы испытываете настоятельную потребность в нежности и любви. Крайне чувствительны ко всему художественно прекрасному. Потребность быть нежно любимым у Вас очень сильна. Стремление к приятной сердечной

связи и идеальному состоянию гармонии сочетается со способностью глубоко проникаться чувствами другого и полностью отдаваться влечению.

+ 5 + 2

Чувствительность + притязание на значимость Вы стремитесь действовать, тщательно обдумывая и приспособивая к условиям обстановки свои решения. Вы настороженно контролируете реакции окружающих на свои действия. Столь гибкое поведение направлено на желание производить хорошие впечатления с тем, чтобы добиться особого признания и реального влияния на окружение. Эмоциональная восприимчивость высока. Вы желаете, чтобы другие видели в Вас необыкновенную личность. Для того, чтобы достичь известного контроля над окружающими. Вы прибегаете к разнообразным оригинальным приемам, используя их в хорошо продуманном порядке. Благодаря контролю над окружением и искусной тактике поведения, Вы испытываете известное чувство превосходства. Тянетесь ко всему привлекательному, способны полностью отдаваться

захватившему Вас увлечению.

+ 5 + 3

Стремление к очарованности + жажда переживаний Вы стремитесь действовать быстро, используя различные приемы, с тем, чтобы расположить к себе людей. Вы активно увлекаетесь тем, что Вас сильно волнует и эмоционально захватывает. Ваша деятельность направлена на достижение успеха и самоутверждение. Вы поглощены вещами, которые Вас волнуют и увлекают, будь то эротическое или деятельностное возбуждение. Стремитесь волновать других для того, чтобы заинтересовать их как личность и-благодаря этому' удерживать в сфере своего обаяния -и внушающего влияния. Вы искусно пользуетесь различными приемами для того, чтобы не поставить под угрозу свои шансы на успех и не подорвать доверие к себе других людей. Легко и быстро реагируете на раздражение и откликаетесь на интенсивно возбуждающие раздражители. Своими действиями Вы управляете с помощью тонкой чувственной тактики.

+ 5 + 4 \*

Желание нравиться + ожидание Вы стремитесь к интересным и волнующим событиям, склонны к фантазированию и мечтаниям, обладаете развитым воображением, располагаете окружающих к себе своей заинтересованностью в них. Жаждете интересных и волнующих событий. Вы нравитесь окружающим искренностью своего обаяния, подкупая их открыто проявляемым интересом к их внутреннему миру. Ищете интересных и возбуждающих встреч, активно развиваете фантастические представления о будущем. Вы надеетесь обрести любовь с помощью искренности и эмоционального очарования.

+ 5 + 6 \*

Внушаемость + регрессия к физическим потребностям

Вы стремитесь к чувственным симбиотическим отношениям, желаете обрести возбуждение в атмосфере сладострастия и чувственной роскоши, нуждаетесь во всестороннем чувственном удовлетворении.

+ 5 + 7 \* \* Желание нравиться + агрессивная динамика побуждений

Ваша деятельность направлена на удовлетворение потребности в симбиотической связи при избегании излишних контактов. Вы испытываете насущную потребность в прочном союзе и эмоциональном слиянии с близким, приносящим Вам чувственное удовлетворение. При этом Вы не хотите поступаться принципами и переходить границ дозволенного, предавая таким образом собственные убеждения. Настойчиво стремитесь к слиянию, которое удовлетворило бы все Ваши чувственные возбуждения и основывалось бы на безусловном совпадении чувств и воззрений.

+ 6 \*

Регрессия к физическим потребностям Вы стремитесь уйти от проблем, расслабиться и восстановить силы. Ищете безмятежного состояния физической легкости и освобождения от тягот. Вы стремитесь к приносящей покой физиологической удовлетворенности, регрессируете к настойчивому удовлетворению телесных и жизненных нужд.

+ 6 + 0 \*\*

Регрессия к физическим потребностям + защита Вы стремитесь к уходу от деятельности и освобождению от проблем ради отдыха и расслабления, так как чрезмерно астенизированы. Вы нуждаетесь в полной свободе от конфликтов для того, чтобы получить возможность прийти в себя. Хотите оградить себя от разрушительных и опустошающих воздействий. Вы стремитесь к полной безопасности и освобождению от гнетущих проблем. Нуждаетесь в бесконфликтной, приносящей покой удовлетворенности и беспроblemном образе жизни, ограждающем Вас от изнуряющих и ослабляющих влияний.

+ 6 + 1 \*

Регрессия к физическим потребностям + стремление к покою

Вы опасаетесь одиночества и разлуки и пытаетесь упрочить свое будущее. Жаждете удовлетворенности, физического комфорта и беспроblemной спокойной обстановки. Вы нуждаетесь в физической легкости и полном отсутствии конфликтов, испытываете выраженную жажду чувственной удовлетворенности. Вы надеетесь на обретение прочных гарантий благополучного будущего и цепляетесь за обещания лучшего ради того, чтобы не пришлось выносить одиночество и разлуку. Остро нуждаетесь в покровителе и защитнике, ограждающем Вас от проблем и гарантирующем чувственное удовлетворение.

+ 6 + 2 \*

Регрессия к физическим потребностям + стремление к самоутверждению

Вы сильно вымотаны и астенизированы, а потому с трудом преодолеваете встречающиеся на пути трудности. Нуждаетесь в спокойной и надежной обстановке, полностью гарантирующей Вашу безопасность. Строжайшим образом контролируете себя для того, чтобы

не сломаться под тяжестью трудностей. Вы нуждаетесь в надежных внешних условиях, позволяющих безопасно набраться недостающих сил. Хорошо владеете собой, но делаете это ради того, чтобы утвердить себя в отношении посторонних воздействий. Вы остро нуждаетесь в приносящем покой удовольствии и чувстве гарантированной защищенности.

+ 6 + 3 \*

Регрессия к физическим потребностям + стремление к переживаниям

У Вас ярко выражена тенденция к чувственности. Стремление к физическому удовлетворению является для Вас понуждающим. Вы стремитесь полностью и беспрепятственно переживать удовольствия. Жаждете



удовлетворения позыва к переживаниям и наслаждения чувством собственной силы.

+ 6 + 4 \* \*

Регрессия к физическим потребностям! + ожидание Не веря в реальность своих надежд. Вы склонны вести праздный образ жизни. Считаете маловероятным осуществление ожиданий, а потому тяготеете к чувственной праздности, свободной от каких бы то ни было проблем.

+ 6 + 5 \*

Регрессия к физическим потребностям + внушаемость

Вы ищете роскоши и чувственного комфорта, пытаетесь удовлетворить свое стремление к сладострастию. Вы потворствуете себе в желании отыскать очарование в чувственном наслаждении. Стремитесь к возбуждающим удовольствиям.

+ 6 + 7 \* \*\*

Регрессия к физическим потребностям + выражение протеста

Вы ставите себе идеальные, но нереальные цели. Испытав разочарование. Вы отворачиваетесь от жизни с горестным чувством отвращения к себе. Пытаетесь позабыть обо всем для того, чтобы восстановить силы в спокойной и свободной от проблем обстановке. Вы поворачиваетесь ко всему спиной и жаждете забытья. Считаете идеальную постановку целей иллюзией, испытываете досаду и жаждете беспроblemного чувственного удовлетворения. j\_ y \* \*

Позиция протеста + агрессивные требования Вы воспринимаете наличную ситуацию как непосильную превратность. Не желаете, чтобы какие бы то ни было влияния настроили Вас на иной лад. Всеми силами пытаетесь отстаивать собственную позицию. Существующее положение расцениваете как крайне неприятное. Требования ситуации и окружающих к себе Вы считаете необоснованно завышенными.

\_|\_ y -|- П \* \*\*

Позиция протеста + отгораживание от окружения Считая ситуацию безнадежной, Вы ищете защиты от раздражения и подавленности, резко сопротивляясь всему давящему и неприятному. Убеждены в том, что ситуация безнадежно плоха. Вы пытаетесь защититься от того, что может вызвать у Вас раздражение и углубить подавленность. Обстоятельства вызывают у Вас отвращение. Вы противитесь им, так как воспринимаете их как враждебные. Пытаетесь оградить себя от мучительных и унижительных переживаний.

+ 7+1 \* \*\*

Позиция протеста + потребность в покое Стремясь к полному спокойствию, Вы оказываете сильное сопротивление внешним неприятным воздействиям. Хотите лишь одного – чтобы все оставили Вас в покое. Страдаете в условиях, воспринимаемых Вами как мучительные и отвратительные, активно противясь им и требуя защищенности и ограждения от посягательств на возможное равновесие.

-^ y -)- 2 \* \*\*

Позиция протеста + эгоцентрическая воля к самоутверждению

Пытаясь утвердить свою независимость и самостоятельность, Вы прямо отстаиваете собственное мнение и оказываете яростное сопротивление любым ограничениям. Вы сопротивляетесь какой бы то ни было оппозиции. Упрямо доказываете свою правоту, полагая, что таким образом Вам удастся отстоять собственную независимость и личную свободу. Вы противитесь ущемлению с помощью непреклонного отказа от восприятия реальности ситуации. Сами обманываете себя, продолжая считать себя независимым и самостоятельным. Вы твердо придерживаетесь ранее избранной позиции.

+ 7 + 3 \* \*\*

Агрессивные требования + стремление к переживаниям Вы страдаете от подавляемого сверхвозбуждения, которое может проявиться во вспышках необузданного импульсивного поведения. Накопленная раздраженность грозит разрядиться в форсированных действиях и страстных разрушающих импульсах.

-)- y -|- ^ \* \*\*

Агрессивная инстинктивная динамика + суетность Возможно Ваше пребывание на грани самоубийства. Вы отчаянно ищете выход, пытаетесь избавиться от проблем, трудностей и напряжения. Склонны принимать неожиданные, своевольные и необдуманные решения, а потому Ваше поведение становится опасно безрассудным. Позабыв обо всем, Вы отчаянно ищете пути к избавлению от сложностей. Вы стремитесь уйти от проблемных напряжений посредством резких и неожиданных поворотов. Вы способны к опрометчивым саморазрушительным действиям, чувствуете себя попавшим в опасную ситуацию и напряженно стремитесь к бегству от невыносимых обстоятельств.

+ 7 + 5 \* \*\*

Агрессивные требования + готовность к увлечениям Требуя полной гармонии мыслей и чувств. Вы отказываетесь идти на компромиссы и отвергаете примирительные предложения со стороны других. Желаете полного слияния и согласования мышления и переживаний. Вы жаждете совершенной психической гармонии. Сами не идете на уступки и не принимаете попустительства от окружающих. Вы претендуете на абсолютную и бескомпромиссную чувственную согласованность эмоций и воззрений.

-н 7 + 6 \* \*\*

Позиция протеста + регрессия к физическим потребностям

Вы озабочены нереальными идеализированными целями, которые после конфликта личности с условиями определили стремление уйти от проблем ради того, чтобы успокоиться и восстановить силы. Вы сталкиваетесь с

горькими разочарованиями и поворачиваетесь к жизни спиной с горестным чувством отвращения к самому себе. Хотите обо всем забыть для того, чтобы восстановить силы и равновесие в спокойной обстановке, свободной от проблем. Вы считаете прежние идеальные цели бесплодными надеждами и иллюзорными ожиданиями. Яростно обращаете внимание на необходимость удовлетворения своих физических потребностей.

## **Раздел IX**

### **СУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.**

### **ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ, СОБСТВЕННО НАСТРОЙ,**

### **УМЕСТНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

#### **("х" группа в восьмицветном субтесте)**

хО \*

Ограниченная эмоциональная готовность к общению с целью избежания конфликтных напряжений; стоящие справа цвета выражают потребности, которые из-за конфликтного напряжения остаются неудовлетворенными. Стоящие слева цвета указывает на компенсаторные стремления. Аффективная готовность к самопожертвованию ограничена. Символизирует барьер между левой и правой группами цветов, своего рода "точка выключения". Стоящие слева цвета принимают компульсивный характер. Они представляют собой единственный механизм, с помощью которого возможно достижение хоть какого-то участия в жизни окружения.

хОх 1

Из-за напряжений и конфликтов Вы видите перед собой множество препятствий, мешающих удовлетворению потребности в спокойном, приносящем разрядку единении. Цвета слева рассматриваются как компенсация. Вы относительно пассивны и статичны, хотя и испытываете неудовлетворенность из-за отсутствия взаимопонимания и обоюдной привязанности. Явный конфликт мешает достижению Вами душевного покоя. Вы не способны добиться отношений, которые могли бы удовлетворить Вашу потребность в сердечном единении.

х0х2

Ввиду явного сопротивления среды Вы испытываете трудности в осуществлении притязаний на личную значимость. Цвета слева рассматриваются как компенсация. Вам трудно находить в себе силы для достижения признания вопреки препятствиям. Имеет место упорная попытка достичь поставленной цели при сокрытии своих намерений и игнорировании сопротивления окружения.

хОх3

Вы явно ощущаете серьезные препятствия, тормозящие Ваши динамические побуждения и импульсы. Из-за напряжений и конфликтов Вы становитесь обидчивым, быстро раздражаетесь и выходите из себя, а потому цвета слева рассматриваются как компенсация. При противодействии Вы легко возмущаетесь и охотно вступаете в ссору. Тревожны и раздражительны из-за осложнений и неопределенности положения. Вы склонны скрывать импульсивность собственных действий. Пытаясь добиться успеха, Вы все время наталкиваетесь на серьезные трудности.

х0х4

Ваша готовность к контактам ограничена в связи с обременительным напряжением, а потому цвета слева можно рассматривать как компенсацию. Стрессовое состояние вызвано несбывшимися надеждами и неспособностью ясно определить меры, необходимые для исправления ситуации.

хОх5

Конфликтное напряжение мешает Вам установлению близости, полной взаимопонимания, поэтому цвета слева рассматриваются как компенсация. Открытая интимность недостижима из-за существующих эмоциональных трудностей. Крайняя осторожность и избирательность в контактах, связанные с опасением получить отказ, затрудняют достижение Вами желанной близости.

хОхб \*

Из-за конфликтных напряжений Вы чувствуете себя утомленным, а потому нуждаетесь в физическом отдыхе и чувственном удовлетворении. Стоящие слева цвета могут оцениваться как компенсация. Из-за бессилия Вы не можете надеяться на достижение целей. Вы пытаетесь оправдать это пренебрежительным отношением окружающих к Вашей личности. Жаждете ощущения большей безопасности и теплой привязанности. Вы хотите, чтобы перед Вами в дальнейшем вставало поменьше проблем.

х0х7 \*

Из-за невыполненных требований создалась конфликтная ситуация. Досада привела к отвращению к себе, замкнутости и отворачиванию от реальности. Вы считаете себя вынужденным по крайней мере на время отказаться от притязаний для того, чтобы избежать дальнейших напряжений. Стрессовое состояние вызвано чрезмерными требованиями, предъявляемыми сложившейся ситуацией. Вы пытаетесь освободиться от всего того, что Вас стесняет и ограничивает, поэтому цвета слева должны рассматриваться как компенсация.

## **X 1**

Для Вас характерна готовность к снимающему напряжению покою и к удовлетворяющему единению в сердечной связи. Вы желаете удовлетворения, достигаемого в сопричастности и душевной привязанности. Вы действуете спокойно, с минимумом волнений для того, чтобы не утратить контроля над своими взаимоотношениями с окружающими. В обществе близких и знакомых людей Вы чувствуете себя легко и раскованно.

**X 1 хО**

Вы готовы к установлению мирных отношений с целью снятия напряжения. Склонны к дружелюбной сопричастности происходящему, чувствительны и отзывчивы. Ваша некоторая эмоциональная напряженность связана с недостатком уравновешенности во взаимоотношениях с партнером. Вы нуждаетесь в покое, который можете обрести лишь в обществе близкого, родного человека.

### **X 1 X 2**

Вы стремитесь к установлению спокойных и прочных отношений для того, чтобы чувствовать себя признанным, любимым, ценным и довольным. Желаете спокойной и прочной привязанности, мирной сопричастности для того, чтобы ощущать подтверждение собственной значимости и удовлетворенность выражением уважения других к себе. Вы действуете упорядоченно, методично и самостоятельно, нуждаетесь в сочувствии и понимании. Явно нуждаетесь в одобрении окружением.

### **X 1 X 3**

Вы ощущаете немалые помехи и видите множество препятствий в осуществлении желаний. Хотите освободиться от накопившегося гнева, снять напряжение и найти удовлетворение в спокойном сердечном единении. Вы чувствуете, что Ваши стремления к желаемому тормозятся и останавливаются. Работоспособны, исполнительны в сотрудничестве, но не склонны к лидерству. Ваша личная жизнь должна быть основана на полном взаимопонимании и избавлена от каких бы то ни было разногласий.

### **X 1 x4**

Вы придаете большое значение своим сердечным переживаниям, а потому хорошее самочувствие в большой степени зависит от гармонии отношений. Охотно реагируете на позитивные эмоции. Вы легко приспосабливаетесь к окружению. Чувствуете себя спокойным лишь тогда, когда удастся тесно связаться с человеком, группой или организацией, на которых Вы можете полностью положиться. Обязательны, удовлетворенны и относительно спокойны.

### **X 1 X 5**

Готовность к умиротворяющему и приносящему разрядку единению сочетается со стремлением к близости, полной чуткости, деликатности и взаимопонимания. Вы жаждете мирной и спокойной привязанности. Чувствительны и эмоционально ранимы. Вы нуждаетесь в гармоничном эстетичном окружении и теплых отношениях с чувствительным и все понимающим партнером, с которым нет необходимости устанавливать большую дистанцию.

### **X 1 X 6**

Вы желаете спокойной и уютной защищенности, стремитесь к приятной защите, нежной опеке и чувственно удовлетворяющей привязанности. Избегаете приложения каких-либо чрезмерных усилий и хотите укорениться в обстановке безопасности и спокойном дружеском общении.

### **X 1 x7 \***

Вы остро нуждаетесь в снимающем напряжение покое и умиротворяющем единении. Однако требуете от партнера особо предупредительного отношения, не найдя которого, отстраняетесь, изолируетесь и не идете ни на какие уступки. Вы жаждете разрядки и мирной привязанности. Требуете от партнера тактичности и эмоционального внимания. Вы не склонны удовлетворяться частичным выполнением своих требований

к привязанности. Нуждаетесь в теплых товарищеских отношениях, не выносите пренебрежения и недостаточного уважения к себе. Если в будущем Вы не можете рассчитывать на полноту принятия Вас партнером, решительно отвергаете связь и прекращаете всякое общение с таким человеком.

### **x2**

Вы спокойны и тверды, самостоятельно отстаиваете свои притязания. Уверены в обоснованности своих претензий окружению. Вы настойчивы и требуете лишь того, что Вам действительно причитается, пытаетесь таким образом оградить себя от посягательств и утвердить свое положение в группе. Вы стремитесь получать реальные плоды своей деятельности для того, чтобы уверенно удерживать занятые позиции.

### **x2x0**

Вы стремитесь решительно отстаивать желания и притязания, выступая против чреватого конфликтами противодействия. Вопреки сопротивлению среды решительно стараетесь утвердить свои позиции. Вы находитесь в оборонительном положении, считаете, что Ваша позиция недостаточно прочна, а угроза отказа от нее весьма велика. Вы полны решимости достичь поставленных целей, несмотря на тревогу, вызываемую противодействующей оппозицией.

### **x2x 1**

Вы стремитесь к спокойной и прочной привязанности и единению, чтобы чувствовать себя признанным, ценным, любимым и довольным. Желаете обрести спокойную и твердую уверенность в себе, подкрепляемую открытыми выражениями уважения других. Вы аккуратны, методичны и самостоятельны, нуждаетесь в признании сотрудников и понимании со стороны близких. Вам необходима постоянная эмоциональная поддержка окружения.

### **x2x3**

Вы чувствуете, что на пути Вашей инициативы стоят серьезные препятствия, которые ее затормаживают.

Тем не менее Вы твердо придерживаетесь своих притязаний и изыскиваете средства и *путь*, благодаря которым Вы можете преодолеть неблагоприятные обстоятельства. Обладаете выраженным властолюбием. Вы

полагаете, что существующие трудности ставят дальнейшие успехи под сомнение. Упорны, несмотря на немалое противодействие среды. Вы надеетесь на успех ввиду уверенности в собственной творческой состоятельности.

x2x4

С живым напряженным вниманием Вы следите за происходящим. Сдержанно относитесь к чужим взглядам и обо всем стараетесь составить свое собственное мнение. Вы пытаетесь всеми силами улучшить свое положение и повысить престиж, укрепляя самоуважение. Вы не удовлетворены существующим положением дел и полагаете, что определенное их улучшение необходимо для укрепления Вашей уверенности в самом себе.

X 2 X 5

Вы хотели бы найти встречное понимание другими собственных потребностей и претензий. Способны к ловкому самооправданию и искусной маскировке собственных мотивов. Вы пытаетесь улучшить представление других о себе для того, чтобы они отнеслись к Вашим желаниям и потребностям благожелательно и проявили необходимую Вам уступчивость.

X 2 X 6

Вы испытываете потребность в нерушимой, создающей уют защищенности, которую Вы смогли бы считать надежным фундаментом своего эмоционального благополучия. Вы пытаетесь выстроить твердое основание, на котором можно было бы воздвигнуть надежное, спокойное и свободное от тягостных проблем будущее с гарантиями уважения и признания. Всеми силами Вы стремитесь упрочить свое положение.

x2x7

С бескомпромиссным упрямством и непреклонной настойчивостью Вы отстаиваете собственные притязания и требования к окружению. Преследуете свои цели и интересы на удивление решительно, упрямо отказываясь идти на какие бы то ни было уступки и компромиссы.

x3

Вы ощущаете в себе скопление динамических порывов вследствие того, что Ваш импульс к деятельности тормозится. Вы очень активны, но считаете, что достигнутый Вами успех и полученная награда недостаточны и малы в сравнении с затраченными усилиями.

x3x0

Вы быстро возбуждаетесь в результате напряжений и раздражаетесь из-за этого, но всеми силами стремитесь избегать конфликтов. Вы импульсивны и легко возбудимы. Все желания и связанные с ними действия являются для Вас важнейшими оценочными факторами. Последствиям своих действий Вы уделяете недостаточно внимания, что приводит к стрессу и конфликтам. Отсутствует контроль за качеством результата собственной деятельности.

X 3 X 1

Вы ощущаете значительные препятствия и выраженное торможение при осуществлении своих желаний. Вы чувствуете, что Вам мешают осуществить задуманное. Стремитесь освободиться от накопленной досады, желаете разрядить скопившееся раздражение и в установлении сердечной связи снять напряжение и обрести покой. В сотрудничестве с другими работаете хорошо. Ваша личная жизнь основана на взаимопонимании и свободна от разногласий.

X 3 X 2

Вы считаете, что Вам мешают проявлять собственную инициативу. Однако твердо придерживаетесь своих притязаний и ищете путей и средств осуществления своих намерений. Вы стремитесь во что бы то ни стало преодолеть все преграды и победить, доказав тем самым свою состоятельность. Стремитесь занять положение, в котором Вы были бы облечены властью, позволяющей управлять ходом событий.

x3x4

Вы чувствуете, что Вам мешают активно проявить себя, так как ожидания остаются неосуществленными. Вы ощущаете серьезные препятствия на пути активного развития своих возможностей. Непостоянны и устремлены вовне. Вы нуждаетесь в ощущении того, что события развиваются в желаемом направлении. Если это не происходит, то возникающее раздражение может привести к непостоянству и поверхностности в действиях.

X 3 X 5

Вы сильно увлекаемы возбуждающими чувственными раздражителями. Воспринимаете все эротическое и художественное охотно и восторженно. Жаждете испытывать оживление, с готовностью участвуете во всем, что может волновать и будоражить.

X 3 x6

Вы тормозите побуждающие импульсы и стремитесь к чувственному удовлетворению. Вы старательно накапливаете в себе энергию инстинктивных влечений, чтобы благодаря их использованию в дальнейшем обрести удовлетворение в чувственном уюте. Не желаете затрачивать какие-либо чрезмерные усилия и напрасно расходовать себя (за исключением сексуальной активности). Вы чувствуете, что дальнейшие успехи потребуют от Вас большего, нежели Вы хотите или можете дать. Вы умеренно активны, избегаете чрезмерного и излишнего. Довольствуетесь умеренным комфортом и безопасностью положения, предпочитая их честолюбивым целям.

x3 X 7

Вы раздражены торможением побуждающих импульсов и с отвращением замыкаетесь в себе, если требования остаются неудовлетворенными. Вы возбуждены

из-за накапливающихся энергий инстинктов и яростно возмущаетесь при отказе других соглашаться с

Ваши требованиями. Вы считаете, что на пути к желанным целям Вам чинят препятствия и устанавливают преграды. Полагаете, что сложившаяся обстановка намеренно создана недоброжелателями к Вашему собственному неудовольствию.

x4

Вы проявляете выраженную готовность к контактам и сотрудничеству. Вас привлекает все новое, современное и удивительное. Однообразное, традиционное и заурядное наводит на Вас скуку

x4xO

Вы надеетесь отыскать освобождающий выход из удручающего положения. Напряжение обстановки угнетает Вас. Вы ищете разрешения существующих проблем и забот, но склонны полагать, что выбор правильного направления действий – дело трудное и сложное.

x4 X 1

Вы придаете большое значение сердечным чувствам, поэтому Ваше благополучие существенно зависит от качества интимных отношений, от гармонии социальных контактов и семейной жизни. Вы ярко и искренно реагируете на сердечность собеседника, легко поддаетесь влиянию окружения. Чувства других находят в Вас живой отклик. Вы ищете близких взаимоотношений и занятий, которые бы способствовали установлению сердечных связей.

x4x2

Вы участвуете в событиях с трезвым и напряженным вниманием, не соглашаетесь с мнением других и по каждому вопросу стремитесь выработать собственное суждение. Вы живо воспринимаете происходящее и решительно отмежевываетесь от общепринятых взглядов. Вы надеетесь достичь лучшего положения и престижного поста для того, чтобы обеспечить себя высококачественными предметами и эффективными социальными связями, без которых Вы прежде как-то обходились.

x4x3

Так как ожидания остаются неосуществленными. Вы считаете, что Вам мешают активно проявить себя. Вы чувствуете торможение решительного развития своих возможностей. Сердитесь, раздражаетесь и проявляете активное недовольство по этому поводу. Устремленный вовне, активный и неугомонный, Вы разочарованы тем, что события разворачиваются в желаемом направлении слишком медленно. Это вызывает в Вас переменичивость и определяет недостаток настойчивости и целеустремленности в преследовании поставленной цели.

x4x5

Вы наделены воображением, эмоциональной чувствительностью, желаете проявления этих качеств, особенно в обществе столь же чувствительного человека. Мечтаете о необременительном, чувственно возбуждающем контакте. Стремитесь к возбуждающим и увлекающим предприятиям. Что-либо необычное или связанное с приключениями быстро пробуждает в Вас заинтересованность и энтузиазм.

x4x6

Вы стремитесь к бесконфликтному удовлетворению своих потребностей и чувственному наслаждению. Жаждете комфорта и уюта, приносящих радость всем чувствам. Вы не уверены в себе, жаждете укрепления "корней", стремитесь к устойчивости и эмоциональной безопасности. Желаете оказаться в стабильном окружении, не перегруженном проблемами, в котором можно было бы почувствовать себя свободнее.

x4x7

Вы с напряженным нетерпением требуете, чтобы наконец оправдались желанные представления, ожидания и надежды. Занимаете себя предвкушением исполнения сокровенных мечтаний. Наличная ситуация носит критический и угрожающий характер, поэтому

Вы настоятельно нуждаетесь в отыскании выхода из затруднения. Это может привести к внезапным и опрометчивым решениям. Вы своевольны, а потому решительно отказываетесь слушать чьи-либо советы. (Слева стоящие цвета определяют путь компенсации).

x5

Вы предрасположены к активному чувствованию, способны эмоционально реагировать как на внутренние находки, так и на внешние события. Испытываете настоящую потребность в идентификации с любимым и отождествлении с прекрасным. Вы хотите оказаться в тонкой гармоничной и чарующе-интимной обстановке, которая смогла бы Вас защитить от трудностей и удовлетворила бы Ваш утонченный художественный вкус.

x5xO

Из-за повышенного конфликтного напряжения Вы ощущаете выраженную потребность в близости, полной взаимопонимания и чуткости. Жаждете деликатности обращения и полной взаимности. Вы стремитесь к союзу, основанному на взаимном доверии, которое партнеры разделяли бы в обстановке интимной близости. Это смогло бы защитить Вас от тревог и конфликтов.

**X 5 X 1**

Вы испытываете потребность в глубокой сердечной связи и близости, полной чуткости и взаимопонимания. Жаждете деликатности и искренности в сердечной привязанности. Вы стремитесь к союзу, основанному на сочувствии, сходстве переживаний, покое, нежности и художественной гармонии. Жаждете всего утонченного и необычного, идентификация с чем удовлетворила бы Ваше стремление к покою.

**X 5 X 2**

Вы предрасположены к чувственному реагированию, ведете себя тактично и искусно, настаивая на выполнении своих притязаний. Однако сами Вы не готовы идти навстречу пожеланиям других. В отстаивании своих претензий Вы пользуетесь искусной эмоциональной тактикой. Вы пытаетесь улучшить представление других людей о себе, чтобы обрести их покровительство и возможность удовлетворить свои потребности. Вы хотите, чтобы они относились к Вашим желаниям и стремлениям благожелательно и уступчиво.

### **X 5 X 3**

Вы сильно увлекаемы чувственно возбуждающими раздражителями. С готовностью участвуете во всем, что может возбуждать и будоражить. Вы любите волноваться, так как хотите испытывать оживление. Охотно принимаете участие во всем необычном и экстраординарном.

х5х4

Вы ищете необременительных контактов, которые бы возбудили Ваши чувства и воображение. Не желаете тягостить себя обязанностями, подразумеваемыми прочными привязанностями. Вы наделены богатым воображением и тонкой чувствительностью, ищете выхода этим качествам в присутствии кого-либо столь же утонченного и устремленного. Все необычное, новое и связанное с приключениями быстро возбуждает Вас и вызывает заинтересованность и энтузиазм.

### **X 5 X 6**

Вы стремитесь к острым ощущениям и яркому чувственному удовлетворению. Жаждете пребывать в чарующе приятном уюте. Вы склонны к наслаждению предметами, доставляющими изысканное удовлетворение. Решительно отвергаете все безвкусное, пошлое и грубое.

х5х7

Вы требуете чуткого отношения к себе в качестве доказательства серьезности намерений. Нуждаетесь в контакте с партнером, равном по чувствительности, отказываетесь от связи, в которой отсутствуют полное взаимопонимание и художественная утонченность близости. Деликатность Вы рассматриваете как подтверждение согласия чувств. Жаждете полной искренности и открытости. Испытываете навязчивое желание отождествиться с кем-либо для того, чтобы удовлетворить напряженные эстетические и эротические потребности. Компульсивно стремитесь к симбиотическим контактам.

х6

Вы испытываете выраженную потребность в удовольствии, в физическом наслаждении и чувственном удовлетворении. Seriously нуждаетесь в комфорте и уюте. В существующей ситуации Вы чувствуете себя неуверенно, тревожно и напряженно. Нуждаетесь в ощущении большей безопасности и более теплой обстановке. Вы стремитесь уйти от необходимости испытывать физическое напряжение. (Цвета слева указывают на попытку компенсации.)

хбхО \*

Вы ощущаете немалое утомление от конфликтов и нуждаетесь в дающем отдых чувстве защищенности и физическом удовлетворении. Испытываете потребность в комфорте и уюте, необходимых для отдыха в обстановке полной безопасности. В настоящее время Вы не способны на какие-либо усилия в достижении своих целей. Считаете, что Вами пренебрегают. Вы жаждете теплой привязанности, ощущения полной защищенности и освобождения от конфликтов. С недовольством испытываете пренебрежительное отношение к себе, но склонны уходить от решения назревших проблем.

х6 X 1

Вы стремитесь к спокойному, снимающему напряжение единению и приятному чувству защищенности. Хотите отыскать умиротворяющую привязанность и обрести уют и комфорт. Вы избегаете затрачивать чрезмерные усилия и испытываете потребность в укреплении основ и спокойном дружеском общении. Вы находитесь в неважном физическом состоянии, нуждаетесь в мягком обращении и внимательной помощи.

хбх 2

Вы стремитесь утвердиться против несправедливых обвинений и обидных подозрений. Трудности воспринимаете как изнуряющие и изматывающие, надеетесь избежать дальнейших неприятностей, нуждаетесь в приятном чувстве защищенности. Вы не можете отвечать на те требования, которые Вам предъявляются. Считаете, что это стоит Вам больших усилий и стремитесь к облегчению ситуации. Предъявляемые к Вам требования считаете несправедливыми, так как Вам приходится прилагать большие усилия для улучшения обстановки.

### **X 6 X 3**

Вы хотели бы компенсировать заторможенные понуждающие импульсы посредством чувственного удовлетворения и разрядить инстинктивные энергии в обстановке уюта и комфорта. Ваши дальнейшие успехи связаны со значительными трудностями. Вы избегаете усилий, необходимых для реализации задуманного. Стремитесь к спокойной обстановке, которая позволила бы Вам избежать каких бы то ни было волнений.

хбх4

Вы стремитесь к бесконфликтному удовлетворению своих желаний и чувственному наслаждению. Жаждете освобождения от проблем и радующего чувства уюта. Вы не уверены в себе, ищете возможность для укрепления "корней" и достижения устойчивого и безопасного положения. Нуждаетесь в эмоционально благоприятном окружении, в котором было бы меньше проблем, что позволило бы Вам чувствовать себя свободнее. Но для изменения ситуации Вы не желаете затрачивать какие бы то ни было усилия.

х6х5

Вы стремитесь к острым ощущениям и разнообразным чувственным удовольствиям. Хотели бы пребывать в приятной и уютной обстановке. Вы очень чувственны, решительно отвергаете все безвкусное, пошлое и грубое. Склонны наслаждаться тем, что приносит Вам приятные ощущения.

х6х7 \*

Вы разочарованы в своей привязанности и с отвращением порываете с нею. Вы нуждаетесь в бесконфликтном удовлетворении своих желаний и бережном отношении к себе. Вы с брезгливостью отворачиваетесь от не удовлетворяющей Вас связи и испытываете потребность в создании щадящих условий, которые позволили бы Вам отдохнуть. Ваши эмоциональные муки, перенапряжения и физические недомогания приняли серьезную форму. Ваше физическое и психическое состояния могут рассматриваться как неудовлетворительные. Ваше самоуважение понизилось, пострадала самооценка, а потребность в покое и заботе стала нарочитой. Для исцеления и восстановления сил Вы нуждаетесь в спокойной обстановке и заботливой помощи. (Цвета слева указывают на путь компенсации.)

х7 \*

Вы требуете исполнения притязаний. Желаете реализации собственных претензий. При отказе других на удовлетворение Ваших желаний с отвращением отворачиваетесь и решительно разрываете связь. Застойный конфликт и длительная неудовлетворенность вызывают у Вас настоятельную потребность в компенсации, на характер которой указывают цвета слева.

**X 7 X O \* \***

Вы требуете, чтобы конфликты и трудности были устранены благодаря последовательным и четким решениям. При отказе других удовлетворять Ваши требования с отвращением отворачиваетесь и разрываете связь. Крайне не удовлетворены. Хотите положить конец своей постоянной вовлеченности в негативно сложившуюся ситуацию – это приводит к необходимости поиска освобождающего выхода. (Цвета слева указывают на путь компенсации.)

**X 7 X 1 \***

Для обретения действительного спокойствия Вы нуждаетесь в верной и надежной связи с преданным партнером. Вы предъявляете высокие требования к ближнему, принуждая его проявлять к Вам напряженное эмоциональное внимание. Если же отношения не соответствуют принятому Вами образцу – резко разрываете отношения. Испытываете настоятельную потребность в тишине и покое. Жаждете несомненной привязанности и особого внимания и участия со стороны близкого и всепонимающего партнера. При неудовлетворении этих требований Вы склонны полностью замыкаться в себе. (Цвета слева указывают на характер компенсации.)

**X 7 X 2 \***

Вы с бескомпромиссной настойчивостью добиваетесь выполнения своих притязаний, а при неудовлетворении их с отвращением порываете со связью. Строго придерживаетесь ранее поставленных требований и оскорбляетесь в том случае, если они не встречают ответа. Вы убеждены в том, что Ваши претензии не только чрезвычайно скромны, но и требуют немедленного удовлетворения. Вы упрямо стоите на своих позициях и не идете ни на малейшие уступки. (Цвета слева рассматриваются как способ компенсации.)

**X 7 X 3 \***

Вы раздражены в результате накопления инстинктивных импульсов. Вы резко, с отвращением отворачиваетесь от партнера, не удовлетворяющего Ваши требования и претензии. Считаете, что на пути к желанным целям Вам чинят всяческие преграды, мешая получить то, что Вы считаете для себя крайне важным. (Цвета слева указывают на характер компенсации.)

х7х4 \*

Вы резко и с отвращением отворачиваетесь от партнера, если Ваши собственные желания и далеко идущие ожидания не пользуются достаточным уважением. Вы находитесь в угрожающей критической ситуации, а потому крайне нуждаетесь в нахождении освобождающего выхода. Склонны к своевольным, внезапным и опростраченным решениям. Вы стремитесь к полной автономии и не принимаете чужих советов.

х7х5 \*

Вы требуете полноты взаимопонимания и утонченной деликатности как доказательств эмоциональной согласованности. С гневом отворачиваетесь от отношений, не основанных на полной искренности, открытости и доверии. Вы нуждаетесь в близких и гармоничных отношениях для того, чтобы удовлетворить навязчивое желание отождествиться с кем-либо. Вы компульсивно жаждете симбиотических связей. (Цвета слева указывают на особенности компенсации.)

**X 7 X 6 \* \***

Вы сильно разочарованы в связи, с отвращением отвергаете ее. Вы нуждаетесь в оздоровительном отдыхе и крайне бережном к себе отношении. Испытываете потребность в щадящей обстановке, мягкой нежности и искренней заботе, сулящей восстановление сил. В настоящее время Ваше физическое недомогание, перенапряжение сил и эмоциональные муки достигли угрожающего размера. Ваше физическое и психическое состояния явно неудовлетворительны, самооценка снижена, а потребность в покое и заботе стала нарочитой. (Цвета слева указывают на подсознательно избираемый метод компенсации.)

**Раздел X**

**СДЕРЖИВАЕМЫЕ КАЧЕСТВА.**

**ВРЕМЕННО УТРАЧЕННЫЕ СВОЙСТВА.  
ОТЛОЖЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ,  
ОГРАНИЧИВАЕМЫЕ. ВОСПРИНИМАЕМЫЕ  
КАК НЕУМЕСТНЫЕ И НАХОДЯЩИЕСЯ В РЕЗЕРВЕ**

**("=" группа в восьмицветном субтесте)**

= 0 . Вы стремитесь к эмоциональному участию и живому состраданию. Позволяете вовлечь себя в близкие отношения, но пытаетесь избегать конфликтов и волнений, чтобы уменьшить напряжение.

-0= 1

Вы предъявляете высокие требования к привязанности, возможна очень прочная связь с матерью. Не исключено, что скоро Вы разочаруетесь в чувственных отношениях и из-за предубеждения окажетесь внутренне изолированным и неспособным к установлению сердечных связей. Взаимоотношения с окружающими редко отвечают Вашим высоким эмоциональным ожиданиям и стремлением к тому, чтобы другие "носились" с Вами. Это может привести к разочарованиям и обособленности, связанным либо с фиксацией на сильной привязанности, либо с обидой. Вы всегда делаете мысленные оговорки и склонны оставаться свободным от каких бы то ни было связей.

= 0 = 2

Вы чувствуете себя неполноценным и обиженным. Испытываете необходимость вынужденно приспособляться к требованиям и примиряться с ситуацией, ориентируясь в соответствии с нею. Вы считаете себя ущемленным и получающим меньше того, что Вам причитается. Но вынуждены с этим примириться, а потому стараетесь наилучшим образом использовать сложившуюся ситуацию.

= 0 = 3

Для Вас характерны отсутствие желаний и безрадостность. Вы чувствуете, что другие мешают Вам реализовать себя и чинят препятствия на пути раскрытия способностей. Это вконец Вас измучило. Вы ищете покоя, избегаете конфликтов и прямых столкновений и намерены в дальнейшем шадить себя, отказываясь от перенапряжения. Испытываете тревогу и апатию, Вам кажется, что Вы окружены неприятелями со всех сторон. Вы полагаете, что сами обстоятельства вынуждают Вас сдерживать свои желания. Вы чувствуете, что попали в затруднительное положение, но усердно избегаете открытых конфликтов.

= 0 = 4

В выборе контактов и взаимоотношений Вы предельно требовательны и разборчивы. Ради осуществления собственных желаний Вы стремитесь всячески избегать конфликтов. В отношениях с партнерами и близкими Вы привередливы, но в прямые столкновения не вступаете, так как чувствуете, что это может Вам повредить.

= 0 = 5

Вы высокочувствительны к собственным переживаниям, легко обижаетесь и тонко реагируете. Особое внимание обращаете на собственные реакции на других. Вы эгоцентричны и ранимы.

= 0 = 6

Вы готовы к эмоциональному принятию других и аффективному участию в общем процессе. Стремитесь разрешить понуждающие напряжения и удовлетворить свои чувственные потребности. Вы хотите почувствовать себя эмоционально вовлеченным в связь, способны получать удовлетворение от сексуальной активности.

= 0 = 7

Вы вынуждены временно идти на уступки для того, чтобы не оказаться в изоляции, в которой отсутствуют переживания и любовь. Чувствуете себя обязанным идти на компромиссы для того, чтобы не разорвать значимую для Вас связь, не лишиться душевной привязанности и не утратить глубокую вовлеченность в окружающие события.

= 1

Вы не воспринимаете эмоциональные взаимоотношения и чувственную близость как знаки сердечной привязанности. Даже находясь в близких отношениях с кем-либо. Вы не испытываете эмоционального комфорта.

= 1=0

Вы готовы к эмоциональному обращению к другим и участию в их делах. Однако в чувственной связи Вы не идете на сердечную привязанность. Имеете высокие эмоциональные притязания и жаждете близких взаимоотношений, не требующих от Вас глубины чувств, но позволяющих ощутить себя вовлеченным.

= 1 = 2

Вы считаете, что должны приспособляться. Переживаете чувственные отношения без какой бы то ни было сердечной привязанности. Вы чувствуете себя ущемленным. Понимаете, что другие недостаточно Вас уважают и разбираются в Ваших подлинных мотивах. Вы полагаете, что получаете меньше того, что заслуживаете. Уверены, что другие ценят Вас не слишком высоко. Вы чувствуете себя обделенным и непонятым, а потому близкие отношения с другими не приносят Вам желанного эмоционального удовлетворения.

= 1 = 3

Вы страдаете из-за неумения установить гармоничные сердечные отношения, гарантирующие приобретение душевной искренней привязанности. Из-за этого Вы чувствуете себя измученным и неспособным эмоционально вовлекаться в сердечную связь. Вы чувствуете себя отрезанным от других,



отгороженным от близких и несчастным из-за того, что во взаимоотношениях с окружающими нет гармонии, стремления сотрудничать, доверия и взаимопонимания, к которым Вы стремитесь.

= 1=4

В чувственных отношениях Вы требовательны и разборчивы. Предъявляете к партнеру высокие требования, поэтому не чувствуете себя сердечно привязанным и не воспринимаете отношения достаточно серьезно. Вы очень привередливы в выборе партнера и капризны в предъявлении эмоциональных претензий. Страстное желание эмоциональной независимости затрудняет взаимопонимание и делает невозможной глубокую эмоциональную вовлеченность в сотрудничество.

= 1 = 5

Вы чрезмерно чувствительны к собственным эмоциям, легко ранимы и крайне обидчивы. Из-за излишней сдержанности и отчужденности от других, связанных с чрезмерной эмоциональностью реагирования на них, Вы остаетесь без сердечной привязанности. Вы крайне эгоцентричны, из-за чего оказываетесь в изоляции.

= 1 =6

Вы удовлетворяете свои чувственные потребности и разряжаете понуждающее напряжение без сердечной привязанности. Способны получить физическое удовлетворение от сексуальной активности. Но склонны к замкнутости, что не позволяет Вам быть достаточно глубоко вовлеченным в эмоциональное сотрудничество. Вы пассивны в контактах, а потому не можете удовлетворить свои чувственные потребности.

= 1 -7

Вы вынуждены временно идти на уступки, а потому не испытываете сердечной привязанности. Понимаете, что обязаны соглашаться на любые компромиссы, из-за чего отношения считаете неустойчивыми и ненадежными. Вы эмоционально заторможены. Вам трудно сохранить устойчивость эмоциональных привязанностей.

= 2

Вы вынуждены идти на компромиссы и приспособливаться к требованиям ситуации. Чувствуете себя обязанным ограничивать собственные претензии. Ситуация мешает Вам упрочить свое положение. Однако Вы считаете, что должны наилучшим образом использовать существующие обстоятельства в своих интересах.

-2 = 0

Вы вынуждены активно приспособливаться и несмотря ни на что идти на компромиссы в соответствии с требованиями ситуации. Недостаток уверенности, в котором Вы не спешите признаться, заставляет Вас избегать открытых конфликтов для того, чтобы наилучшим образом использовать существующие обстоятельства такими, какие они есть.

= 2=1

Вы чувствуете себя ущемленным, игнорируемым, обиженным и недостаточно уважаемым, понимаемым и ценным. Вы вынуждены приспособливаться к наличной ситуации и требованиям окружения, но из-за этого в чувственных отношениях не испытываете сердечной привязанности. Полагаете, что получаете много меньше того, что заслуживаете. Близкие отношения не вызывают у Вас глубокого чувства эмоциональной вовлеченности. Вы чувствуете себя обделенным и неправильно понятым.

= 2 = 3

Стремление осуществить свои намерения наталкивается на активное сопротивление, а потому Вы не можете пробиться к желаемой цели. Из-за этого Вы чувствуете себя измученным и считаете возмутительным ущемление другими Ваших интересов и пренебрежительное к Вам отношение. Вы не испытываете никаких желаний и намерений, а потому приспособливаетесь к обстоятельствам лишь ради собственного спокойствия. Вы чувствуете себя вялым, склонны экономить силы и шадить себя. Из-за сопротивления, с которым Вы сталкиваетесь всякий раз, когда пытаетесь отстаивать свои права. Вы чувствуете себя несчастным. Эти препятствия вызывают у Вас негодование и возмущение, но Вы вяло уступаете им, так как согласны как угодно приспособливаться, лишь бы достичь мира и покоя.

= 2 = 4

Из-за удручающих неприятностей и гнетущих обид Вы чувствуете себя ущемленным и обделенным. Продолжая добиваться осуществления желаемой цели, Вы твердо стоите на позиции осуществления своих желаний и пытаетесь преодолеть ситуацию с помощью лавирования и тонкой адаптации. Вы считаете, что на Вашу долю выпало больше всяческих трудностей, чем другим. Но применяя гибкую и тонкую тактику, Вы все же упорно преследуете поставленные цели, пытаетесь преодолеть трудности.

= 2 = 5

Вы чувствуете, что не находите искреннего сочувственного понимания. Воспринимаете это как обиду, понимаете, что можете рассчитывать лишь на самого себя и знаете о том, что Вы предоставлены в собственное распоряжение. Вы активно тормозите чувственные устремления, очень ранимы и обидчивы. Втайне накапливаете принесенные жертвы и пережитые провалы, а потому так болезненно реагируете на малейшие неприятности. Вы вынуждены идти на компромиссы, устраиваться и приспособливать свои претензии к наличной ситуации. Вы считаете, что получаете много меньше того, что Вам причитается. Уверены, что не сможете найти человека, который согласится Вам сочувствовать и понимать все движения Вашей души. Сдерживаемое раздражение делает Вас обидчивым, но Вы понимаете, что должны максимально использовать существующие обстоятельства, ибо другого шанса для достижения целей у Вас не будет.

= 2 = 6

Вы вынуждены приспосабливаться к требованиям ситуации, устраиваться в имеющихся обстоятельствах и идти на компромиссы. Вы стремитесь удовлетворить свои чувственные потребности и разрешить понуждающее напряжение. Чувствуете, что с имеющимися трудностями в одиночку справиться не сможете, поэтому понимаете, что обязаны максимально использовать имеющиеся обстоятельства. Вы находите удовлетворение в сексуальной активности.

= 2 = 7

Вы вынуждены временно идти на компромиссы, подчинять ситуации свои намерения и смириться в соответствии с требованиями окружения. Вы понимаете, что вынуждены делать уступки, однако Ваша покорность носит временный характер. Обстоятельства вынуждают Вас идти на компромиссы и терпеть временное лишение. Вы сдерживаете свои требования и надежды, на непродолжительный период отказываясь от тех вещей, которых бы Вам хотелось больше всего.

= 3

Для Вас характерны динамическая опустошенность, безрадостность, отсутствие стремлений, желание покоя и попытка пощадить себя и побережь собственные силы. Вы пытаетесь расслабиться и уравновеситься после перевозбуждения, которое сделало Вас апатичным и вялым. Вы настоятельно нуждаетесь в тишине и покое, при отсутствии которых впадаете в раздражение. = 3 = 0

Вы чувствуете, что Ваша целенаправленная активность сдерживается. Вы ощущаете препятствия на всех путях своей деятельности. Вы мучаетесь от этого и испытываете потребность в щадящих условиях и во внимательном к себе отношении. Вы постоянно наталкиваетесь на преграды, а потому не расположены ни к определенному виду деятельности, ни к дальнейшему выдвижению требований к ситуации. Нуждаетесь в тишине, покое и избавлении от всего того, что могло бы Вас хоть как-то расстроить.

= 3=1

Вы страдаете из-за неумения установить гармоничные сердечные отношения и укрепить искреннюю душевную привязанность. Из-за этого Вы чувствуете себя изолированным и вконец измученным. Чувствуете себя отрезанным от других и несчастным из-за трудностей в достижении необходимого Вам взаимопонимания и в обретении гармонии и душевного сотрудничества с другими.

= 3 = 2

В стремлении добиться желаемого Вы постоянно наталкиваетесь на яростное сопротивление. Поэтому чувствуете себя вконец измученным и вынужденным смириться с обстоятельствами. Из-за внешнего давления и преград на пути к желанной цели Вы чувствуете себя несчастным. Любая Ваша попытка отстоять свои права встречает сопротивление и заканчивается безуспешно. Вы полагаете, что мало что можете изменить в сложившихся обстоятельствах, а потому Вы

должны использовать наличную ситуацию наилучшим образом. Безоглядное стремление к цели привело Вас к разочарованию. Ваши надежды что-либо радикально изменить угасли. Имеет место сильная адаптация к сложившимся условиям.

= 3 = 4

Вы ощущаете выраженные препятствия на пути развития своих возможностей, мешающие Вам проявить себя. Однако твердо стоите на позиции обязательного осуществления своих желаний и добиваетесь достижения поставленных целей. Из-за помех Вы измучены и утомлены, а потому для обретения новой уверенности нуждаетесь в мягкой поддержке, щадящей обстановке, бережном отношении и надежных гарантиях. Вы хотите расширить сферы своей деятельности и отстаиваете реальность своих желаний и целей. Вы страдаете от опасений, что другие могут Вам помешать сделать то, что Вы захотите. Вы нуждаетесь в мягком подбадривании и гармоничном окружении.

= 3 = 5

Вы мучительно воспринимаете тот факт, что нигде не находите понимания своих потребностей и требований. Вы чувствуете пренебрежительное отношение других к своим высоким эмоциональным запросам. Понимаете, что предоставлены самому себе, а потому и положиться можете лишь на самого себя. Вы крайне чувствительно и болезненно реагируете на малейшие неприятности, весьма обидчивы и мнительны. Вы страдаете из-за того, что Вам не на кого положиться. Эгоцентрично убеждены в том, что никто Вас не понимает. Вы очень тяжело переживаете отсутствие поддержки окружающих.

= 3 = 6

Вы чувствуете, что попали в мучительную безвыходную ситуацию, с которой ничего не можете поделать. Ваш ответ на давящие обстоятельства прост – Вы ищете чувственного удовлетворения и разрешаете понуждающее напряжение в процессе сексуальной активности. Настоящую ситуацию Вы рассматриваете как бедственную и крайне неудобную. Вы настойчиво ищете освобождающего выхода и способа облегчить свое положение.

= 3 = 7

Вы считаете себя вынужденным временно идти на компромиссы и уступки и терпеть безрадостное состояние покорности другим и игнорирование ими Ваших чувств и интересов. Обстоятельства стесняют и ограничивают Ваши действия, заставляя временно отказываться от всех радостей и удовольствий.

= 4

Вы упорно стремитесь к осуществлению идеализированных представлений и фантазийных желаний. В выборе связей Вы предельно разборчивы, в контактах крайне требовательны. Вы хотели бы с помощью поддержки и благодаря предоставлению гарантий оградить себя от разочарований и избежать лишений. Вы цепляетесь за веру в реальность собственных замыслов и надежд, однако нуждаетесь в подбадривании и поощрении. В выборе партнера Вы пользуетесь очень строгими критериями, чтобы застраховать себя от возможных потерь и огорчений.

= 4 = 0

Вы готовы к эмоциональному обращению к партнеру, самопожертвованию, сочувствию и участию. Но Вы очень разборчивы в выборе связей и крайне требовательны в отношениях с партнером. Хотите чувствовать себя эмоционально вовлеченным в связь, но слишком привередливы, а потому нуждаетесь в подбадривании. Вы стремитесь избегать открытых конфликтов, так как они могут понизить Ваши шансы на свершение надежд.

= 4 = 1

В эмоциональном контакте и тесных взаимоотношениях Вы крайне требовательны. Поэтому стремление к сердечному единению остается неудовлетворенным, хотя желание иметь эмоциональную привязанность велико. В своих эмоциональных требованиях Вы взыскательны, особенно в минуты близости. Вы разочарованы в своих стремлениях к совершенному союзу, что определено затруднением взаимопонимания.

= 4 = 2

Из-за удручающих обстоятельств и отягощающих неприятностей Вы чувствуете себя обиженным и ущемленным. Вы твердо придерживаетесь намерения осуществить желаемую цель и пытаетесь преодолеть препятствия с помощью лавирования, гибко приспосабливаясь к обстоятельствам. Вы считаете, что Вам выпало больше всевозможных трудностей, чем другим. Настойчивы в стремлении к желаемому, гибко преодолеваете существующие препятствия.

= 4 = 3

Вы ощущаете препятствия на пути развития своих возможностей, которые мешают Вам проявить себя. Однако твердо придерживаетесь намерения во что бы то ни стало осуществить свои надежды. Из-за ограничений и помех Вы стали вялым и апатичным. Для обретения новой уверенности в себе и успеха в действиях Вы нуждаетесь в щадящей обстановке, мягкой поддержке, бережном отношении и прочных гарантиях. Вы хотите расширить сферы своей деятельности и отстаиваете реальность своих надежд и мечтаний. Опасаетесь, что Вам могут помешать сделать то, что Вы хотите, а потому нуждаетесь в мягком подбадривании и спокойной обстановке.

-4 = 5

Вы настойчиво добиваетесь исполнения желаний и хотели бы приобрести новую уверенность в себе благодаря дружеской поддержке и твердым гарантиям сочувствия. Вы крайне чувствительны к собственным переживаниям, а потому ранимы, обидчивы и щепетильны. На малейшие неприятности реагируете крайне болезненно. Вы эгоцентричны, нуждаетесь в подбадривании и поощрении. Настаиваете на реальности своих замыслов и надежд.

= 4 = 6

В установлении контактов Вы требовательны, в выборе связей разборчивы. Вы стремитесь к чувственному удовлетворению, уюту и комфорту для того, чтобы разрядить понуждающее напряжение и обрести уверенность в том, что разочарования удастся избежать. Вы нуждаетесь в гарантиях защиты от возможных неприятностей. В выборе партнера пользуетесь очень строгими критериями. Ваши сексуальные отношения осложнены поисками нереального совершенства.

= 4 = 7

Вы понимаете, что вынуждены делать уступки и идти на компромиссы. Тем не менее Вы упрямо держитесь за свои намерения и упорно добиваетесь осуществления желаемого. В выборе связей крайне требовательны и разборчивы. Вы настаиваете на реальности своих целей и упорно к ним стремитесь, несмотря на то, что обстоятельства складываются неблагоприятно, что вынуждает Вас поступаться частью исходных ожиданий.

= 5

Вы направляете чувствительность на собственные эмоции и крайне тонки в реагировании на нюансы, поэтому Вас воспринимают как щепетильного и деликатного человека. Вы резервируете чувственную восприимчивость для интимной связи и не расходуете ее на необязательные контакты. Эгоцентричны, а потому легко обижаются. Вы крайне чувствительны и сентиментальны, что склонны скрывать ото всех, кроме разве что очень близких людей.

= 5 = 0

Вы готовы к эмоциональному участию в связи. Очень щепетильны из-за того, что центрируете собственную чувствительность на своих ощущениях. Вы хотите чувствовать себя эмоционально вовлеченным в контакты, так как воспринимаете свое одиночество и изолированность от других очень тяжело. Вы эгоцентричны и обидчивы, хотя и стараетесь избежать открытого конфликта. Стремитесь активно участвовать в эмоционально окрашенных действиях.

= 5 = 1

Чувствительность Вы направляете на собственные ощущения, а потому весьма ранимы и щепетильны. Вы реагируете тонко и остро. Остаетесь эмоционально холодным и сдержанным в контактах, не испытывая

сердечной привязанности. Глубокую связь Вы попросту не можете себе позволить, так как эгоцентричны и обидчивы. Излишняя сдержанность вызывает у Вас чувство одиночества и отчужденности от других.

= 5 = 2

Вы чувствуете, что не находите сочувствия и понимания у других, а потому остро переживаете свое одиночество, обиженность, ущемленность и покинутость. Вы склонны мнительно центрироваться на собственных переживаниях и ориентироваться лишь на самого себя. Вынуждены идти на уступки и компромиссы, приспособив свои притязания к требованиям ситуации. Вы считаете, что получаете много меньше того, что Вам причитается, а потому воспринимаете себя обделенным и лишенным сочувствия и понимания. Вынуждены сдерживать свои эмоции, что делает Вас раздражительным и обидчивым. Вы понимаете, что необходимо как можно лучше использовать существующие обстоятельства. Уверены, что никто не может Вас понять и оценить.

= 5 = 3

Вы мучительно воспринимаете отсутствие понимания другими собственных притязаний и потребностей. Вынуждены ориентироваться на самого себя. Вы обращаете чувствительность на собственные эмоции и реагируете на все крайне болезненно. Обидчивы и мнительны, страдаете от того, что другие неверно понимают Ваши нужды и стремления. Вы испытываете одиночество из-за того, что Вам не к кому обратиться и не на кого положиться. Эгоцентричны, сердитесь на отсутствие поддержки.

= 5 = 4

Вы твердо настаиваете на необходимости осуществления своих желаний. Стремитесь обрести новую уверенность с помощью мягкого подбадривая и дружеской поддержки. Однако свою чувствительность направляет на собственные переживания, а потому весьма ранимы и обидчивы. Настаиваете на том, что Ваши замыслы и надежды реальны. Вы вынуждены доказывать свою правоту на каждом шагу, нуждаетесь в ненавязчивом поощрении.

= 5 = 6

Вы удовлетворяете понуждающее напряжение и центрируетесь на собственных переживаниях. Обращаете повышенное внимание на собственные эмоции. Очень эгоцентричны и обидчивы. Вы стремитесь по-<sup>^</sup>. лучать физическое удовлетворение от сексуальной активности. В эмоциональном отношении Вы склонны оставаться равнодушным. Стремитесь к эмоциональной сдержанности.

= 5 = 7

Лишь в исключительных случаях Вы направляет собственную чувствительность на интимную связь, так как предпосылки общения и условия взаимодействия Вас не удовлетворяют. Обстоятельства таковы, что Вы не можете позволить себе интимной близости без определенных мысленных оговорок.

= 6

Вы способны удовлетворительно разрешать понуждающее напряжение и удовлетворять собственные потребности. Склонны получать удовлетворение от сексуальной активности.

= 6 = 0

Вы готовы к эмоциональному участию, способны удовлетворить понуждающее напряжение. Нуждаетесь в физическом комфорте, хотите почувствовать себя эмоционально вовлеченным в связь. Вы стремитесь к чувственно насыщенным отношениям, всячески

стремитесь избегать конфликтов, связанных с интимной близостью.

-6=1

Вы удовлетворяете понуждающее напряжение, не испытывая сердечной привязанности и не будучи душевно спаянным эмоциональными взаимоотношениями с партнером. Способны получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но Вам мешает в этом беспокойство и склонность к эмоциональной замкнутости. Удовлетворение же без глубокого эмоционального вовлечения в связь невозможно.

= 6 = 2

Вы вынуждены приспособиваться к ситуации и идти на уступки, всячески устраиваясь в сложившихся обстоятельствах. Вы стремитесь удовлетворять свои чувственные и физические потребности. Понимаете, что в существующей ситуации многого Вы сделать не сможете, а потому принимаете обстоятельства и пытаетесь их использовать таковыми, каковы они есть.

= 6 = 3

Вы чувствуете, что попали в мучительную и безрадостную ситуацию. Но все же в состоянии удовлетворить чувственные потребности. Воспринимаете создавшееся положение как бедственное и неудобное и активно ищите пути к облегчению. Вы способны получать удовлетворение от секса при условии, что это не внесет никакого беспокойства в Вашу жизнь и от Вас не потребуются никакого эмоционального волнения, либо взятия на себя особых обязательств.

= 6 = 4

Вы крайне требовательны в выборе партнера и очень разборчивы в установлении связей. Стремитесь к состоянию, которое удовлетворило бы понуждающее напряжение и защитило бы Вас от возможных разочарований. В сексуальных отношениях Вы стремитесь к нереальному идеалу. В отношениях с партнером используете очень строгие критерии.

= 6 = 5

Вы удовлетворяете понуждающее напряжение и центрируетесь на собственных переживаниях. Эгоцентричны и легко обижаетесь. Вы способны получать физическое удовлетворение от секса, но в эмоциональных отношениях склонны оставаться равнодушным.

= 6 = 7

Вы вынуждены временно идти на уступки и компромиссы, смиряясь с потерями, отказами и лишениями. Способны удовлетворять свои чувственные потребности. Обстоятельства вынуждают Вас отказываться от некоторых удовольствий и приспосабливаться к ситуации.

= 7

Вы вынуждены временно идти на уступки и смиряться с лишениями и отказом. Считаете, что на Вашем пути стоят сложные препятствия, заставляющие Вас временно отказываться от некоторых удовольствий.

= 7 = 0

Вы вынуждены временно идти на уступки для того, чтобы не оказаться в полной изоляции и лишиться любви и приятных переживаний. Обстоятельства сложились так, что Вы вынуждены идти на компромиссы, если не хотите лишиться привязанности и эмоционального вовлечения в связь.

-7=1

Вы вынуждены временно идти на компромиссы и делать уступки. По этой причине не испытываете ни морального удовлетворения, ни сердечной привязанности. Вы не чувствуете себя душевно удовлетворенным и отказываетесь считать себя связанным обстоятельствами. Вы эмоционально заторможены, вынуждены сдерживать свои требования и надежды и на время отказываться от некоторых желанных вещей.

= 7 = 2

Вы чувствуете себя вынужденным временно идти на компромиссы, смиряться с навязанными лишениями и отказами и приспосабливать собственные притязания и намерения к ситуации. Временный отказ от радостей и удовольствий обусловлен стесняющими и ограничивающими обстоятельствами.

= 7 = 3

Вы чувствуете себя вынужденным временно идти на компромиссы и примиряться с безрадостной необходимостью отказа. Состояние безрадостно, но вынужденно. Обстоятельства, которые стесняют и ограничивают активность Ваших действий, определяют временный отказ от удовольствий.

= 7 = 4

Вы вынуждены временно идти на уступки, однако упорно добиваетесь осуществления желанных представлений. В выборе связей предельно требовательны. Вы упрямо настаиваете на осуществлении своих желаний. Разборчивы в выборе партнера. Упорно добиваетесь своих целей, доказывая их реальность. В оценке личных отношений Вы используете очень строгие критерии.

= 7 = 5

Так как наличные условия Вас не удовлетворяют. Вы обращаете свою чувствительность на интимную связь лишь в редких случаях и только при определенных условиях. Обстоятельства таковы, что Вы не позволяете себе эмоциональной вовлеченности в близкий контакт без определенных мысленных оговорок.

= 7 = 6

Вы вынуждены временно идти на уступки и смиряться с отказом, но при этом способны удовлетворительно разрешить понуждающее напряжение и успешно удовлетворить свои чувственные потребности. Обстоятельства вынуждают Вас отказываться от некоторых удовольствий. Вы способны получать физическое удовлетворение от секса. Временный отказ от желаемых приятных вещей обусловлен вынужденными компромиссами в связи с существующими препятствиями, стоящими на пути достижения удовлетворения.

## **Раздел XI**

### **источники НЕОСОЗНАВАЕМОЙ ТРЕВОЖНОСТИ. ПОТРЕБНОСТИ. ЗАТОРМАЖИВАЕМЫЕ ВВИДУ НЕЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ**

("-" группа в восьмицветном субтесте)

-O

Эмоциональная активность

**Первичное действие:** неуправляемая, быстрая возбудимость, нетерпение и некоторая раздражительность.

**Психологически:** Вы уверены, что жизнь может дать больше, чем она дает при настоящих условиях, и что самое важное еще предстоит достичь. Есть вещи, которых стоит добиваться для того, чтобы прожить жизнь сполна. В результате Вы преследуете свои цели с неистовой энергией и никогда ничего не выпускаете из своих рук. Опасаетесь оказаться обойденным и прожить жизнь с неполной интенсивностью. Поэтому ничего не хотите упускать, глубоко вовлекаетесь в эмоциональные события, активно предлагаете свои услуги, порой даже чрезмерно настойчиво. Есть риск, что Вы не сможете рассматривать вещи с достаточной объективностью и необходимым для освобождения от предубежденности спокойствием. Из-за этого Вы легко возбудимы и рискуете утратить покой, потерять чувство меры, лишиться контроля над дистанцией, перевозбудиться и истощить нервные силы. Не можете отключиться и оставить малозначительные вещи без внимания. Вы уверены, что можете обрести покой лишь при достижении цели.

**Коротко:** нетерпеливая предприимчивость и поспешная вовлекаемость.

-O- 1 \*\*

Эмоциональная активность + беспокойство и отсутствие связи

**Первичное действие:** Вы противитесь разрядке, самопожертвованию и покою. Отказываетесь расслабиться или уступить. Вы не позволяете опустошенности и угнетенности овладеть собой, а потому всеми силами поддерживаете в себе активность. Вы нуждаетесь в ожиданиях и возбуждении для того, чтобы избежать депрессивной расслабленности. **Психологически:** существующая ситуация и наличные взаимоотношения Вас не удовлетворяют. Но Вы считаете себя неспособным изменить все так, чтобы обрести желаемое чувство удовлетворяющей общности и сердечного единения, в которых так нуждаетесь. Поэтому сами Вы не в состоянии быть сердечным, искренним и доверчивым партнером. Не хотите, чтобы другие догадались о Вашей ранимости и продолжаете сопротивляться такому положению вещей. Однако чувствуете себя зависимым от привязанности к другому человеку. Это не только угнетает Вас, но и делает раздражительным и нетерпеливым, вызывая серьезное беспокойство, если не поведенческое, то ментальное. Может пострадать Ваша способность сосредотачиваться. Вы реагируете с легко возбудимой чувствительностью и напряженным нетерпением. Стремление уклониться от общения порождает поверхностность и суетливость, нарушая умение фокусировать силы<sup>1</sup>. (В качестве компенсации Вы нуждаетесь в цветовой паре начала ряда.) **Коротко:** беспокойная неудовлетворенность.

- 0 - 2 \*\*

Эмоциональная активность + помехи в самопроявлении

**Первичное действие:** к силе воли и самоактивной сопротивляемости из-за чрезмерно высокого напряжения предъявляются повышенные требования. Существует опасность, что настойчивость и воля будут подавлены чрезмерным стрессом. **Психологически:** Ваша сила волевого напряжения, необходимая для преодоления воспринимаемых как сопротивление трудностей, заметно ослаблена. Жизнестойкость и целеустремленность уменьшились. Вы чувствуете, что к Вам предъявляют слишком высокие требования. Вы понимаете, что перенапряглись и измотались вконец. Ни к чему не придя. Вы попали в тупик. Но продолжаете настаивать на своем, твердо придерживаетесь собственных мнений, ощущаете ситуацию как неблагоприятную и чувствуете реальное осязаемое давление обстоятельств, которое для Вас невыносимо, и от которого Вы хотите избавиться. В то же время Вы чувствуете себя неспособным принять необходимое для такого освобождения решение. Давление ~~ окружения и неприятные отношения воспринимаете как непонятную жестокость и угнетающее принуждение. Хотели бы избавиться от необходимости идти на компромиссы, но никак не можете на это решиться, а потому не выполняете необходимых требований. (Для компенсации нуждаетесь в цветовой паре начала ряда.) **Коротко:** неустраненное давление.

-0-3 \*\*

Эмоциональная активность + чрезмерное раздражение как результат переработки восприятий **Первичное действие:** застой возбуждения связан с желанием подавить мучительную досаду и ослабляющее волнение. Подавляемое беспокойство вызвано усилием не поддаваться никаким формам раздражения и возбуждения. Тем не менее раздражительность нарастает, возможны вспышки гнева, сексуальные неврозы и жалобы, связанные с психогенными перенапряжениями сердечной мышцы.

**Психологически:** в сложившейся ситуации Вы усматриваете угрозу и опасность. Страдаете от обстоятельств, воспринимаемых как мучительные и неприятные. Вы возмущены и раздражены тем, что успешное претворение желаемой цели находится под угрозой. Страдаете от ощущения собственного бессилия что-либо с этим сделать и от неумения действенно бороться с помехами. Вы чувствуете себя на грани истощения жизненных сил. Воспринимаете себя как изнуренное, "загнанное" существо. (Для компенсации нуждаетесь в цветовой паре начала ряда.) **Коротко:** беспомощная раздражительность.

О 4 \* \*

Эмоциональная активность + тематически фиксированное напряжение ожидания

**Первичное действие:** чрезмерное раздражение связано с неосуществленными надеждами. Разочарования вызвали возбуждающие стрессы.

**Психологически:** несбывшиеся мечты и иллюзорные ожидания привели к неуверенности и тревожной настроенности. Вы напряжены и бдительны в оценке обстоятельств, серьезно нуждаетесь в ощущении безопасности, в защите от потери положения и престижа, в предохранении от дальнейших разочарований и пренебрежения. Хотите внушать уверенность и доверие, чтобы не потерять собственной значимости, не столкнуться с позором быть отвергнутым и не попасть под постороннее влияние. Из-за сомнений в благоприятном исходе событий к определенным ожиданиям Вы предъявляете чрезмерные требования, решительно отказываясь от компромиссов. (Для компенсации нуждаетесь в цветовой паре начала ряда.)

**Коротко:** тревожная неуверенность.

-0-5

Эмоциональная активность + идеализированные представления

**Первичное действие:** напряжение в связи с застоём чувственной возбудимости; подавляемая чувствительность вызвала стресс.

**Психологически:** Вы получаете наслаждение от всего прекрасного, тонкого, изысканного и изящного. Однако сохраняете критическую позицию и не позволяете себе увлекаться до тех пор, пока окончательно не убедитесь в том, что все это неподдельно и целостно. Благодаря чувственной возбудимости и потребности выглядеть в глазах других привлекательно-утонченным. Вы склонны погружаться в магическое состояние очарованности и восхищения. Не даёте себя увлечь и соблазнить, если в отношениях отсутствует искреннее

доверие. Сильная потребность в идеальном, полном чувств и понимания согласии не удовлетворена. Вы страдаете из-за отсутствия полного доверительного контакта и взаимного интереса между партнерами. Считаете, что Вас до конца не принимают и обращаются с Вами бессердечно и нечутко. С пристальным вниманием наблюдаете за отношением к себе и занимаете критическую выжидательную позицию. Вы держите все свои эмоциональные отношения под строгим и неусыпным контролем, так как Вам нужно знать наверняка, что происходит и "на каком свете Вы находитесь". Сильные чувства заторможены, а чувствительность повышена. Избирательный критический контроль над чувствительностью и речью позволяет Вам высказывать собственные суждения об эстетике и вкусах. В общественных связях Вы хотели бы добиться ясности отношений, лучшего взаимопонимания и успокаивающей определенности на основе искреннего доверия. Требуете от других полной искренности, которая, по Вашему мнению, должна защитить Вас от свойственной Вам тенденции к излишней доверчивости. **Коротко:** контролируемая откликаемость.

-0-6

Эмоциональная активность + застой, физических потребностей

**Первичное действие:** Вы не уделяете должного внимания своему организму, что приводит к подавлению потребностей тела.

**Психологически:** существующая ситуация крайне неприятна. Вы испытываете неудовлетворенную потребность объединения с людьми, имеющими такие же высокие стандарты, как и Вы сами, для того, чтобы вместе с ними корпоративно выделяться из толпы. Считаете, что цели не будут достигнуты, если и далее вести обычный размеренный образ жизни. Вы не желаете зависеть от потребности в наслаждениях и физическом удовлетворении, особенно в ситуациях преследования основной цели. Хотите достичь желанного для поддержания чувства собственного достоинства и устранения неуверенности в себе. Контроль над чувственными инстинктами ограничивает Вашу способность целиком отдаваться делу и жертвовать собой ради других. Однако изоляция, к которой это приводит, вызывает у Вас желание "сдаться" и позволить себе слиться с другими. Это Вас беспокоит, так как подобные инстинкты Вы рассматриваете как слабость, которую нужно преодолеть. Вы считаете, что только сохраняя умение следить собой, Вы можете надеяться на сохранение собственного превосходства как личности. Сознательно стремитесь выделиться из основной массы. От окружающих и партнера Вы требуете, чтобы другие ценили Вас как незаурядную личность и относились бы с должным уважением. Для укрепления собственного достоинства жаждете быть любимым. Хотите, чтобы все восхищались Вами бескорыстно ради Вас самих. Вы настоятельно требуете к себе личного внимания и признания, хотите, чтобы Вас ценили как достойного партнера.

**Коротко:** Вы требуете уважения к себе как к исключительной личности.

-0-7

Эмоциональная активность + отклонение ущемлений **Первичное действие:** интенсификация возбуждения и выраженная восприимчивость ко внешним раздражителям.

**Психологически:** Вы хотите преодолеть ощущение пустоты и ликвидировать разрыв, который, как Вы чувствуете, отделяет Вас от других. Стремитесь избежать чувства одиночества и обособленности, чтобы познать и интенсивно пережить все возможности, которые предлагает жизнь. Вы стремитесь просуществовать сполна и узнать реальность со всех сторон, испытав все доступное и возможное. Не допускаете никаких ограничений, стремитесь действовать свободно и без помех для того, чтобы иметь возможность полностью отдаться своим увлечениям и делать лишь то, что Вы сами считаете правильным и заслуживающим внимания. Вы негодуете, когда Вас как-либо ограничивают и стесняют. Требуете, чтобы Вам не чинили препятствий и предоставили полную свободу. **Коротко:** упование на будущее самоопределение.

- 1 \*

Беспокойство и недопущение сердечной привязанности

**Первичное действие:** Вы отказываетесь расслабиться и уступить, противитесь разрядке, покою и сердечной привязанности. Не позволяете опустошенности и угнетенности овладеть собой и всеми силами поддерживаете активность. Вы нуждаетесь в ожиданиях и возбуждении для того, чтобы избежать депрессивной пассивности.

**Психологически:** существующая ситуация и сложившиеся отношения не удовлетворяют Вас. Но Вы считаете себя неспособным изменить положение дел так, чтобы возникло чувство общности и сердечного единения, в которых Вы так нуждаетесь для удовлетворения потребности в покое. Вам трудно испытывать искреннюю сердечную привязанность. Не хотите, чтобы другие догадались о Вашей ранимости. Вы продолжаете сопротивляться такому положению вещей, но чувствуете себя эмоционально зависимым от другого. Вы противитесь неудовлетворяющей Вас связи, воспринимая ее как угнетающую и стесняющую. Это делает Вас раздражительным и нетерпеливым, усиливает ранимость и чувствительность и возбуждает напряженное нетерпение. Беспокойство весьма серьезно, как и стремление избавиться от существующей ситуации, поведенчески или ментально. Стремление уклониться от неудовлетворяющей связи вызывает у Вас беспокойную суетливость и может нарушить способность к концентрации внимания и фокусированию усилий. (Для компенсации нуждаетесь в цветовой паре начала ряда.)

**Коротко:** беспокойная неудовлетворенность и страх перед неудовлетворяющей привязанностью.

- 1 -O \*

Беспокойство + эмоциональная раздражительность **Первичное действие:** Вы проявляете нетерпеливость,

беспокойство и склонность к угнетенным состояниям. **Психологически:** Вы не чувствуете себя способным построить взаимоотношения таким образом, чтобы существовала удовлетворяющая привязанность. Из-за этого с трудом идете на установление сердечной связи. Вы не желаете безоговорочно верить свою участь в чужие руки. Оказываете сопротивление обстоятельствам и отношениям, накладывающим на Вас ответственность, в которой Вы видите только помеху. Вы противитесь неудовлетворяющей ситуации, воспринимаемой как угнетающая зависимость. Считаете, что жизнь может предложить Вам гораздо большее, чем дает Вам при создавшихся условиях и отношениях. Считаете, что напряженное нетерпение и раздражительное недовольство исчезнут лишь в том случае, когда будет обретено все то, чего Вы незаслуженно лишены. Вы склонны оставаться нетерпеливым и сверхчувствительным до тех пор, пока не получите всего того, что Вам "причитается". Стремление уединиться и выбраться из этого неудовлетворяющего состояния приводит к беспокойной суетливости и неустойчивости, нарушая способность сосредотачиваться. **Коротко:** беспокойное и нетерпеливое недовольство. \_\_1\_\_2\*\*\*

Беспокойство + ограничение самовыражения **Первичное действие:** чрезмерный стресс подавил Вашу настойчивость и силу воли.

**Психологически:** Ваши жизнестойкость и целеустремленность перенапряжены из-за непрерывных усилий в преодолении существующих трудностей. Преграды и препоны воспринимаются Вами как недоброжелательное сопротивление среды, что ведет к перерасходу энергии. Однако Вы твердо придерживаетесь собственных требований, упрямо преследуете свои цели и воспринимаете неприятные отношения как невыносимое давление, холодную жестокость и унижающее принуждение. Вы считаете себя неспособным изменить отношения таким образом, чтобы возникло чувство доверия и общности. Не надеетесь на установление взаимопонимания и сотрудничества, а потому хотите попросту избавиться от существующих трудностей, угнетающих Ваши жизненные силы, и уединиться. (Компенсация связана с цветовой парой в начале ряда.)

**Коротко:** в результате стресса и разлада возникло чрезмерное давление.

\_\_ 1 \_\_ T \* \* \*

Беспокойство и торможение сердечной привязанности + чрезмерное раздражение в результате осмысления восприятий

**Первичное действие:** неудовлетворяющие и никак не налаживающиеся личные отношения вызвали у Вас подавление возбуждения. Это привело к повышению раздражительности и вспышкам гнева. Не исключено развитие сексуального невроза и влияние психотравм на деятельность сердца.

**Психологически:** Вы страдаете из-за какой-то связи, воспринимаемой как мучительная и неприятная. Неудовлетворяющие взаимоотношения причиняют Вам сильную боль. Вы не считаете себя способным к установлению доверительных отношений и восстановлению былой близости. Вы чувствуете себя на грани нервного срыва и воспринимаете сложившуюся связь как угнетающую и мучительную зависимость. Вы понимаете, что вынуждены по-прежнему терпеть свое несчастное состояние. Чувствуете себя "загнанным в угол". (Компенсация связана с цветовой парой начала ряда.)

**Коротко:** состояние беспомощности и раздражающего разлада.

\_\_ 1 \_\_ л \* \* \*

Торможение сердечной привязанности и несчастная связь + тематически фиксированное беспокойство **Первичное действие:** стресс и тревога являются результатом эмоционального разочарования. **Психологически:** гармония нарушена, а потому неудовлетворяющие чувственные отношения воспринимаются Вами как угнетающая зависимость. С одной стороны, Вы хотите избавиться от привязанности и уединиться, с другой стороны, ничего не хотите терять и утрачивать, не желаете испытывать неуверенности и вновь разочаровываться. Эти противоречивые эмоции настолько ухудшают Ваше состояние, что Вы пытаетесь подавить их, вырабатывая показное равнодушие и напускную суровость. Противоречивые чувства воспринимаете как раздражающие, компенсируя их трезвостью и кажущимся здравомыслием. (Компенсация связана с цветовой парой начала ряда.)

**Коротко:** стресс, вызванный эмоциональными разочарованиями.

-1 -5 \*

Торможение сердечной привязанности + неосуществленные идеализированные представления **Первичное действие:** недостаточность и неполнота взаимоотношений вызвали у Вас стресс. **Психологически:** наличная ситуация неудовлетворительна. Но Вы чувствуете, что без добровольного сотрудничества с другими и помощи близких исправить ее не в состоянии. Вы не можете самостоятельно изменить отношения так, чтобы возникло чувство удовлетворяющей привязанности. Так как потребность в чутком отношении, полном понимании и благожелательных взаимных уступках, необходимых для раскрытия собственной души, остается неудовлетворенной, то связь воспринимается Вами как удручающая зависимость. В связи с этим развивается напряженное нетерпение, легко возбудимая чувствительность, раздражительность, желание избавления и стремление к уединению. Вы чувствуете себя связанным обязательствами и подавленным дисгармоничностью обстановки. **Коротко:** хроническое отсутствие взаимопонимания привело к нетерпеливости.

- 1 - 6 \*

Торможение сердечной привязанности + застой физических потребностей

**Первичное действие:** эмоциональная неудовлетворенность и недостаточно высокая оценка со стороны других привели к стрессу и вынудили Вас к чрезмерному самоограничению.

**Психологически:** Вы не в состоянии самостоятельно изменить отношения так, чтобы возникло чувство



удовлетворяющей привязанности. Вы недовольны происходящим и активно стремитесь к успокаивающему и "убаюкивающему" чувству безопасности. Ввиду отсутствия разумного признания, доверия и уважения, чувство общности с другими не удовлетворено. Вы считаете, что прежде, чем существующее положение дел может быть реально улучшено, Вы обязательно должны заручиться поддержкой и сотрудничеством других. Недостаток признания заставил Вас думать, что истинно гармоничные союзы вообще невозможны, а неудовлетворенность делает Вас сверхчувствительным и возбудимым. Вы хотите чувствовать себя более свободно и уверенно. Вы хотели бы освободиться от всего того, что представляется Вам угнетающей обузой, и восстановить свою индивидуальность во всей ее красоте. В этих условиях отношения воспринимаются как удручающая зависимость, отсюда – стремление к уединению и самоутверждению. Самоограничение в сфере чувственности и чрезмерная щепетильность в решении эротических проблем привели к невозможности полного раскрытия и искреннего общения. Отсутствует готовность ко взаимодействию и желание отдавать себя. Однако изоляция, к которой это приводит, вызывает у Вас желание "сдаться" и позволить себе слиться с другим. Стремление к удовлетворяющему единению столь сильно, что воспринимается как настойчивая понуждающая потребность, вытесняющая чувство самоуверенности. Это беспокоит Вас, так как подобное состояние Вы рассматриваете как признак слабости, которую необходимо преодолеть. Воспринимаемое как уступчивость чувство неуверенности в себе тщательно скрывается и преодолевается с помощью кажущейся твердости и внешней решительности. Вы считаете, что сможете утвердить себя как личность только путем постоянного самоконтроля, и только это позволит Вам сохранить свои позиции, несмотря на существующие трудности. Таким образом. Вы стремитесь обрести чувство превосходства и утвердить себя в неприятной ситуации с помощью независимости. (Компенсация отражена цветовой парой в начале ряда.)

**Коротко:** эмоциональная неудовлетворенность вызвана недостатком признания и чрезмерным самоконтролем.

- 1 -7 \*

Беспокойство и торможение сердечной привязанности + отклонение ограничений

**Первичное действие:** эмоциональная неудовлетворенность дала толчок повышенному и нетерпеливому желанию независимости, которое приводит к стрессу и беспокойству.

**Психологически:** существующая ситуация и наличные отношения неудовлетворительны. Но без добровольного сотрудничества других, как Вы чувствуете. Вы не в состоянии самостоятельно изменить отношения так, чтобы возникло чувство удовлетворяющей принадлежности. Вы не хотите, чтобы другие догадывались о Вашей ранимости, а потому считаете неразумным проявлять свои привязанности и чрезмерно откровенничать. Вы оказываетесь неспособным к преданности и доверительности. Воспринимаете неудовлетворяющую связь как угнетающую зависимость. Вы стремитесь обрести полную свободу и очистить свой путь от препятствий. Но при этом не хотите идти на риск потери всего имеющегося. Не хотите оказаться вынужденным ограничивать себя и от чего-то отказываться. Все это обуславливает повышенно-нетерпеливые реакции, в то время как стремление избавиться от такого состояния приводит к значительному беспокойству. Желание уединиться приводит к внешней суетливости и эмоциональной лабильности, что нарушает способность к фокусированию сил и концентрации внимания. (Компенсация связана с цветовой парой в начале ряда.)

**Коротко:** эмоциональная неудовлетворенность вызвала беспокойную неустойчивость.

\_ 2 \*

Ограниченное самопроявление

**Первичное действие:** сила воли, жизнестойкость и способность противостоять сопротивлению среды перегружены из-за чрезмерного напряжения и подавлены хроническим стрессом.

**Психологически:** Ваша сила волевого напряжения, направленная на преодоление трудностей, воспринимаемых как сопротивление, ослаблена. Целеустремленность и желание бороться с преградами заметно снизились. Вы чувствуете, что перенапряглись, измотались и перегрузились, а результате ни к чему не пришли, оказались в тупике. Но все же продолжаете упрямо настаивать на своем. Твердо придерживаетесь собственных требований и воспринимаете неприятные отношения как невыносимое давление окружения, неразумную жестокость и унижительное принуждение.. Все это для Вас более невыносимо, и Вы бы хотели поскорее от этого избавиться, освободясь от компромиссного, промежуточного состояния. И все же Вы чувствуете себя не в силах принять окончательное решение, под тем или иным предлогом Вы все время избегаете необходимых для разрешения кризиса мер. (Компенсация связана с цветовой парой в начале ряда.)

**Коротко:** нежелание делать какие-либо шаги, необходимые для разрешения стрессовой ситуации.

- 2 - 0 \*\*

Ограниченное самопроявление + эмоциональная сверхраздражительность

**Первичное действие:** способность сопротивляться давлению окружения себя исчерпала, что привело к стрессу и фрустрации, выражающихся в нетерпеливости и раздражительности.

**Психологически:** Ваша сила волевого напряжения, направленная на преодоление сопротивления, утрачена. Жизнестойкость и воля, необходимые для борьбы с существующими трудностями, заметно снижены. Вы чувствуете, что растратили энергию, не достигнув желаемого результата, и все же продолжаете отстаивать свою позицию и преследуете цель с неистовой энергией. Испытываете состояние перегрузки и считаете, что находитесь в тупике. Вы настойчивы и интенсивны в продолжении движения в направлении желаемого. Из-за этого Вам приходится терпеть невыносимое давление, от которого Вы хотели бы избавиться. Однако не можете

заставить себя принять необходимое решение. Вы воспринимаете неудовлетворяющую Вас

ситуацию и несложившиеся отношения как неразумную жестокость и унижительное принуждение. Принимаете все меры для решения проблемы, но не можете определить необходимую дистанцию в отношениях и не в состоянии отключиться от неудовлетворяющей привязанности. Вы оказались настолько глубоко вовлечены в проблему, что не можете посмотреть на нее объективно и вырваться из ее тисков. Вы не можете оставить волнующее Вас в покое и понимаете, что успокоитесь лишь тогда, когда любой ценой обретете желаемое, достигнув цели. Всеми силами стремитесь к устранению неприятных отношений. (Компенсация определена цветовой парой в начале ряда.) **Коротко:** неразрешившаяся вовлеченность в сложный и тягостный процесс.

2\_1 \* \* \*

Ограниченное самопроявление + суетливость **Первичное действие:** эмоциональная неудовлетворенность и сниженная способность противостоять трудностям и сопротивлению среды вызвали стресс и фрустрацию.

**Психологически:** Ваша сила волевого напряжения перегружена из-за трудностей, воспринимаемых как сопротивление, которое необходимо преодолеть во что бы то ни стало. Жизнестойкость и сила воли заметно понижены, их недостает для борьбы с препятствиями. Однако Вы придерживаетесь собственных требований упрямо и твердо и воспринимаете неприятные отношения как нестерпимое давление, унижительное принуждение и несправедливую жестокость. Вы нуждаетесь в сотрудничестве и эмоциональном равновесии. Чувствуете, что пока их у Вас нет, Вы никак не сможете улучшить ситуацию. Вы понимаете, что самостоятельно не в силах изменить отношения в сторону возникновения чувства доверия и полной взаимопонимания сопричастности. Вы стремитесь незамедлительно освободиться от угнетающих трудностей и уединиться. (Компенсация связана с цветовой парой в начале ряда.)

**Коротко:** стресс и разлад вызвали невыносимое давление.

2\_1 \* \* \*

Ограниченное самопроявление + чрезмерное раздражение в результате переработки восприятий **Первичное действие:** страдания и возбуждение вызваны попытками избежать каких бы то ни было волнений и влияний. Вы испытываете сильное давление со стороны окружения, а потому воспринимаете его как агрессивное и враждебное. Вы раздражительны и подвержены вспышкам гнева, возможно развитие сексуального невроза и жалоб на дисфункцию сердечно-сосудистой системы.

**Психологически:** Вы страдаете от условий, воспринимаемых как неприятные и мучительные. Испытываете невыносимое давление среды и неразумную жестокость, понимаемые как унижительное, вынужденное самоограничение. Вы негодуете и возмущаетесь тем, что предъявляемые к Вам требования воспринимаются Вами как неразумные и несправедливые. При этом чувствуете, что бессильны изменить создавшееся положение, повлиять на ситуацию, защитить самого себя и оказать достойное сопротивление. (На характер компенсации указывает цветовая пара в начале ряда.) **Коротко:** беспомощное бунтарство.

2\_4 \* \* \*

Ограничение самопроявления + тематически фиксированное беспокойство

**Первичное действие:** стресс и тревога, порожденные конфликтом между надеждой и необходимостью, вызвали острое разочарование.

**Психологически:** несбывшиеся надежды и ожидания породили неуверенность. Сомнения в том, что в будущем положение хоть сколь-нибудь улучшится, ведут к тому, что все важные решения откладываются "на потом". Этот конфликт между надеждой и необходимостью создает значительное давление. Вместо того, чтобы поставить себя перед необходимостью принять существенно важные решения и тем самым разрешить

этот конфликт, Вы склонны заниматься пустяками, видя в них средство избавления. (Цветопара в начале ряда определяет характер компенсации.) Вместо принятия разумного решения Вы прибегаете к самообманам и примитивным иллюзиям. **Коротко:** нерешительность вызвана разочарованиями.

-2-5 \*

Затрудненное самоутверждение + неисполненные представления об идеале

**Первичное действие:** стресс вызван ощущением униженности и непонимания.

**Психологически:** положение, в котором Вы находитесь, кажется Вам попросту оскорбительным, ибо ни в ком Вы не встречаете доверия, понимания и расположения к себе. С Вами обращаются с унижающим Вас недостатком уважения. Вы чувствуете себя в унижительном зависимом положении и не находите сердечного понимания своих глубинных мотивов, воспринимая такое отношение как грубую жестокость, лишённую доверия. Считаете, что Вам отказано в признании, необходимом для того, чтобы Вы могли уважать самого себя. Но с этим Вы ничего поделать не можете. Вы чувствуете себя обойденным и лишенным любви. Вы не в силах преодолеть угнетающего напряжения, сломлены борьбой с трудностями, которую Вам приходится вести в одиночку, не получая никакой поддержки. У Вас нет сил без необходимого сердечного признания преодолевать преграды и бороться с препонами. Считаете, что попали в тупик, так как вместо требуемого восхищения сталкиваетесь с оскорбляющим непониманием. Вы хотите освободиться от этой противоречивой связи, однако избегаете принятия необходимого решения, так как Вам не хватает необходимой для подлинной самостоятельности силы воли. (Цветопара в начале ряда указывает на характер компенсации.) **Коротко:** Вы унижены недостатком признания.

-2-6 \*

Ограниченное самопроявление + застой физических

потребностей

**Первичное действие:** стресс вызван чрезмерным самоконтролем, направленным на завоевание расположения и уважения окружающих.

**Психологически:** потребность в единении, которое бы соответствовало предъявляемым условиям, не удовлетворена. Нет возможности объединиться с людьми, имеющими такие же высокие стандарты поведения и оценок, как и Вы сами. В одиночку же выделяться из толпы небезопасно. Это вызывает значительный стресс. Но Вы остаетесь верны своим позициям и продолжаете придерживаться собственных требований, несмотря на недостаток признания. Неприятные отношения воспринимаются Вами как несправедливые, жестокие, унижительные, зависимые и невыносимые. Вы хотели бы освободиться от неприятной компромиссности и половинчатости настоящей позиции и покончить с нею. Вы отказываетесь жертвовать своими убеждениями ради компромиссов. Однако избегаете принятия решения и с трудом проявляете нужную последовательную силу воздействия. Вы не способны найти выход из этой ситуации, так как все время откладываете принятие решения из-за сомнений в возможности дать отпор тому сопротивлению, которое оно вызывает. Хотите внушить уважение к собственным требованиям. Вы желаете, чтобы Вас признавали как индивидуальность. Нуждаетесь во внимании, свидетельствующем о любви, благодаря которому Вы будете чувствовать себя в группе уверенно. Без достаточного признания и уважения другими Вы не можете чувствовать себя легко и свободно. (Компенсация определяется в соответствии с цветопарой в начале ряда.) **Коротко:** упрямое, но нерезультативное требование уважения к себе.

-2-7 \*

Затрудненное самоутверждение + отклонение напряженных ограничений

**Первичное действие:** фрустрация, вызванная неприемлемым для Вас ограничением свободы действий, ведет к стрессу.

**Психологически:** Вы ищете независимости и свободы от каких бы то ни было ограничений, а потому активно избегаете обязанностей, ответственности и всего того, что может Вас стеснить и оказаться помехой. Вы надеетесь таким образом освободиться от неприятных отношений и невыносимого давления и унижительной зависимости хотя бы для того, чтобы иметь возможность удовлетворять собственные требования. Для того, чтобы преуспеть в этом. Вам не хватает выдержки и целеустремленности. (Цветопара в начале ряда указывает на характер компенсации.)

**Коротко:** несбывшееся желание независимости и свободы действий.

- 3 \*

Перераздражение способности воспринимать переживаемое

**Первичное действие:** сдерживаемое и подавляемое возбуждение, вызванное попыткой любой ценой сопротивляться какому бы то ни было дополнительному воздействию, привело к раздражительности, вспышкам гнева, сексуальным невротическим состояниям и жалобам сердечного характера. Раздражения всячески тормозятся для того, чтобы уменьшить мучительные и ослабляющие перевозбуждения (вследствие волнений, обид и тревоги сексуального характера). **Психологически:** в сложившейся ситуации Вы видите угрозу и опасность, возмущаетесь при мысли о том, что будете не в состоянии достичь своих целей и страдаете от ощущения бессилия что-либо с этим поделать. Вы страдаете от мучительной неприятной ситуации, которой возмущены и раздражены, так как успешное осуществление намеченной цели поставлено под угрозу. Страдаете от неумения отстаивать собственные интересы, от ощущения собственного бессилия и от серьезного утомления (вплоть до истощения жизненных сил). Вы чувствуете себя "загнанным в угол". (Характер компенсации определен цветовой парой в начале ряда.)

**Коротко:** страх перед помехами в осуществлении требований и тревога, связанная с изнуряющей беспомощностью и пугающим бессилием.

-3-0 \*\*

Перераздражение способности воспринимать переживаемое + выраженная эмоциональная активность

**Первичное действие:** сдерживаемое возбуждение, вызванное попыткой сопротивляться какому бы то ни было дополнительному воздействию, привело к развитию нетерпеливости, непостоянства и раздражительности. Возможны гипертонические состояния и расстройство сердечной деятельности. **Психологически:** в сложившейся ситуации Вы видите угрозу и опасность. Условия воспринимаете как мучительные и неприятные. Вы возмущаетесь тем, что на пути Вашего интенсивного стремления к цели Вам постоянно кто-то и что-то мешают. Вы отчаиваетесь из-за ощущения собственного бессилия как-то это предотвратить или предусмотреть. Вы опасаетесь лишиться чего-то важного, а то и самого главного, и потому оказаться обойденным. Не способны взглянуть на ситуацию объективно, чрезмерно возбуждены и не даете себе передохнуть от попыток во что бы то ни стало устранить угрозу, нависшую над Вашими желаниями. Вы чувствуете себя на грани истощения нервных сил. Возможны психосоматические кризисы. Вы легко раздражаетесь, чувствуете себя "загнанным в угол", возможно даже нервное истощение. Вы не в состоянии соблюдать дистанцию и обрести покой до тех пор, пока не будут устранены угрожающие Вашему положению причины.

**Коротко:** возбужденная тревога и напряженное отчаяние.

21 \* \* \*

Перераздражение способности воспринимать переживаемое + сдерживание сердечного влечения и беспокойство

**Первичное действие:** подавляемое возбуждение вызвано попыткой оказать сопротивление какому бы то ни

было дополнительному воздействию. Это, в сочетании с неумением расслабляться, заставляет Вас действовать через силу. Вы нетерпеливы, раздражительны, горячи, возможна гипертония и нарушение сердечной деятельности.

**Психологически:** Вы страдаете из-за неудовлетворительного состояния близких отношений, воспринимаемых как мучительные и неприятные. Не считаете себя способным к налаживанию доверительной связи и установлению полного взаимопонимания. Вы чувствуете, что запутались в злосчастной ситуации, ощущаете большое нервное истощение, не можете выпутаться из привязанности и воспринимаете ее как мучительную зависимость. (Компенсаторно нуждаетесь в цветовой паре начала ряда.) **Коротко:** страдание вызвано душевным разладом. \_\_"J\_\_2\*\*\*

Перераздражение способности воспринимать переживаемое + затруднение самоутверждения **Первичное действие:** возбужденная беспомощность и неспособность оказывать какое-либо влияние на ход событий приводят к сильному стрессу, возможны мышечные спазмы и нарушения сердечной деятельности.

**Психологически:** Вы страдаете от условий, воспринимаемых как мучительные и неприятные. Остро переживаете кажущуюся враждебность окружения. Вы чувствуете на себе невыносимое давление среды и то, что какая-то сила движет Вами против Вашей воли. Вы считаете происходящее несправедливым и жестоким, так как поставлены в унижительное зависимое положение и отягощены неразумными требованиями. Вы негодуете и возмущаетесь всем этим, но чувствуете себя бессильным как-либо повлиять на ситуацию и действительно противостоять ей, защитив самого себя. (Характер компенсации указан цветовой парой начала ряда.) **Коротко:** беспомощное негодование.

- 3 - 4 \*\*

Перераздражение способности воспринимать переживаемое + тематически фиксированное беспокойство, забота о будущем и напряжение ожидания

**Первичное действие:** стресс вызван разочарованием, приведшим к возбуждению и тревоге.

**Психологически:** Вы стремитесь производить сильное впечатление и казаться окружающим симпатичным. Однако излишне беспокоитесь и волнуетесь по этому ПОВОДУ; так как не уверены в ожидаемом успехе. В сочетании с сомнением ожидание перерастает в безусловное требование. Возникает чувство собственного бессилия при создании условий, угрожающих верному успеху. Вы страдаете, если обстоятельства оборачиваются против Вас. Одна лишь возможность неудач чрезвычайно огорчает Вас и приводит к нервному истощению. Вы видите в себе "жертву", которую ввели в заблуждение, разочаровали и злоупотребили ее доверием. Эти вымышленные драматизированные чувства Вы принимаете за действительность и пытаетесь убедить себя в том, что в Вашей неудаче достичь желанного положения и признания виноваты другие. Вы считаете, что способны магически и ритуально преодолеть страх перед потерей престижа и влияния. (Компенсаторно нуждаетесь в цветовой паре начала ряда.) **Коротко:** неадекватное самооправдание.

- 3-5 \*\*

Перераздражение способности воспринимать переживаемое + неоправдавшиеся идеализированные представления

**Первичное действие:** стресс вызван неудачей попыток достичь понимания и ощущения безопасности.

**Психологически:** Вы крайне чувствительны к внешним раздражителям и жаждете испытать все широко и интенсивно. Вы находите существующую ситуацию крайне разочаровывающей и возмущены мучительностью положения и неприятностью обстоятельств. Вы нуждаетесь в сочувственном понимании и ощущении безопасности. Жаждете обретения уверенности, так как страдаете от собственного бессилия в достижении намеченной цели, из-за чего ощущаете нервное истощение. (На характер компенсации указывает цветопа-ра в начале ряда.)

**Коротко:** несбывшиеся надежды на сочувствие.

-3-6 \*

Перераздражение способности воспринимать переживаемое + застой физических потребностей **Первичное действие:** напряжение, вызванное нервным истощением или стрессом сексуального характера, связано с чрезмерным самоограничением и нежеланием удовлетворять насущные жизненные потребности.

**Психологически:** Вы считаете, что Вас недооценивают, и находите сложившуюся ситуацию крайне неприятной. Так как отсутствует удовлетворяющее чувство безопасности в обществе равных себе, то Вы нуждаетесь в личном внимании и признании. Ищете уважения со стороны окружающих, чтобы скомпенсировать нехватку единомышленников, с которыми Вы могли бы объединиться для упрочения собственной безопасности. Благодаря самонаправленному и чувственному самоконтролю, готовность посвящать себя другим и прибегать к самоотдаче ограничена. Из-за изоляции стремление к удовлетворяющему единению стало настолько сильным, что воспринимается Вами как настойчивая потребность и делает Вас менее уверенным в себе. Собственная неуверенность воспринимается Вами как мягкость и слабость, которые необходимо преодолеть, не уступая им, ибо только так Вы сможете выстоять против трудностей сложившейся ситуации. Поэтому сомнения прикрываются кажущейся самоуверенностью, напускной решительностью и авторитетной манерой высказываться, благодаря чему приобретается чувство превосходства и утверждения себя в этой неприятной промежуточной ситуации. Вы хотите быть любимым, активно требуете личного внимания и признания. Вы

желаете, чтобы Вас ценили как партнера, жаждали как желанного союзника и восхищались бы Вашими личными качествами. (Цветопара в начале ряда рассматривается как компенсаторная.) **Коротко:** неуверенность, вызванная недостатком союзников и несформированностью ближайшего окружения.

-3-7 \*

Перераздражение способности воспринимать переживаемое + отклонение помех и неприятие ограничений

**Первичное действие:** стресс вызван разочарованиями, вошедшими в жизнь вместе с какой-то нежелательной ситуацией.

**Психологически:** Вы чувствуете, что попали в неприятную ситуацию, мучительную и тяжкую, исправить которую Вы бессильны. Вы рассержены и раздражены из-за сомнений в возможности достижения собственных целей. Вы фрустрированы вплоть до нервного истощения. Хотите освободиться от этого мучительного состояния, чтобы избежать помех и свободно действовать согласно собственным убеждениям. Вы хотите выпутаться из создавшейся ситуации и обрести возможность свободно принимать решения. (Цветопара в начале ряда указывает на характер компенсации.) **Коротко:** фрустрированное желание независимости. \_л \* \*

Тематически фиксированное беспокойство, забота о будущем и напряжение ожидания **Первичное действие:** перевозбуждение вследствие напряжения из-за несбывшихся ожиданий. Вызванный разочарованиями стресс привел к возбуждению. Психологически: несбывшиеся надежды вызвали у Вас неуверенность и опасение. Они породили озабоченную неуверенность и напряженную настороженность. Вы испытываете потребность почувствовать себя в безопасности, избежать каких-либо разочарований и в дальнейшем с гарантией защитить себя от страха потерять положение, влияние или престиж. Вы нуждаетесь в надежности и гарантиях. Сомневаетесь в том, что в будущем ситуация хоть сколько-нибудь станет лучше. Потому Вы настроены на ожидание большего и значительного; Вы повышаете требования, выдвигаете чрезмерные претензии и отказываетесь идти на разумные компромиссы. (Цветопара в начале ряда компенсирующая.)

**Коротко:** возбужденный пессимизм, боязнь потери престижа, перевозбужденное напряжение ожидания, страх перед разочарованием и потерей влияния.

-4-0 \*

Тематически фиксированное напряжение ожидания + эмоциональная активность

**Первичное действие:** неуверенность и боязнь упустить возможности привели Вас в состояние возбужденного напряжения.

**Психологически:** Вы убеждены, что жизнь может дать больше, чем она дает Вам сейчас при сложившихся условиях и отношениях. Вы уверены в том, что несбывшиеся надежды и неисполненные ожидания обязательно должны осуществиться. Вы считаете, что в противном случае Вы окажетесь обойденными другими и обделенными судьбой, а значит, проживете жизнь недостаточно интенсивно. Испытываемая Вами неуверенность причиняет Вам серьезные беспокойства. Вы озабочены из-за неопределенности и напряжены из-за боязни упустить шанс. Вы сосредоточенно следите за тем, чтобы не упустить предоставляющиеся возможности. Стремитесь избегать дальнейших неудач и нанесения урона Вашему положению и престижу. Вы стараетесь заботиться о том, чтобы Вами не пренебрегали. Нуждаетесь в ощущении безопасности и контролируемости ситуации. Вы боитесь разочарований, потери влияния и посторонних воздействий. Хотели бы избежать позорного отказа, а потому с нетерпеливой настойчивостью требуете надежных гарантий. (Цветопара в начале ряда указывает на характер компенсации.) **Коротко:** напряженное ожидание.

\_4\_I \* \*

Тематически фиксированная тревога + несчастная душевная привязанность и блокирование душевной самоотдачи

**Первичное действие:** эмоциональное разочарование вызвало стресс и тревогу.

**Психологически:** Вы воспринимаете неудовлетворяющую чувственную связь как угнетающую зависимость,

ибо гармония нарушена. Отношения перестали развиваться гладко, они глубоко разочаровали Вас и Вы воспринимаете их как гнетущую обузу. С одной стороны, Вы хотели бы полностью освободиться от этой привязанности и уйти, преодолев чувство принадлежности. С другой стороны, Вы не хотели бы ничего терять, потому что не хотите подвергать себя опасности новых разочарований и тягостной неопределенности. Эти противоречивые настроения настолько ухудшают Ваше самочувствие, что Вы пытаетесь их подавить, вырабатывая в себе равнодушное и суровое отношение. (Цветопара в начале ряда указывает на характер компенсации.)

**Коротко:** стресс вызван эмоциональным разочарованием.

\_л\_2 \* \* \*

Тематически фиксированная тревога + ограниченное самовыражение

**Первичное действие:** стресс и тревога порождены конфликтом между надеждой и необходимостью, который вызван острым разочарованием. **Психологически:** разочарования и несбывшиеся надежды привели Вас к тревожной неуверенности. Сомнения в дальнейшем благоприятном исходе заставляют Вас принять какое-то определенное решение. Однако внутренние разногласия между надеждой и необходимостью остаются, что оказывает невыносимое, изматывающее давление. Поэтому вместо принятия разумного решения Вы склонны прибегать к эмоциональным иллюзиям и заниматься пустяками, видя в них средство избавления. Все серьезные выборы откладываются "на потом". (Цветопара в начале ряда необходима Вам как компенсация.) **Коротко:**

вызванная разочарованием нерешительность.

-4-3 \*\*

Тематически фиксированная озабоченность + перераздражение способности воспринимать переживаемое

**Первичное действие:** вызванные разочарованиями стрессы привели к возбуждению и тревоге.  
**Психологически:** Вы стремитесь производить хорошее впечатление и хотите, чтобы Ваша деятельность оказывала на окружающих глубокое воздействие. Однако Вы сильно озабочены неопределенностью относительно возможности достижения успеха и сомневаетесь в собственной состоятельности. Считаете, что Вы вправе получить то, на что питаете надежды. Чувствуете себя беспомощным и страдающим, когда обстоятельства оборачиваются против Вас. Ожидание перерастает в безусловное требование и бескомпромиссное притязание. Возникает мучительное чувство собственной беспомощности при возникновении помех и препятствий. Сама возможность неудачи не только крайне огорчает, но может привести на грань нервного истощения. Вы видите в себе жертву, которую ввели в заблуждение и чьим доверием злоупотребили. Принимаете эти вымышленные драматизированные чувства за действительность и пытаетесь убедить себя в том, что в Вашей неудаче достичь желанного положения и признания виноваты другие. (Цветопара в начале ряда рассматривается как компенсация.) **Коротко:** неадекватное самооправдание.

-4-5 \*

Тематически фиксированное беспокойство + неисполненные представления об идеале **Первичное действие:** разочарование привело к недоверчивости, замкнутости и уходу в изоляцию от других в форме сдержанности и дисциплинированности внешних проявлений.

**Психологически:** Вы опасаетесь, что будете увлечены собственными вдохновениями, фантазиями, соблазнены надеждами, которые вскоре Вас разочаруют. Поэтому подавляете свой природный энтузиазм и романтизм природы из опасения, что они заставят Вас забыть обо всем другом. Вы считаете, что Вас обманули и злоупотребили Вашим доверием. Поэтому Вы замкнулись в себе и тщательно следите за тем, чтобы держаться подальше от других. Чувствуете себя обманутым, а потому критически настроены и сопротивляетесь, находясь в состоянии недоверия и жестко контролируя, действительно ли ожидания выполняются с искренним участием и чутким вниманием. Мотивы других людей в отношении к себе подвергаете тщательной критической оценке. Настороженность может перерасти в подозрительность и открыто выражаемое недоверие. (Для компенсации Вы нуждаетесь в цветопаре начала ряда.)

**Коротко:** эмоциональное разочарование привело к настороженности и к недоверию к мотивам других. ("Обжегшись на молоке, на воду дуешь".)

-4-6 \*

Тематически фиксированная озабоченность + застой и накопление физических потребностей **Первичное действие:** стресс вызван усилием скрыть беспокойство и тревогу под маской уверенности в себе и полной беспечности.

**Психологически:** существующая ситуация неприятна, так как потребность объединения с теми, чьи стандарты были бы столь высоки, как и Ваши, остается неудовлетворенной. Вы хотите выделяться из толпы и осознанно ощущать превосходство над другими. Ощущение изолированности превращает эту потребность в неодолимую побудительную силу, которая тем более неприятна при Вашей самодостаточности – ведь обычно Вы сами контролируете собственные желания. Так как Вы стремитесь доказать другим уникальность собственного характера, то Вы пытаетесь подавить в себе потребность в общении с другими людьми. Чтобы скрыть сильный страх неполноценности, Вы напускаете на себя вид беспечной уверенности в себе, выражая тем самым презрение ко всем, кто критикует Ваше поведение. За напускным безразличием скрывается жажда одобрения и успеха у окружающих. Вы хотите обрести чувство уверенности в избранном сообществе, элитарном и отделенном ото всех. Желаете преодолеть чувство одиночества и тревожной неопределенности. Усердно добиваетесь осуществления своих намерений и беспокоитесь, будут ли выполнены

Ваши ожидания. Этому единственному устремлению сейчас придается такое значение, что Вы поглощены только этим и забыли обо всем другом, что существенно сузило круг Ваших интересов. Даже потребность в физическом довольстве отодвинута на задний план – лишь бы не стать зависимым. Вы хотите, чтобы ничто не отвлекало Вас от намеченной цели. Стремление к осуществлению желаемого столь длительно напрягает Вас, что может привести к перераздражению. Воспринимаемая как мягкость неуверенность в своих силах скрывается и преодолевается с помощью кажущейся уверенности и внешней решительности. Вами делаются попытки завоевать уважение окружающих с помощью чего-то особенного. Неосознаваемый страх перед отпором и позором прикрывается мнимой независимостью и напускной развязанностью, а также пренебрежительным равнодушием к тем, кто относится к Вам критически. Вы жаждете проявления окружающими к Вам знаков персонального внимания и уважения. (Цветопара в начале ряда носит компенсаторный характер.)

**Коротко:** разочарования, ведущие к напускному безразличию.

-4-7 \*

Тематически фиксированное напряжение тревоги и озабоченность ожиданием + неприятие ограничений и отклонение помех

**Первичное действие:** стресс вызван разочарованием и настороженной самозащитой от дальнейших неудач. **Психологически:** неисполненные надежды и несбывшиеся ожидания породили у Вас тревожную неопределенность и напряженную настороженность. Вы требуете свободы действий и отвергаете какой бы то ни

было контроль, кроме своего собственного. Хотите свободно располагать собой и не желаете испытывать лишения и ограничения, если они не основываются на Ваших собственных убеждениях. Вы не хотите ни в чем себе отказывать и требуете гарантий безопасности как панацеи от дальнейших неудач и потерь положения и престижа. Хотите оградить себя от разочарования, утрат и влияния и компрометирующего отказа. Вы сомневаетесь в том, что в будущем ожидается благоприятное развитие событий. Тем не менее Вы настраиваете себя на вполне определенные ожидания, предъявляете реальности повышенные требования, выдвигаете жесткие претензии и отказываетесь от каких бы то ни было разумных компромиссов. (Цветопара в начале ряда определяет характер компенсации.) **Коротко:** Вы насторожены и не уверены в успехе.

-5

Неисполнившиеся представления об идеале, напряжение вследствие избытка чувственной возбудимости **Первичное действие:** возбуждение связано с застоем эротической возбудимости и избытком эстетической чувствительности.

**Психологически:** благодаря потребности восприниматься в качестве утонченного и привлекательного человека и желанию казаться деликатным и чарующим, Вы погружены в состояние магической восторженности и чарующей вовлеченности в эмоциональные контакты. Если Вы не встречаете искреннего доверия к себе, то критически следите за тем, чтобы восторженность не дала Вас увлечь и соблазнить. Разборчиво наблюдаете за тем, чтобы охранить себя от ложных путей. Вы контролируете свои эмоциональные взаимоотношения с чувствительным вниманием и глубокой настороженностью, чтобы точно знать, с кем имеете дело и что скрывается за внешним доверием ближнего. Испытываете потребность в достойной своего положения честности для того, чтобы защитить себя от бессердечного использования собственной доверчивости. Вы претендуете на достойную доверия искренность.

**Коротко:** неопределенность связана с притязаниями на искренность отношений, достойную Вашего доверия.

-5-0

Неисполненное идеализированное представление + эмоциональная активность

**Первичное действие:** стресс вызван подавляемой чувствительностью.

**Психологически:** Вы наслаждаетесь всем тонким, изящным и изысканным, но сохраняете критическую позицию, не позволяя себе увлечься до тех пор, пока полностью не убедитесь в том, что все это неподдельно и целостно. Вы убеждены, что жизнь может дать Вам больше, чем это имеет место в настоящих условиях. Считаете, что обязательно должна быть установлена приятная, чувственная и полная взаимопонимания связь. Вы опасаетесь быть обойденным и прожить жизнь без полной отдачи. Поэтому не упускаете ни одной возможности прожить жизнь полнее и ярче. Вы держите свои эмоциональные отношения под строгим и неусыпным контролем, разборчиво и критически наблюдая за тем, чтобы восторженность не дала Вам увлечься, если нет гарантии в искреннем доверии. Внимательно контролируете все чувственные связи, чтобы точно знать, что скрывается за внешним расположением ближних. Вы требуете от других полной искренности, которую рассматриваете как защиту от своей склонности к излишней доверчивости. Вы не желаете быть использованным и стремитесь защитить себя от циничных манипуляций со стороны других. **Коротко:** контролируемая откликаемость на эмоциональные предложения ближних.

-5-1 \*

Неисполнившиеся представления об идеале + блокада душевной самоотдачи

**Первичное действие:** Вы отказываетесь расслабиться или уступить. Не позволяете угнетенности и опустошенности овладеть собой, всеми силами поддерживаете в себе активность.

**Психологически:** существующие отношения Вас не удовлетворяют. Но Вы чувствуете, что без дружелюбного сотрудничества с другими Вам их не изменить. Потребность в понимании и благожелательных взаимных уступках остается неудовлетворенной. Это угнетает Вас и делает раздражительным и нетерпеливым, порождая беспокойство и вызывая стремление избавиться от этой ситуации на деле или в мыслях. Сами Вы не способны изменить положение так, чтобы возникло чувство удовлетворяющей и полной доверия принадлежности. Потребность в глубоком взаимопонимании, позволяющем раскрыть душу, не удовлетворена. А потому отношения воспринимаются Вами как угнетающая зависимость. Вы отягощены напряженным нетерпением, легко возбудимой чувственностью и стремлением уединиться. У Вас может нарушиться способность к сосредоточению и фокусировке сил на предмете действия. (Компенсация указана цветопарой в начале ряда.)

**Коротко:** беспокойство вызвано эмоциональной неудовлетворенностью.

-5-2 \*

Неисполненное идеализированное представление + ограничение самовыражения

**Первичное действие:** стресс вызван ощущением приниженности и непонимания со стороны ближних. **Психологически:** настоящее положение кажется Вам оскорбительным, вынужденным и унижительным, так как Вы не встречаете к себе доверия, расположения и понимания. Ближние обращаются к Вам с унижающим Вас недостатком уважения. Вы считаете, что Вам отказано в том признании, которое существенно важно для того, чтобы Вы сами себя смогли уважать. Воспринимаете сложившиеся отношения как грубые, несправедливые и жестокие. Считаете, что Вы лишены необходимого одобрения и не можете влиять на окружающих для того, чтобы привлечь их симпатии. Вы чувствуете себя обделенными любовью и обойденными другими. Со всем

этим ничего не можете поделать. Вы сломлены борьбой с трудностями, которую Вам приходится вести в одиночку, не получая никакой поддержки. Не можете преодолеть свою инертную покорность и не находите в себе сил для снискания необходимого признания. Вы чувствуете, что ничего не смогли добиться, и вместо желаемого восхищения встретили оскорбляющее непонимание. Считаете, что находитесь в тупике. Вы хотели бы избавиться от этой ситуации, однако избегаете принятия соответствующего решения, ибо для совершения самостоятельного

выбора у Вас отсутствует необходимая сила воли. (Характер компенсации указан цветовой парой начала ряда.) **Коротко:** Вы унижены недостатком признания.

- 5 -3 \*\*

Неисполнившееся представление об идеале + перевозбуждение способности воспринимать переживаемое

**Первичное действие:** стресс вызван неудачей попыток добиться понимания и безопасности. Возможно истощение нервных сил вплоть до дисфункции сердечной деятельности.

**Психологически:** Вы крайне чувствительны ко внешним раздражителям. Жаждете все испытать и перепробовать, однако находите наличную ситуацию весьма разочаровывающей. Происходящее воспринимается Вами как неприятная и мучительная обстановка. Вы нуждаетесь в сочувственном понимании и гарантиях безопасности. Страдаете от собственного бессилия и неумения достигать желаемого. Поэтому чувствуете себя на грани нервного истощения. (Цветопара в начале ряда определяет характер компенсации.) **Коротко:** акцентированная эмоциональная фрустрация.

-5-4 \*

Неисполненное идеализированное представление + напряжение ожидания и тематически фиксированная тревога

**Первичное действие:** разочарования привели к сдержанности, самоограничениям, замкнутости и уходу от близких в недоверчивость и подозрительность. **Психологически:** Вы подавляете свой природный энтузиазм и романтизм натуры из опасения, что эти качества заставят Вас забыть обо всем другом благодаря пониманию того, что Вы жаждете иллюзий и гоняетесь за неосуществимым. Вы боитесь увлечься собственными фантазиями и надеждами, которые могут не оправдаться. Считаете, что Вас обманули и злоупотребили Вашим доверием, поэтому Вы замкнулись в себе.

держитесь неприступно и с критическим вниманием, граничащим с недоверием, контролируете дистанцию между собой и другими. Внимательно наблюдаете за тем, выполняются ли ожидания с искренним доверием и действительным вниманием. Мотивы других в отношении себя Вы подвергаете тщательной и критической оценке. Настороженность легко переходит в подозрительность. (Цветопара в начале ряда рассматривается как компенсация.)

**Коротко:** эмоциональное разочарование привело к настороженному недоверию к мотивам других. ("Обжегшись на молоке, на воду дуешь".)

-5-6

Неисполнившееся представление об идеале + застой физических потребностей и накопление неудовлетворенных желаний

**Первичное действие:** стресс вызван неспособностью все время поддерживать взаимоотношения в желаемом состоянии.

**Психологически:** Вы хотите утвердиться как личность и установить связь с партнером, который удовлетворил бы Ваш эстетический вкус, проявил бы глубокое понимание и своей предупредительностью и вниманием способствовал бы установлению гармоничных отношений. Навязчивое желание продемонстрировать свою индивидуальность формирует критическое и взыскательное отношение к другим. Это вносит в связь разлад и приводит к чередованию периодов сближения и отдаления, так как идеал, к которому Вы стремитесь, не может осуществиться, несмотря на Ваши побуждения удовлетворять свои естественные потребности. Сближение чередуется с отчуждением, поэтому чувство беспроблемной длительной привязанности развивается с трудом. Если гармоничные отношения вовсе отсутствуют, то усиливается сосредоточенность на собственных внутренних переживаниях, особенно на чувственном удовлетворении. А потому длительная связь становится невозможной. Из-за изоляции стремление к удовлетворяющей связи становится настолько сильным, что воспринимается как

навязчивая потребность и вызывает чувство неудовлетворенности. Вы сами накладываете на свои влечения жесткие ограничения, пытаясь в этом подняться над толпой и доказать другим собственное превосходство. Воспринимаемая как мягкость и непозволительная слабость, неуверенность в своих силах активно скрывается и маскируется кажущейся решительностью и авторитетной манерой выражаться, что позволяет Вам взять себя в руки и утвердиться в неприятной переходной ситуации. Вы пронизательны, критичны, разборчивы и взыскательны. Обладаете тонким вкусом, что в сочетании со свободолобием и независимостью позволяет Вам самостоятельно и оригинально высказывать свои суждения и давать предметам и событиям неожиданные оценки. Вы хотите добиться признания как разносторонняя и незаурядная личность. Стремитесь объединиться с другими людьми, имеющими сходные вкусы, которые могли бы способствовать Вашему интеллектуальному возвышению. Вы хотите принимать от других одобрение, восхищение и уважение. Хотели бы быть любимым ради самого себя. Вы желаете быть оцененным в качестве достойного партнера. Одновременно изящны и оригинальны. Стремитесь к установлению связей, которые способствовали бы Вашему личному развитию.

**Коротко:** интеллектуальная и эстетическая взыскательность.



-5-7

Неисполненное идеализированное представление + неприятие помех и отклонение ограничений  
**Первичное действие:** стресс вызван нежелательными ограничениями и стеснениями, воспринимаемыми как несправедливые.

**Психологически:** Вы стремитесь к откровенным и доверительным отношениям, полным дружелюбия и взаимопонимания. Желаете действовать лишь в согласии с собственными убеждениями. Вы требуете полной свободы принимать решения самостоятельно, без какого бы то ни было вмешательства и воздействия со стороны. Не испытываете потребности идти на компромиссы, желаете, чтобы Вам великодушно предоставляли во всем полную свободу. Вы отвергаете всякое авторитетное вмешательство. Стремитесь выстроить отношения таким образом, чтобы это позволило Вам достигать своих целей без помех и ограничений. **Коротко:** Вы требуете независимости в делах и честности во взаимоотношениях.

-6

Накопление физических потребностей, чувственно–сексуальное напряжение, пренебрежение к собственному организму, недостаток физического отдыха  
**Первичное действие:** стресс вызван подавлением физических и сексуальных желаний и недостатком внимания к потребностям организма. (Значимо при нахождении на 8 позиции с пометкой "тревога"). Отсутствует бережное отношение к нервной системе и внимание к удовлетворению нервно–соматических и чувственно–сексуальных потребностей. **Психологически:** Вы стремитесь к установлению связи, которая бы удовлетворяла Вашим собственным повышенным требованиям, но стремление не удовлетворено. Благодаря приведенному к изоляции самоутверждению, заторможена готовность к длительной привязанности. Поэтому собственное стремление к единению с другими воспринимается Вами как позыв, мешающий самоутверждению и оцениваемый как унижающая зависимость от инстинкта. Вы стремитесь объединиться с теми, чьи стандарты достаточно высоки для того, чтобы иметь возможность вместе с ними выделиться из толпы. Считаете, что желание идти на уступки и отпускание своих чувств наружу являются слабостями, с которыми необходимо бороться. Вы считаете, что всякое самодисциплинирование и самоограничение поднимают Вас над другими и гарантируют Вам признание как уникальной и неповторимой личности. Вы нуждаетесь в знаках внимания и открытом одобрении.

**Коротко:** Вы стремитесь к признанию и требуете уважения других.

-6-0

Застой физических потребностей + эмоциональная активность

**Первичное действие:** Вы не уделяете должного внимания своему организму и недостаточно заботитесь о нем; подавление физических и сексуальных желаний вызвало некоторый стресс.

**Психологически:** существующая ситуация неприятна и воспринимается Вами как временное переходное состояние. Вы честолюбиво надеетесь на то, что с помощью направленных усилий и большого усердия сможете выдвинуться на первый план. Ради достижения цели Вы готовы даже отказаться от стремления к физическому удовлетворению. Вы хотите стать удачливой личностью и вести более интересный и достаточно солидный образ жизни. Как личность, стремитесь завоевать признание для того, чтобы играть решающую роль. Иногда, не соблюдая должной сдержанности, вмешиваетесь в чужие дела, без надобности высказывая свое мнение.

**Коротко:** Вы требуете уважения к себе как к исключительной личности.

-6-1 \*

Накопление физических потребностей + беспокойство из–за блокады душевной самоотдачи  
**Первичное действие:** эмоциональная неудовлетворенность и недостаток признания послужили причиной стресса и чрезмерных самоограничений. **Психологически:** Вы не видите возможности лично изменить отношения так, чтобы возникло чувство приятного единения. Недовольны происходящим и стремитесь к приятному чувству защищенности. Для улучшения положения дел хотите заручиться сотрудничеством других. Недостаток понимания и признания со стороны партнера заставляет Вас думать, что никакой подлинный союз невозможен, вследствие чего неудовлетворенность делает Вас повышенно чувствительным. Вы хотите чувствовать себя более уверенно, хотели бы освободиться от того, что представляется Вам угнетающей обузой, и вновь возродить собственную индивидуальность. Из–за эгоцентризма, особенно в чувственном удовлетворении, отсутствует готовность к длительному единению. Самоограничения в сфере чувственности мешают Вам отдавать себя. Однако изоляция, к которой это приводит, вызывает у Вас желание уступить и позволить себе слиться с ближним. Это стремление к удовлетворяющему единению становится настолько сильным, что начинает восприниматься как настоятельная потребность, вызывая чувство неуверенности. Это Вас беспокоит, так как подобные настроения Вы стремитесь преодолевать путем постоянного самоконтроля. Считаете, что лишь такое дисциплинирование позволит Вам сохранить занятые позиции. Воспринимаемая как мягкость, неуверенность в себе скрывается и тщательно маскируется кажущейся решительностью и авторитетной манерой выражаться. Благодаря этому Вы хотите приобрести чувство превосходства и утвердиться с помощью независимости в этой неприятной временной ситуации. (Цветопара в начале ряда определяет характер компенсации.)

**Коротко:** эмоциональная неудовлетворенность вызвана недостатком признания и чрезмерными самоограничениями.

-6-2 \*

Застой физиологических потребностей + ограничение самовыражения

**Первичное действие:** стресс вызван чрезмерным самоконтролем, направленным на завоевание

расположения и уважения окружающих.

**Психологически:** стремление к установлению связи, которая бы удовлетворяла всем предъявляемым требованиям, не удовлетворено. Но Вы не отступаете от собственных претензий и воспринимаете неприятные отношения как мучительное давление, унижающее стеснение и несправедливую жестокость. Хотели бы освободиться от удручающего компромиссного состояния. Однако избегаете принятия решений и с большим трудом проявляете необходимую последовательную инициативу. Вы требуете уважения к своим желаниям и отношения к себе как к незаурядной личности. Нуждаетесь во внимании, свидетельствующем о любви, для того, чтобы чувствовать себя уверенно. Без должного уважения и одобрения окружающих не можете чувствовать себя легко и беззаботно. Без объединения с единомышленниками Вы не готовы покончить с неприятной ситуацией, так как отказываетесь идти на компромисс и жертвовать своими убеждениями. (Характер компенсации определен цветовой парой в начале ряда.)

**Коротко:** упрямое, но безрезультатное требование уважения.

-6-3 \*

Накопление физиологических нужд + перевозбуждение способности восприятия переживаний **Первичное действие:** стресс вызван подавлением физиологических и сексуальных влечений и недостатком внимания к потребностям организма. **Психологически:** считаете, что Вас недооценивают, и находите сложившуюся ситуацию угрожающей. Вы ищете для себя признания и уважения со стороны окружающих, чтобы это скомпенсировало недостаток единомышленников, с которыми Вы могли бы объединиться и упрочить свою безопасность. Сосредоточенность на своих внутренних переживаниях и самоограничения в сфере чувственности затрудняют Вашу способность отдавать себя другим. Однако порождаемая этим изоляция, напротив, вызывает желание "сдаться" и слиться с ближним. Это Вас беспокоит, так как в подобных влечениях Вы усматриваете слабость, которую нужно преодолеть для того, чтобы выстоять в трудной ситуации. Вы хотите, чтобы другие видели в Вас желанного союзника и восхищались бы Вашими личными качествами. (В качестве компенсации Вы нуждаетесь в цветовой паре начала ряда.) **Коротко:** неуверенность вызвана недостатком союзников.

-6-4 \*

Застой физических потребностей + тематически фиксированное напряжение ожидания

**Первичное действие:** стресс вызван усилием вскрыть беспокойство и тревогу под маской уверенности в себе и беспечности.

**Психологически:** в неприятном переходном состоянии Вы хотите утвердиться по отношению к чувству одиночества и неопределенности. Стремитесь слиться с коллективом и обрести чувство безопасности, которое удовлетворяло бы Вашим собственным требованиям. Но в существующих условиях это не достигнуто. Из-за изоляции стремление к удовлетворяющему единению становится настолько сильным, что начинает восприниматься как настоятельная потребность, вызывающая чувство неуверенности. Вы пытаетесь подавить в себе потребность в других людях и напускаете на себя вид беспечной самоуверенности, чтобы скрыть страх неполноценности под маской презрения к тем, кто критикует Ваше поведение. Сильна потребность завоевать престиж с помощью чего-то особенного. Вы остро нуждаетесь в знаках внимания, уважения и признания. (Компенсация указана цветопарой в начале ряда.)

**Коротко:** жажда одобрения и признания окружающими скрывается под напускным безразличием.

-6-5

Накопление физиологических потребностей + неисполнившееся представление об идеале **Первичное действие:** стресс вызван неспособностью постоянно поддерживать взаимоотношения в желаемом состоянии.

**Психологически:** Вы крайне чувствительны и отзывчивы на мягкость и тонкость чувств, жаждете мистического слияния и эротической гармонии. Однако это желание не удовлетворено из-за отсутствия подходящего партнера и неблагоприятных обстоятельств. Существующая связь не удовлетворяет Вашим повышенным требованиям, так как отсутствует глубокое понимание и искреннее доверие. Вы критически контролируете свои эмоциональные отношения для того, чтобы знать, на что Вы можете рассчитывать. Вы эстет, обладающий воспитанным и утонченным вкусом, позволяющим формулировать и выражать высокие пристрастия и утонченные мнения в области искусства и ху-• дожественного творчества. Хотите установить связи с интеллектуальными людьми, объединяясь с теми, кто может способствовать Вашему художественному и интеллектуальному росту.

**Коротко:** сублимированная художественная чувствительность.

-6-7

Контроль физических потребностей + неприятие стеснения и отклонение ограничений **Первичное действие:** стресс вызван нежелательными ограничениями и несправедливыми запретами. (Значимо лишь при наличии пометки "тревога", в противном случае рассматривается как нормальное стремление к независимости.)

**Психологически:** Вы желаете свободно следовать своим убеждениям и принципам. Хотите добиться уважения к себе как к личности, называемой выдающейся по праву. Вы стремитесь использовать каждую возможность для отказа от подчинения ограничениям и запретам. Во всем утверждаете жизнь и стремитесь развивать свои способности. Благодаря активности и усердию. Вы намерены устранить внутренние противоречия. Активно преследуете свои интересы и решительно боретесь с помехами. Вы никому не позволяете препятствовать своим намерениям. Используете имеющиеся в распоряжении силы так, чтобы с их помощью многого можно было достичь, не отказываясь от своих требований. **Коротко:** желание распоряжаться своей

судьбой.

-7

Отклонение ограничений и неприятие препятствий, стеснений и помех

**Первичное действие:** стресс вызван чрезмерной интенсификацией жизни. (Значимо при наличии "тревоги" в 8 позиции.)

**Психологически:** Вы стремитесь быть независимым и совершенно свободным от каких бы то ни было помех.

ограничений и запретов – кроме тех, которые Вы налагаете на себя сами, по своему выбору и решению. Стремитесь действовать активно и беспрепятственно. **Коротко:** склонность повелевать и действовать императивно.

-7-0

Отклонение ограничений + эмоциональная активность

**Первичное действие:** выраженная восприимчивость к внешним раздражителям. (Значимо при наличии "тревоги".)

**Психологически:** Вы хотите преодолеть ощущение пустоты и избавиться от разъединенности с другими. Полагаете, что жизнь может дать Вам больше, чем она дает Вам при создавшихся условиях и сложившихся отношениях. Чувствуете, что упустите свою долю жизненного опыта, если не будете наилучшим образом использовать каждую предоставляющуюся возможность. Поэтому Вы преследуете свои цели с неистовой напряженностью, легко и глубоко вовлекаясь в дела и отношения. Чем бы Вы ни занимались, считаете себя достаточно компетентным в любой области. Другими Вы можете восприниматься как надоедливый и назойливый. Если возможности не используются, считаете себя ободенным и обделенным. Решительно предлагаете другим свои услуги, нередко превышая свои права и полномочия, что часто расценивается как бесцеремонное вмешательство. **Коротко:** напряженная вовлеченность.

-7-1 \*

Отклонение ограничений + беспокойство из-за блокады душевной самоотдачи

**Первичное действие:** стресс вызван отсутствием гармоничной сердечной привязанности. **Психологически:** существующая ситуация и сложившиеся отношения Вас не удовлетворяют. Но Вы не чувствуете себя в состоянии радикально изменить ситуацию к лучшему без добровольного сотрудничества с другими. Не хотите, чтобы окружающие догадывались о Вашей ранимости. Поэтому считаете неразумным и нецелесообразным проявление своей привязанности и чрезмерной откровенности. Сложившиеся отношения Вы рассматриваете как тягостные пути, однако, хотя Вы и хотите обрести желанную независимость и очистить свой путь от препятствий, все же не желаете идти на риск потерять все. Все это обуславливает повышенную напряженность и возбужденное нетерпение. Стремление преодолеть неприятную обстановку приводит к серьезному беспокойству. Вы не видите возможностей изменить отношения таким образом, чтобы возникло чувство удовлетворяющей принадлежности. Из-за этого Вы оказываетесь неспособным на глубокую сердечную привязанность. Вы воспринимаете неудовлетворяющие отношения как угнетающую зависимость. Хотите свободно распоряжаться собой и не быть ущемленным, либо вынужденным терпеть отказы или ограничения. Желание уединиться порождает беспокойную суетливость и нарушает способность к концентрации. (Характер компенсации определен цветовой парой в начале ряда.) **Коротко:** беспокойная неустойчивость вызвана эмоциональной неудовлетворенностью.

-7-2 \*

Отклонение помех + ограничение самопроявления **Первичное действие:** фрустрация вызвана неприемлемыми ограничениями свободы действий, что привело к стрессу.

**Психологически:** Вы хотите действовать независимо и свободно, избегаете помех и ущемляющих обязательств, надеетесь таким образом освободиться от неприятных отношений, невыносимого давления и угнетающего принуждения ситуации, чтобы удовлетворить собственные требования. Однако для выполнения этих задач Вам явно недостает личной выдержки и целеустремленности. Вы избегаете всяких обязанностей, которые могли бы оказаться помехой на пути достижения желаемого. (Цветопара в начале ряда указывает на способ компенсации.)

**Коротко:** фрустрированное желание независимости и свободы действия.

-7-3 \*

Отклонение ограничений + перевозбуждение способности воспринимать переживание **Первичное действие:** нежелательная ситуация привела к разочарованиям, которые вызвали стресс. **Психологически:** Вы чувствуете, что попали в мучительную ситуацию, но бессильны как-то исправить создавшееся положение. Вы раздражены безнадежностью усилий и невозможностью достичь цели. Фрустрированы до грани нервного истощения. Seriously сомневаетесь в возможности позитивного разрешения противоречий. Вы хотите выпутаться из этой ситуации и освободиться для того, чтобы действовать беспрепятственно в соответствии с собственными убеждениями. Хотите уменьшить число ограничений и обрести свободу принимать решения самостоятельно. (Цветопара в начале ряда определяет характер компенсации.) **Коротко:** фрустрированное желание независимости.

-7-4 \*

Отклонение ограничений + напряженное ожидание и тематически фиксированная озабоченность  
**Первичное действие:** стресс вызван разочарованиями и настороженной самозащитой от дальнейших неудач.  
**Психологически:** несбывшиеся надежды привели к неуверенности и настороженности. Неисполнившиеся ожидания породили волну неопределенности. Вы хотите действовать свободно и не готовы терпеть отказ или соглашаться с какими бы то ни было ограничениями, если они не соответствуют Вашим собственным убеждениям. Вы не желаете обходиться без чего бы то ни было или в чем-то себе отказывать и требуете гарантий безопасности как панацеи от дальнейших неудач и потери положения и престижа. Вы сомневаетесь в том, что в будущем положение хоть сколько-нибудь изменится к лучшему, и эта негативная установка заставляет Вас завышать свои притязания и отказываться от разумных компромиссов. (Цве-топара в начале ряда характеризует компенсацию.) Коротко: Вы нуждаетесь в чувстве уверенности, чтобы оградить себя от разочарований, потери авторитета и посторонних влияний. Повышенные требования основаны на чрезмерных ожиданиях.

-7-5

Отклонение ограничений + неисполнившееся представление об идеале

**Первичное действие:** стресс вызван неприятными запретами и ограничениями. (Значимо при наличии "тревоги".)

**Психологически:** Вы чувствительны, впечатлительны и склонны к захватывающим увлечениям. Благодаря сильной чувственной возбудимости, Вы легко впадаете в состояние очарованности и восхищения. Идеализированное представление о полной согласованности чувств и стремлений в тесной сердечной связи не исполнено. Вы хотите разделить с кем-либо отношения полной гармонии для того, чтобы достичь глубокого взаимопонимания. Мечтаете о контакте, который бы, благодаря чувственной согласованности и взаимопониманию, сделал бы жизнь интересной. Но так как подобная идеальная связь отсутствует, то Вы склонны предъявлять к партнеру завышенные требования, а потому остаетесь неудовлетворенным. Это приводит Вас в состояние возбужденности, которое Вы стремитесь подавить. При этом чувство блокируется, возникает внутреннее напряжение и повышается чувствительность. Вы ищете одних лишь идеальных отношений. Отклоняете любое ограничение и не допускаете постороннего вмешательства в сферу своих интересов. Вы стремитесь выяснять и нормализовывать отношения. Вы разборчивы и критично наблюдаете за тем, строятся ли Ваши отношения на искреннем доверии. Считаете, что если станете слишком легко доверять другим, появится риск, что они будут использовать Вас в своих интересах. Поэтому Вы постоянно требуете доказательств истинной искренности. Считаете,

что в своих взаимоотношениях Вы всегда должны знать, "на каком Вы свете".

**Коротко:** требование разделяемой независимости.

-7-6

Отклонение ограничений + избыток физиологических потребностей

**Первичное действие:** стресс вызван неприятными запретами и ограничениями. (Значимо при наличии "тревоги".)

**Психологически:** Вы сопротивляетесь какому бы то ни было давлению окружающих и требуете полной независимости как личности. Хотите сами, без чьего-либо вмешательства, искать и принимать решения и делать выводы. Вы ненавидите единообразие и заурядность. Не допускаете посторонних влияний. Вы испытываете отвращение к уравнительному и безличному подходу. Хотите, чтобы в Вас видели авторитетного человека, поэтому Вам трудно признавать собственную неправоту. Из-за этого Вы лишь иногда и с неохотой принимаете или понимаете точку зрения другого. Для того, чтобы согласиться с оппонентом. Вам нужно сделать значительное усилие. Вы стремитесь развивать свои способности, проявлять себя как личность и выделяться из массы, благодаря собственным успехам. **Коротко:** требование независимости и свободы в развитии и росте.

## Раздел XII

АКТУАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА (напряжение "+" и "-" групп в восьмицветном субтесте)

+ 0-0

Амбивалентное отношение, колеблющееся между осмотрительностью и сдержанностью и опасением упустить то, что Вам причитается.

+ 0-1

Тревога, беспокойство и напряженность вызваны неудовлетворенными эмоциональными отношениями. Попытка разрешить эту проблему заключается в уходе от конфликтной ситуации и избегании связывать себя обязательствами, чтобы достичь покоя.

+ 0-2

Неудачная попытка достичь престижного положения, в соответствии с Вашими достоинствами, привела к защитной установке – избегание ситуаций, налагающих ответственность или повышенные требования к Вашим ограниченным возможностям.

+ 0-3

Истощение жизненной энергии и непереносимость дальнейшего возбуждения или требований к Вам вызвали беспокойство, от которого Вы пытаетесь избавиться, отказываясь от прямого участия в действиях. Скрывая свою решительность и ограничивая себя. Вы надеетесь добиться своей цели.

+ 0-4

Тревога, вызванная разочарованием в несбывшихся надеждах и опасением, что новые цели приведут к неудачам, побуждает Вас замыкаться в себе и быть осмотрительным из соображений самозащиты.

+ 0-5

Потребность защититься от Вашей склонности к излишней доверчивости, которой злоупотребляют. Поэтому Вы вырабатываете у себя критическое и высокомерное отношение и включаетесь в деятельность, лишь убедившись в искренности и надежности окружающих.

+ 0-6

Тревога, вызванная неудовлетворенным желанием лидерства, побуждает Вас к подавлению нормальной общительности и участия в обычной деятельности вместе с окружающими.

+ 0-7

Опасение за возможное ограничение независимости вызывает у Вас желание оградить себя от внешних воздействий.

+ 1-1

Амбивалентное отношение, колеблющееся между расслаблением и довольством, беспокойством и неудовлетворенностью.

+ 1-0

Тревога, вызванная опасением, что Вам помешают достичь желаемого, определяет потребность достичь устойчивого и спокойного состояния.

+ 1-2

Тревога и напряжение, вызванные попыткой справиться с делом, которое Вам не по силам и не по способностям, определяют стремление уйти в более свободную от проблем обстановку.

+ 1-3

Беспокойство, вызванное бессилием продолжать активную деятельность, определяет поиск спокойной, доброжелательной обстановки и безопасности.

+ 1-4

Тревога, вызванная разочарованием в несбывшихся надеждах и опасением новых неудач, приводит к поиску спокойных и гармоничных отношений, ограждающих Вас от недостатка признания и разочарований.

+ 1-5

Потребность защититься от собственной склонности к излишней доверчивости, которой злоупотребляют, при помощи поиска сочувственных и спокойных отношений, чтобы знать позицию окружающих.

+ 1-6

*Вы* хотите, чтобы Вас ценили и уважали, и пытаетесь найти это в близком и спокойном общении.

+ 1-7

Вы не желаете вовлекаться в чьи-либо разногласия, предпочитаете оставаться в стороне.

+ 2-2

Амбивалентное отношение, колеблющееся между попыткой самоутверждения и желанием избежать при этом возможного сопротивления.

+ 2-0

Опасение за возможное противодействие при реализации желаемого приводит к требованию признания окружающими Вашего права на эти желания.

+ 2- 1

Тревога и беспокойство, вызванные неудовлетворяющими эмоциональными отношениями, определяют попытку избавиться от них, отрицая их наличие неадекватным самоутверждением.

+ 2-3

Беспокойство, вызванное разочарованием и бессилием продолжать контролируемую активную деятельность, определяет неадекватные попытки упрямо отстаивать свои позиции, а поскольку они часто безуспешны, то Вы становитесь ранимым и обидчивым.

+ 2-4

Тревога вызвана разочарованием и опасением бессмысленности дальнейших действий, направленных на упрочение своего положения. Поэтому Вы пытаетесь утвердить свои позиции, используя свою власть даже в мелочах и протестуя против критики и влияния.

+ 2-5

Ваши усилия направлены на укрепление своей позиции и на самоутверждение. Вы тщательно и критически анализируете свои и чужие достижения, чтобы иметь ясное представление обо всем.

+ 2-6

Для самоутверждения Вам необходимо признание окружающих. Вы ставите себе высокие стандарты и протестуете против посредственности.

+ 2-7

Ваши усилия направлены на создание и упрочение своего положения. Вы оказываете сильное сопротивление внешним воздействиям и посягательствам на Вашу самостоятельность.

+ 3-3

Амбивалентное отношение к желанию поступать по-своему и к потребности, чтобы Вас оставили в покое.

+ 3-0

Опасения, что Вам помешают добиться желаемого, заставляют Вас действовать с поспешной и лихорадочной напряженностью.

+ 3- 1

Тревога и беспокойство, вызванные неудовлетворяющими эмоциональными отношениями, определяют попытки избавиться от них в направленной на успех напряженной деятельности.

+ 3-2

Тревога и ощущение неполноценности вызваны неудачными попытками справиться с обстоятельствами, которые выше Ваших возможностей. Поэтому Вы ищете выхода в напряженной деятельности, определяемой только Вами самими. Неправильный самоконтроль может приводить к неуправляемым вспышкам гнева.

+ 3-4

Тревога и опасения в бессмысленности дальнейшей деятельности вызваны нарушением межличностных контактов. Поэтому Вы стремитесь достичь своих целей в напряженной деятельности.

+ 3-5

Ограничение другими Вашей потребности действовать свободно и беспрепятственно заставляет Вас делать все на твердой и рациональной основе.

+ 3-6

Вы получаете удовольствие от действий и желаете почета и уважения за свои достоинства.

+ 3-7

Борьба с запретами и ограничениями и требование возможности развиваться свободно и самостоятельно.

+ 4-4

Амбивалентное отношение, колеблющееся между оптимистическим желанием удовлетворенности и мрачным пессимизмом.

+ 4-0

Опасение, что Вам помешают достичь желаемого, приводит Вас к беспокойным поискам удовлетворения в иллюзорной или бессмысленной деятельности.

+ 4- 1

Тревога и беспокойство вследствие неудовлетворенных эмоциональных потребностей заставляют Вас искать новые, удовлетворяющие Вас взаимоотношения.

+ 4-2

Тревога и непризнаваемое ощущение неполноценности, вызванные попыткой одолеть большее, чем Вы можете, определяют беспокойные поиски доказательств своих способностей.

+ 4-3

Возбужденность, раздражительность и непредсказуемость поведения в сочетании с невозможностью ведения дальнейших возбуждающих действий определяют бессилие и отчаянную надежду на какое-нибудь решение, указующее на выход из создавшегося положения.

+ 4-5

Вы критикуете существующее положение, кажущееся Вам неопределенным и дезорганизующим. Стремитесь внести ясность в эту ситуацию.

+ 4-6

Вы чувствуете недостаток уважения, а потому ищете различные ситуации, в которых можно было бы продемонстрировать окружающим свои достоинства.

+ 4-7

Ограничение и стеснение в деятельности определяют поиски выхода, освобождающего Вас от этого ограничения.

+ 5-5

Амбивалентное отношение, колеблющееся между желанием не критических, панибратских отношений и презрением к людям за недостатки их воспитания.

+ 5-0

Вы опасаетесь, что Вам могут помешать в достижении цели, что заставляет Вас при контактах с людьми пускать в ход личное обаяние, надеясь облегчить путь к реализации своих целей.

+ 5- 1

Тревога и беспокойное недовольство, вызванные неудовлетворенными эмоциональными отношениями, побуждают искать выход в идеализированных отношениях сочувствия и понимания.

+ 5-2

Тревога и сомнение в своих способностях, вызванные неудачными попытками справиться с трудностями своими силами, определили Ваше стремление уйти в искусственный мир, где положение вещей таково, каким Вам хотелось бы его видеть.

+ 5-3

Упадок сил делает невозможным активные действия или исполнение каких-либо обязанностей и определяет стремление создать вокруг себя искусственный мир иллюзий, где вещи и отношения приближаются к желаемым.

+ 5-4

Тревога и опасение, что дальнейшая деятельность не имеет смысла, а имеющиеся отношения недостаточны, определяют Ваше стремление найти убежище в искусственном идеализированном мире.

+ 5-6

Восхищение перед необычным и оригинальным, перед людьми, наделенными талантом, вызывает у Вас попытки перенять эти качества с тем, чтобы и самому быть выдающимся.

+ 5-7

Вы стремитесь избегать критики и предотвращать какие-либо ограничения своей свободы действовать, пуская в ход собственное обаяние.

+ 6-6

Амбивалентное отношение к потребности безопасного положения и стремлению к особому признанию.

+ 6-0

Опасение, что Вам могут помешать достичь желаемого, усиливает потребность в безопасности и устойчивости положения.

+ 6-1

Тревога и беспокойство, вызванные неудовлетворенными эмоциональными потребностями, определяют Вашу попытку обрести безопасное, свободное от конфликтов положение, чтобы расслабиться и набраться сил.

+ 6-2

Тревога и ощущение собственной неполноценности вызваны неудачными попытками справиться с трудностями. Поэтому Вы желаете обрести безопасную позицию и оказаться в устойчивой обстановке для того, чтобы расслабиться и восстановить утраченные силы.

+ 6-3

Упадок сил делает невыносимым всякую дальнейшую деятельность или выполнение обязанностей и определяет потребность в безопасной, устойчивой обстановке, позволяющей расслабиться и восстановить силы.

+ 6-4

Тревога и опасение в том, что дальнейшая деятельность бессмысленна, а окружающие Вас не понимают и недооценивают, определяют стремление погрузиться в безопасную обстановку, позволяющую восстанавливать силы и с удовольствием расслабляться.

+ 6-5

Вы желаете быть гарантированным от критики и конфликтов и укрепить свое положение. Однако сами Вы склонны относиться к окружающим критически и придирчиво.

+ 6-7

Вы ищете безопасного, необремененного обязанностями положения.

+ 7-7

Амбивалентное отношение, колеблющееся между проявлением нормального индивидуализма и упорным издевательством над мнением окружающих.

+ 7-0

Опасение возможных помех при достижении цели заставляет Вас использовать любую возможность, одновременно отрицая перед окружающими ценность использованных шансов. Подобное двуличное отношение может рассматриваться как способ сокрытия своей беспомощности и укоренившегося тщеславия.

+ 7- 1

Тревога и беспокойство, вызванные неудовлетворенными эмоциональными потребностями, определяют Ваше презрительное и откровенно вызывающее отношение к окружающим, объясняемое якобы имеющим место непониманием Вас другими.

+ 7-2

Тревога и опасение за свои способности вызваны неудачей попыток самостоятельно справиться с трудностями. Неспособность укрепить свою волю заставляет Вас во всех своих неудачах винить окружающих и идти на крайности.

+ 7-3

Упадок сил делает невозможной дальнейшую деятельность и выполнение обязательств. Вы ищете спасения в иллюзорном искусственном мире, где все видится

таким, каким Вам хочется. Уверены, что Вы "жертва", и вызывающе требуете дать Вам возможность поступать по своему усмотрению.

+ 7-4

Тревога и опасение бессмысленности дальнейших усилий и презрение к самому себе, в котором Вы не признаетесь, определяют Ваше своевольное и вызывающее поведение.

+ 7-5

Природная способность критически оценивать окружающее Вас приняла искаженную форму и превратилась в резкое критиканство, складывающееся из игнорирования фактов, отрицания действительности и

глумления над очевидным.

+ 7-6

Вам свойственна императивная потребность в уважении и исполнении выдающейся роли. Вы стремитесь во всем быть средоточием всеобщего внимания и отказываетесь от второстепенных ролей и зависимых позиций.

### **ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

+ 0

Вы стремитесь оградить и обезопасить себя от любых треволнений и внешних влияний, чтобы контролировать собственную возбудимость и не разрешать ни людям, ни обстоятельствам перевозбудить себя. Вы намеренно не позволяете другим проникнуть в собственный внутренний мир и познать динамику Вашей душевной жизни – так проявляется защитно–оградительная реакция на переутомление. Вы перенасыщены будоражащими и вызывающими влияниями окружения и стремитесь защититься от них. Стараетесь тщательно и глубоко спрятать свои подлинные переживания и видения, чтобы никто не смог даже догадаться о действительном характере Ваших мнений и настроений. Вы не хотите ни в чем участвовать и всячески избегаете всевозможных раздражающих воздействий. Много, слишком много за последнее время измотало и даже опустошило Вас, поэтому развилось стойкое неприятие любых процессов и контактов, требующих от Вас хоть какого бы то ни было проявления личной активности.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: если ситуация кажется Вам неудовлетворительной, то ее следует прежде всего прояснить, уточнить и конкретизировать. Необходимо запастись мужеством там, где речь идет об открытой защите своих интересов и необходимости действовать последовательно и решительно.

+ 1

Вы стремитесь к полному отдыху и абсолютному равновесию сил и желаний. По мере возможностей проявляете максимально возможный дипломатизм и избегаете каких бы то ни было столкновений и конфликтов. Вы стремитесь к пробуждению высших адаптационных возможностей, хотя и сейчас успешно приспосабливаетесь к наличным ситуациям. В конце концов, Вы искренно рады всему тому, чем располагаете и что можете использовать в своих интересах. Более всего Ваше текущее состояние определяет сентенция: "От добра добра не ищут". Как бы там ни было, в настоящее время Вас вполне удовлетворяет синица в руках, а о журавле в небе Вы даже не помышляете.

Вы интуитивно чувствуете, что занимаете именно свое место и находитесь именно там, где хотели бы и должны были бы находиться. Вы согласны на разумные компромиссы, с удовольствием погружаетесь в воспоминания о безоблачных днях раннего детства, хотите углубиться в приятное расслабление вплоть до переживания абсолютной безмятежности. В настоящее время более всего Вы цените покой и гармоничное

ощущение полнейшей беспроблемности потока существования. Вы жаждете прямо-таки физиологически ощущать глубочайшую гармонию, присущую уравновешенной и симфонически сбалансированной жизни, что обеспечило бы Вам переживание интимной сопричастности и общности с жизнью значимых для Вас людей и гарантированно привело бы к желанному удовлетворению собой и миром. Вы прямо-таки грезите о мирной тишине и удовлетворяющей уравновешенности, хотя в немалой степени эти черты присущи и Вашему теперешнему состоянию.

Вас привлекает плавность движений, преданность верного друга, задумчивость спящего моря и вечные гармонии ночного неба. Вы грезите о таинстве самопожертвования, слегка завидуете защищенности улитки в раковине и тяготеете к сообщению и соединению с тем, что Вас окружает, бесконфликтным и музыкально–прекрасным. Символически Вам бы хотелось раствориться в безбрежных просторах ночного эфира или погрузиться в нежные и теплые воды забвения, умиротворенно и кротко.

Ваше состояние можно охарактеризовать совокупностью ключевых слов: мягкость, отзывчивость, сострадательность, миролюбие, заботливость, скромность, жажда согласия, художественность, довольство, спокойствие, удовлетворенность, романтизм, молитвенность и доверие. Вы не просто стремитесь к достижению этих переживаний, но и в значительной мере преисполнены ими уже сейчас, хотя и жаждете большего. Душевность, целостность, самоотдача, восприимчивость, ранимость, акцент на ненасилии, возвышенность, священность, блаженство, текучесть, плавность, радость, исцеленность, погружение в прекрасное, хрупкость и глубокая мягкая тишина – вот то, без чего Вы не желаете обходиться и к чему Вы устремляетесь, словно магнитная стрелка к Северу.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: если возникло чувство глубокого

одиночества и оставленности из–за того, что взаимоотношения не позволяют исполниться надеждам и сбыться мечтам об обретении сердечности и душевного единения, если любовная привязанность не приносит желанного удовлетворения, все же ни в коем случае нельзя допускать проявлений обидчивости и сверхчувствительной раздражительности. Постарайтесь решительно отказаться от саможаления, станьте трезвее и серьезнее. Для того, чтобы ситуация смогла Вас удовлетворить, ее необходимо формировать силой собственной инициативы.

+ 2

Вы не слишком уверены в себе, а потому настойчиво стремитесь к самоутверждению и желаете всеми возможными способами повысить свою личную значимость и преисполниться чувства собственной важности. Вы



рачительно заботитесь о своей репутации и стремитесь обрести необходимые для окончательной победы над противниками и обстоятельствами твердость и упорство. Проявляете заметный интерес к внешней броскости собственного имиджа, вообще не прочь производить на окружающих неизгладимое впечатление. Стремитесь к максимально возможной стабильности, развили немалое чувство собственности, не чураетесь захватами и присвоениями, так как считаете себя вправе отнимать все то, в чем нуждаетесь. Вы открыто претендуете на собственную высокую значимость и проявляете поразительную волю к самоутверждению любой ценой.

Вы согласны действовать решительно и целеустремленно, напористо преодолевая любые помехи и сопротивление. Жаждете упрочить свое положение и во что бы то ни стало обрести полную личную независимость. Вы считаете, что Ваше теперешнее положение достаточно проблематично, а потому всеми силами стараетесь развить еще большую решительность, бескомпромиссность и гибкость воли, чтобы добиться желаемого контроля над ситуацией и окружением.

Преодолевая трудности и круша сопротивление инертной среды, Вы желаете рассчитывать лишь на собственные силы и не слишком охотно рассматриваете предложения о партнерском сотрудничестве. Вы считаете, что у Вас вполне хватает опыта, сил и волевого напора для того, чтобы разрешить все свои проблемы совершенно самостоятельно, ни от кого не завися.

Вы преисполнены желанием саморазвертывания и внешней экспансии собственного эго в окружающей среде, но при этом застойно заиклены на самом себе и ориентируетесь лишь на собственные решения, проявляя опасную привязанность к своим убеждениям, даже если те доказали собственную неэффективность. Вас отличает страсть к реформаторству, при этом Вы охотно идеализируете себя и без зазрения совести на каждом шагу поучаете других. Вас отличает гордая жажда престижа наряду с нежеланием исполнять свой долг перед другими людьми. Страстное стремление к власти и жажда восхищений окружающих определяются давлением подсознательного ощущения собственной неполноценности и униженности, недостатком широкого признания другими Ваших многочисленных заслуг и достоинств. Вы крайне нуждаетесь в большем самоуважении, отчего нередко преисполняетесь чувством собственного избранничества и крайней исключительности, во всяком случае, по сравнению с большинством современников. Вы открыто жаждете полноты здоровья и нередко помышляете о преимуществах бессмертия. Согласны льстить самому себе, отчего проявляете падкость на льстивые манипуляции. При этом Вы не желаете ни с кем советоваться или считаться, жаждете полной вседозволенности и абсолютной автономии и более всего на свете хотите все и вся контролировать в процессе авторитарного руководства всеми доступными управлению процессами.

Ваше наличное состояние можно определить набором следующих черт и характеристик: нарциссизм, стремление к открытому подтверждению другими Ваших заслуг и преимуществ, снобизм, жеманство, хвастовство, явная переоценка собственных талантов и сил, стремление к обороне и охранению владений и власти, жесткость, наступательность, неприятие связанных с внешними влияниями изменений, серьезность, строгость, важность, настойчивость, напряженное тщеславие, самонадеянность, заносчивость, заик-ленность на ограниченном круге эгоцентрических идей, склонность к самообману, несговорчивость, самовлюбленность, накопление возбуждения, гордое превосходство над другими, неприкрытый эгоцентризм наряду с подспудными сомнениями в собственной состоятельности, которые хочется заглушить чем попало и во что бы то ни стало.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: тайное опасение оказаться побежденным в критической ситуации и не угодить значимым для Вас людям нельзя преодолеть, пытаясь расположить их к себе любыми средствами. Ведь так Вы принимаетесь разыгрывать лишь искусственное, иллюзорное превосходство. Истинной уверенности в себе можно добиться лишь путем осознания ответственности своего положения, либо прибегнув к активному приспособлению к ситуации, основанному на глубоком понимании происходящего.

+ 3

Вы испытываете отчетливое внутреннее принуждение быть более активным и возбужденным. Вам нравится становиться все более энергичным и живым, волевым и бойким, дерзким и решительным. Вы всеми силами стремитесь к активному переживанию и хотите дышать полной грудью, получая от жизни все, что она может Вам подарить. Ко всему относитесь весьма предприимчиво и оживленно, не стесняясь демонстрируя активность и напористость воли. Вы откровенно жаждете постоянного притока новых освежающих

энергий и наполняющих душу трепетом перед неизвестным событий и встреч. Хотите беспрепятственно предаваться наслаждениям, увлекаться и успешно, эффективно и решительно действовать. Вам хочется встряхнуться и попылать в огне всевозможных страстей. Во всяком случае, даже если тяготение это не слишком интенсивно, Вам как минимум хочется испытать приятные раздражения и почувствовать что-либо более острое и необычное, нежели привычные повседневные переживания. Вы испытываете прямо-таки голод по интенсивным возбудителям внутренних энергий и стремитесь ко все более ярким ощущениям. Вам хочется полнее и глубже соприкоснуться с самыми разнообразными активными энергиями существования. Порой это может приводить Вас к потере равновесия и делать Ваше состояние как бы пожароопасным, тем более, что само по себе Ваше состояние некоторым странным образом заражает окружающих и принуждает их либо сопротивляться Вашему непрозвольному огненному влиянию, либо дистанцироваться и отодвигаться от Вас на безопасное расстояние.

Вам хочется посражаться и попротиводействовать кому-либо или чему-либо. Порой Вы даже испытываете странную готовность разгневаться и даже разъяриться по любому, даже самому малозначительному поводу. Сейчас Вы, как никогда ранее, охотно готовы на любое предложение боя и жаждете открытого рукопашного

сражения, надеемся, символического. В любом случае прослеживается определенное тяготение к ярким мужественным поступкам, совершаемым ради познания собственных способностей через проявление открытых усилий. Вам ужасно хочется попробовать свои возможности и испытать себя в действии. Вы стремитесь действовать на пределе возможного, прямо-таки желая хоть на мгновение исчерпать имеющиеся у Вас силы, интуитивно зная, что они тотчас же восполнятся и сразу же будут приведены в действие.

Ваше теперешнее состояние характеризуется нарастанием уверенности в себе и ростом доверия к собственным силам и способностям. Вы ощущаете присущие Вам природные дары и потенциалы почти физически, потому столь сильным оказывается желание во что бы то ни стало активно проявить себя хоть в какой-либо из жизненных сфер. Правда, Вы почти одержимы интересом ко всему внешнему и содержание внутренней жизни (как собственной, так и близких) Вас сейчас особенно не волнует. Именно через бурное взаимодействие с внешним Вы стремитесь разрядить напряжение накопившихся в организме сил и энергий, потому всецело центрированы на текущем моменте и переживаниях настоящего.

Вы стремитесь к новым формам деятельности, проявляете повышенный интерес ко всему обновляющему и открывающему свежие возможности, предприимчивы и полны энтузиазма. Вы хотите с головой уйти в какое-либо захватывающее занятие и оказаться всецело поглощенным самим процессом жизнетворчества. Вы хотите чему-то или кому-то отдаться всей душой, передав предмету своего интереса весь пыл своих влечений и тяготений. Жаждете шумной и полной хлопот жизни, не желаете сидеть на месте и довольствоваться малым. Ни о какой синице в руках Вы и слышать не хотите – Вам непременно подавай журавля в небе, точнее, сразу всю стаю этих самых журавлей. Вас неудержимо влечет ко всевозможным доступным новым достижениям, потому что накопившаяся в душе тревожность может разрядиться только через интенсивное внешнее действие. Вы хотите действовать решительно, бескомпромиссно и безотлагательно, ни в коем случае не позволяя себе хоть что-либо отложить "на потом".

Эксцентризм ударной волевой энергии, бьющей через край, питает активно проявляющийся инстинкт первопроходца и открывателя новых путей. Более того, Вы и других стремитесь воодушевить энергиями собственного энтузиазма, предлагая им активное сотрудничество на новых путях и в неизведанных сферах совместного творчества. Сейчас Вы, как никогда, полны мужества отважно решиться на неизведанное дело, о котором в общем-то и понятия не имеете, как именно его следует совершать. Но Вам ужасно хочется бросить все силы и умения на осуществление чего-нибудь этакого – большого, яркого и привлекательного, того, ради чего стоило бы расстараться.

Поручаемые Вам сейчас новые задания Вы выполняете с завидной инициативностью, предлагая различные способы усовершенствования и обновления уже освоенных стилей и приемов работы. Благодаря такому активному подходу ко всему, к чему Вам удастся иметь более или менее непосредственное отношение, Вы в глубине души вполне заслуженно ощущаете себя могущественным, готовым даже противостоять опасной угрозе, если таковая внезапно возникнет на Вашем пути. Вы искренно стремитесь дать достойный отпор всему удручающему и вызывающему.

Жажда возбуждения интенсивными ощущениями не сводится к одному только стремлению к физической активности и желанию достижения полной личностной независимости, но и определяет стремление к сексуальным победам. Буквально или символически, но Вы испытываете активную потребность в острых интимных переживаниях и хотите погрузиться в пучину пылающих страстей, которые согреют Вас до глубины души. Вы проявляете повышенный интерес к эротизирующей обстановке и так или иначе стремитесь обладать тем, кто Вам нравится. Возможно, речь идет о непреодолимой жажде знойной и пылкой любви, возможно, Вы просто хотите забыться в воспоминаниях о таковой. Но так или иначе. Вы нуждаетесь в том, чтобы овладеть кем-либо или отдаться любимому человеку, весьма значимому для Вас.

Символически Ваше теперешнее состояние может быть определено через совокупность следующих определений: автономность, жажда, наступательность, ярость, боевитость, переворот, завоевательность, революция, проникновение, беспокойство, подвижность, живость, импульсивность, горячность, вспыльчивость, учащение, усиление, энергетизация, интенсификация, аппетит, сила, инстинкт, страсть, сексуальность, стремление, жизненность, динамизм. Вы способны получать удовольствие от самих действий. Ваша деятельность более чем когда бы то ни было направлена на достижение недвусмысленного успеха и высшего из возможных результатов. Вам хочется выделиться, привлечь внимание окружающих и хоть как-нибудь отличиться. К своему окружению Вы проявляете явно завышенные требования, что может провоцировать недовольство другими и жизнью в целом. Более того, Вы стремитесь к открытой, даже нарочитой демонстрации своих успехов, что может приводить на грань хвастовства, самодовольства и важничания, бахвальства и высокомерия по отношению к другим. Осторожно: не исключено, что сейчас Вы попросту преувеличиваете собственные достижения, пусть даже проявляете сверхтребовательность к самому себе. Опасно на гребне энергетической волны, поднявшей Вас сейчас над обыденным состоянием, прослыть выскочкой, а после расплачиваться за это и восстанавливать свое доброе имя.

Если Вам действительно хочется обрести душевный покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: Вы должны спокойно и взвешенно перепроверить – что для Вас на самом деле является важным, вместо того, чтобы просто желать нравиться другим и позволять себе пребывать в очень невыгодном для Вас высокомерном состоянии, безоглядно подвергаясь постоянному риску саморазрушения и опасности разрыва связей со значимыми для Вас людьми. Когда возникает опасение что-либо пропустить и

оказаться обиденным, а главное – не получить возможности использовать предоставляющиеся шансы, сначала необходимо спокойно выяснить, с кем и с чем именно Вы встретились в настоящий момент. Это намного разумнее попыток пускаться в бессмысленные авантюры и идти на никому не нужный риск, нарушая столь необходимую устойчивость.

+ 4

Вы всей душой жаждете независимости и ищете освобождения, способного Вас осчастливить. Ваше безудержное стремление к свободе связано, прежде всего, с настоятельной потребностью свободно развиваться, не обращая внимание ни на какие условности и ограничения. Для Вас характерна яркая поверхностная возбуждаемость, жажда разрядки, которая одна только и может освободить от уже раздражающего напряжения ожидания лучшего, свежего и нового в жизни. Тяга к бодрости, радости и приятным переживаниям стала очень сильной. Вы прямо-таки жаждете беспрепятственного распространения своего влияния на окружение и полного расцвета всех своих возможностей и потенциалов, которые одни только могут подарить Вам восторг озарения и радость освобождающего развития.

В настоящее время Вы и слышать не желаете ни о каких проблемах и трудностях, более того. Вы закрываете на них глаза и всеми силами стараетесь избежать столкновения с ними, забывая о том, что простое бегство от проблем есть лишь проявление слабости. Вы хотите иметь многое, при этом не отказывая себе ни в чем приятном. От ближайшего будущего Вы по-детски наивно ожидаете спонтанного разрешения всех существующих ныне проблем, избавления от трудностей, освобождения от тягот и спасения от невзгод. Одним словом, будущее видится Вам как обещающее прямо-таки рай на земле, хотя в глубине души Вы и догадываетесь, что так бывает только в сказках, да и то не во всех, а лишь в самых хороших.

Вы ожидаете счастья и удовольствий во всех мыслимых видах и формах, какие только можно себе представить, потому охотно отрываетесь от реальной почвы и взмываете в облака фантазий. Вы внутренне готовы к полетам во сне и наяву, отчего многими воспринимаетесь как полный надежд и иллюзий фантазер. Как человек, в настоящее время склонный к мечтательности, Вы всеми силами стараетесь убедить себя в том, что все будет хорошо, точнее, именно так, как Вы на то рассчитываете и надеетесь. Фактически, Вы ищете в мечтаниях спасения, подсознательно понимая, что на деле все они в полноте осуществиться никогда не смогут. На самом же деле Ваша безудержная устремленность в будущее определена тем, что в настоящее время Вы находитесь на распутье и сомневаетесь в правильности предполагаемого Вами выбора дальнейшего жизненного пути.

Сейчас Вы удивительно легки на подъем и готовы к стремительному изменению обстоятельств, планов и отношений. Поиск, надежда и ожидание – именно эти три слова определяют Вашу напряженную готовность к любым переменам и принятию новизны, в каком бы виде она ни вошла в Вашу жизнь. Жажда нового и неумное любопытство ко всему, что попадает в сферу Вашего внимания, дополняются страстным интересом ко всему таинственному и неизвестному. Вам хочется перепробовать и пережить как можно больше возможных вариантов развития, пусть даже только в собственном воображении. Вам более всего на свете хочется оторваться, отъединиться, отплыть. Вы жаждете странствий и дальних путешествий, если не наяву, то как минимум в пространствах собственного воображения. Вам хочется улететь куда-нибудь за тридевять земель на самолете, уехать на попутной машине куда подальше, отыскать новые связи и установить интересные отношения. Вы воодушевляетесь страстно ожидаемым Вами будущим, что продиктовано прежде всего неуклонным стремлением к полной личностной независимости.

Вся Ваша деятельность направлена на поиски выхода и освоение новых возможностей, так как имеет место сильная потребность в изменении существующих обстоятельств и сложившихся к настоящему времени отношений. Вы ожидаете свершения своих надежд и

предоставления более благоприятных шансов для собственного развития. Всеми силами стремитесь освободиться от возбуждающего напряжения будоражащего Вас ожидания и в результате открытия новых перспектив надеетесь получить возможность полного и беспрепятственного раскрытия всех имеющихся в Вашем распоряжении способностей и потенциалов. Вы понимаете, что по-настоящему свободным и независимым может чувствовать себя только тот, кто не держится ни за какую собственность, не только материально-финансовую, но и за психологическую. Это-то Вас и пугает, хотя Вы и не спешите себе в этом признаться. Возможно, недвусмысленное стремление к свободе укоренено в желании освободиться от парализующей и угнетающей зависимости, для того, чтобы спастись от постепенного затягивания в трясину пугающей Вас депрессии, связанной с осознанием имеющихся ограничений.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: в большинстве случаев стремление к переменам и жажда нового, любопытство в совокупности с безоглядной верой в будущее являются прикрытием элементарного бегства от настоящего, от живой действительности, особенно когда последняя воспринимается как угнетающая, опустошающая и неудовлетворяющая. Постарайтесь понять главное – не гонитесь ли Вы за иллюзиями и не скрываете ли Вы от себя свою неудовлетворяющую ситуацию вместо того, чтобы решительно привести ее в порядок, то есть в то состояние, которое для Вас окажется вполне комфортным? Если происходящее воспринимается Вами как угнетающее и неудовлетворяющее стеснение, ни в коем случае не позволяйте себе пускаться вдогонку за пусть даже яркими, но в конечном счете иллюзорными ожиданиями. Желанного счастья достигает лишь тот, кто способен предъявлять требования ситуации, исходя из ощущения собственной душевной независимости. Для того, чтобы достичь желаемых целей,

необходимо уметь принести в жертву то, что Вы считаете не таким уж важным для себя.

+ 5

Вы стремитесь к конструированию имиджа загадочной личности и тяготеете ко всему таинственному и необычному. Вы жаждете глубоких и разноплановых утонченностей и желаете проявлять изысканный художественный вкус. В любой ситуации общения перво-наперво Вы стремитесь использовать собственное обаяние и открыто демонстрируемую доброжелательность и миролюбие. Имеет место повышенная эмоциональная чувствительность, отчего Вы чувствуете себя не очень уютно в атмосфере грубости и сарказма. Вы стремитесь сущностно отождествиться с теми, кто близок Вам и по духу, и по стилю внешнего самовыражения. Вам бы хотелось объединяться со своими единомышленниками и вместе с ними умиротворенно изолироваться от окружающего социального мира в ауре особой приветливости и взаимоочарования. Вообще, все чувственное, сказочно-фантазийное и заведомо эротическое привлекает Вас еще и потому, что Вы настроены весьма сентиментально и испытываете немалое томление по глубоко романтическим и ласковым отношениям с теми, кому Вы могли бы всецело доверять. Потому-то Вы только и ждете подходящей ситуации для того, чтобы не раздумывая броситься в поток разнообразнейших чувств и отдаться стихии эмоциональных игр. Вас отличает явно повышенная эротическая возбудимость и высокая чувствительность к нежной чуткости. Вы весьма интуитивны в понимании проблем и настроений ближних, обладаете прямо-таки колдовской силой в целенаправленном (хотя и ненавязчивом) привлечении к себе тех, в ком душевно нуждается.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: тайное опасение перед тем, что без приятных переживаний Вы будете чувствовать себя одиноким, не должно завести на ложный путь некритического подхода к новым связям и их идеализации. Очень опасно подменять трезвую оценку действительности субъективными ожиданиями, основанными на мечтаниях и иллюзиях.

+ 6

Вы в значительной мере центрированы на необходимости полноценно и последовательно удовлетворять все свои физические потребности. Вам хочется замкнуться, изолироваться и наконец полностью защититься от многочисленных проблем для того, чтобы расслабиться и восстановить даром потраченные силы. Более всего сейчас Вы цените полную свободу от тревог и забот и возможность ограничить круг своих интересов поисками наиболее полного удовлетворения телесных нужд. Физическая удовлетворенность необходима Вам как воздух, так как Вы слишком устали для того, чтобы успешно продолжать сопротивление неблагоприятным социальным влияниям. Вам бы хотелось обрести глубокие и прочные связи с группой так же настроенных личностей, чтобы помогать друг другу в восстановлении сил, истощенных в результате затяжного психосоматического перенапряжения. Вам необходима самая что ни на есть простая и естественная жизнь, полноценное питание и обилие времени для сна и ничегонеделания. Конфликтные ситуации измотали Вас вконец, Вы жаждете действительно беспроblemного существования и стремитесь к полноте спокойствия и гарантированной защиты от неприятностей и стрессов. Вы даже слышать не желаете ни о каких преодолениях и схватках, Вам невыносимо надоели любые тяготы и лишения. В широком удовлетворении своих телесных потребностей Вы ищете убежища от всего того, что привело Вас к сегодняшнему состоянию.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: вместо того, чтобы попустительствовать самому себе и распускаться в процессе бесхитростного удовлетворения собственных потребностей, необходимо обрести ясное понимание стоящих перед Вами проблем. Вам придется принять вполне определенные решения и исполнить то, что они подразумевают, разрешив, таким образом, подлинные душевные проблемы, без чего удовлетворенность не может быть достигнута.

+ 7

Вы упрямо протестуете против невыносимого стеснения, ничего не хотите слышать об обязательности терпения и необходимости уметь держать себя в руках, а потому восстаете против любых требований и ограничений, от кого бы они ни исходили, пусть даже от самой Судьбы. Текущую ситуацию Вы отвергаете целиком и полностью и воспринимаете ее как навязанную Вам тягостную превратность, обусловленную трагическим стечением множества случайных обстоятельств – мол, не повезло, так уж действительно не повезло. Однако при этом Вы совершенно не хотите, чтобы какие-либо посторонние влияния помогли бы Вам перенастроиться на более покладистый и оптимистичный лад. Вы, невзирая на изоляцию и противостояние противников и обстоятельств, непримиримо отстаиваете занятую позицию и решительно готовы стоять на своем до конца, каким бы он ни оказался. Сложившуюся ситуацию Вы воспринимаете как нечто предельно неприятное, но себя ни в чем виноватым не признаете: все произошло по воле злого Рока и из-за систематических нападков и подвохов со стороны недоброжелателей, требования которых и притязания Вы рассматриваете как совершенно беспардонные. Что бы от Вас ни требовали в настоящее время, любые претензии Вы воспринимаете как необоснованно завышенные и не согласны идти ни на какие уступки и соглашения. Настроены Вы крайне решительно и бескомпромиссно.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: тот, кто решается выдвигать какие-либо требования, сможет осуществить их только в том случае, если к окружающим (а не только к самому себе) он относится с соответствующим пониманием и ограничивает себя совершенно необходимой для напряженных ситуаций самодисциплиной.

-О

Сейчас Вы более всего боитесь оказаться обойденным, а потому проявляете поразительную чуткость к предложениям и непрерывно готовы к возбуждению и прямому действию при первой же, пусть даже малайшей, благоприятной возможности. Вы стремитесь исчерпать предоставляемые Вам шансы до предела и во что бы то ни стало достигнуть желанной цели, а именно: состояния, совершенно свободного от необходимости напрягаться и перевозбуждаться. Вы охотно и весьма активно предоставляете имеющиеся у Вас силы и способности другим в качестве услуг с тем, чтобы объединиться с такими же как Вы активными действующими и вместе обезопасить себя от скуки и "нырнуть" в разворачивающиеся вокруг важные и захватывающе интересные события.

В известном смысле сейчас Вы трудноуправляемы, легко возбудимы, нетерпеливы, раздражительны и эмоционально высокоактивны. Вы интуитивно чувствуете, что существование, каким оно Вам представляется из дня сегодняшнего, может дать Вам гораздо больше, чем Вы имеете в настоящее время, однако всего этого необходимо достичь самостоятельно, ценою собственных усилий. Вы знаете – в жизни существует множество интереснейших и приятных вещей, которых можно и стоит добиваться, хотя бы ради того, чтобы прожить эту жизнь сполна. Вам совсем даже не хочется что-либо упустить или отказаться попробовать то, чего Вы вполне можете достичь, чего бы оно ни стоило. Вы очень активно действуете, общаетесь и вовлекаетесь во всякого рода предприятия и даже аферы. Конечно, Вы сейчас слишком беспокоены для того, чтобы Ваше видение себя и наличной ситуации можно было бы назвать достаточно объективным. В то же время Вы спешите к намеченным целям и ничего не желаете выпускать из рук.

Вам бы сейчас не помешало немного успокоиться, "сбавить обороты" и восстановить столь необходимое чувство меры и способность балансировать противоположные влечения и позиции. Если Вы и далее будете себе позволять подобного рода перевозбуждения, то рискуете истощиться и утратить жизненно необходимое равновесие, что в результате и вовсе может лишить Вас надежд на обретение желаемого. Не вовлекайтесь в окружающие процессы слишком поспешно и не будьте уж столь нетерпеливы: Ваше мимо Вас не пройдет!

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: переживание тайного страха перед одиночеством не должно привести к тому, чтобы надежды и ожидания возлагались на неподходящих партнеров и неосновательные цели. Подлинно глубокие взаимоотношения являются результатом искренности и жертвенной душевной самоотдачи без предвзятости, предубеждений и каких бы то ни было предварительно оговариваемых условий.

- 1

Вы противитесь разрядке, покою и единению, которые могли бы во всех отношениях умиротворить и сгармонизировать Вас. Сложившаяся ситуация и теперешние отношения Вас совершенно не удовлетворяют, однако Вы не можете в ближайшее время изменить все таким образом, чтобы возникло желанное чувство общности и сердечного единения, которые Вам настоятельно необходимы для удовлетворения глубинной потребности в гарантированном покое и безопасности. Вы очень тонко и точно устанавливаете критерии дистанцирования и рамки отношений, так как не желаете, чтобы хоть кто-нибудь догадался о

Вашей высокой ранимости и обидчивости. Вам и в самом деле нелегко сейчас испытывать искреннюю сердечную привязанность из-за резко возросшей эмоциональной чувствительности, потому-то Вы и стремитесь ни в коем случае не допустить установления слишком тесных личных отношений с кем бы то ни было.

Потребность в умиротворяющей и гарантирующей безопасности и полноту эмоционального комфорта связи не удовлетворена. Хронически недостает удовлетворяющего сердечного единения. Как можете, Вы все же сопротивляетесь сложившейся ситуации, но продолжаете чувствовать свою глубокую эмоциональную зависимость от другого. Вы пытаетесь противиться этому союзу, воспринимая его как угнетающий и стесняющий. Потому раздражительны, ранимы, нетерпеливы, излишне чувствительны и легко возбуждаемы. Вынужденное блокирование самоотдачи напрягает накапливающиеся эмоции, остающиеся долгое время невысказанными и никак не выраженными. Мало кто из ближних в полной мере отдает себе отчет в том, что происходит в Вашей душе и что Вы на самом деле думаете о сложившейся ситуации. Когда же эмоции ближнего остаются непознанными, они вынужденно заменяются иллюзорными представлениями о существующих отношениях. В результате взаимопонимание еще более ухудшается, а связь приобретает все менее и менее радующий и удовлетворяющий характер.

Вы чувствуете, что погружение в расслабляющий покой непременно вызовет у Вас атонию и безразличие, к которым Вы невольно испытываете страх. Вы стараетесь избегать даже любого намека на возможность погружения в депрессию. Сейчас Вы уверены в том, что не вправе позволить себе отдых без отказа от важных занятий и значимых для будущего дел. Состояние это может порой настолько усиливаться, что в эмоциональных джунглях внутреннего мира сами собой начинают разрастаться сентиментально-героические грезы, что-то вроде снов наяву, которые еще более отдаляют Вас от действительности. Поведенчески или ментально, но все же Вы невольно стремитесь как-нибудь избавиться от сложившейся ситуации, не сулящей в общем-то Вам ничего хорошего. Страх перед эмоциональной бесперспективностью союза обескровливает любые надежды на достижение обоюдного чувственного взаимопонимания и укрепление душевной связи, все менее и менее вероятной кажется сама возможность тесного единения. Настоящие, искренние сердечные отношения спонтанно блокируются из опасения, что существующая связь рискует превратиться в неудовлетворяющую пустоту при полном отсутствии возможности ярких глубоких переживаний.

Вы отказываетесь расслабиться и уступить, а для самозащиты огораживаете забором свою личную эмоциональную жизнь, разрешая другим приближаться к себе лишь маленькими шажками и постепенно. Вам кажется, что Вы уже никому не можете в достаточной мере доверять, что Вам уже не на кого положиться. Однако разъяснить ближним сложившееся положение дел Вы почему-то не в состоянии, опять-таки необоснованно опасаясь, что никто не захочет, да и не сможет Вас понять. Ваша активно подавляемая неудовлетворенность косвенно выражается в повышенной раздражительности и чрезмерной чувствительности ко всему, что нарушает с трудом обретенное неустойчивое равновесие. Вы опасаетесь отсутствия ярких переживаний и вполне вероятных эмоциональных лишений. Приятных возбуждений и радующих стимулов явно недостает. Боязнь фрустрации и покинутости порождает опасение не получить желанного удовлетворения, а также страх оказаться обойденным и лишиться чего-то очень значимого для полного радования жизни.

Для того, чтобы хоть как-то избежать депрессии и временами одолевающей инертной пассивности. Вы нуждаетесь в светлых ожиданиях и возбуждении обоснованной надежды. Вы стараетесь всеми силами поддержать пока еще сохраняющуюся активность для того, чтобы не поддаться то и дело угрожающим угнетенности и опустошенности. Временами страх перед недостатком ожидаемых переживаний может порождать прямо-таки "острые приступы беспокойства и ажитации, во время которых Вы начинаете действовать неэффективно и суетливо, пытаясь во что бы то ни стало создать условия для скорейшего выхода из тупика. Вам явно недостает чувства доверительной общности с другим, хотя и сами Вы не проявляете необходимого терпения и не желаете принимать ближних такими, какие они есть. Вы не стремитесь терпеливо ужиться с существующими возможностями, не желаете довольствоваться имеющимся и вряд ли сейчас способны на эффективное и волевое самоограничение хотя бы в том, что касается дисциплинирования иллюзорных ожиданий. Ваши отношения прохладно мерцают и колеблются на уровне любезного безразличия из-за внутреннего недоверия и настороженного предубеждения. Вы не очень-то верите в перспективность гармонизации той связи, в которой находитесь в настоящий момент.

Вы убеждены в том, что Ваши проблемы столь запутаны и трагичны, что никто не сможет понять Вас, а потому нечего и рассчитывать на возможность согласования своих взглядов на сложившееся положение с другими, без чего невозможен успешный выход из кризиса. Вам трудно фокусировать свои усилия – страх перед неудовлетворяющей привязанностью буквально обессиливает и иссушает. Из-за этого может существенно нарушаться способность к концентрации энергии воли. Поэтому Вы мало-помалу становитесь малоэффективны и в обучении, и в повседневной работе. Появляется повышенный интерес к просмотру всех возможных телепередач, который хоть на время отвлекает Вас от мятущегося беспокойства. Не исключена возможность развития тех или иных заболеваний психосоматического характера. Нетерпеливость может сопровождаться склонностью к злоупотреблению грубыми ругательствами, пусть даже мысленному. Вы тяготеете к критиканству и порицательству, причем Ваши негативные реакции на то, что не смогло Вам понравиться, весьма резки и всегда неожиданны не только для других, но и для Вас самого. Скука, отчуждение и страх перед пустотой – вот что мешает налаживанию отношений с теми, в ком Вы действительно нуждаетесь. Однако себе в этом Вы признаваться не желаете, и валите все шишки на головы окружающих. Вам явно недостает сейчас нежности, вдумчивости, готовности к дружелюбному партнерству, чувствительности к настроениям ближних и элементарного спокойствия. Вам следует понять одно: за Вас никто Ваши отношения с другими наладить не в состоянии. Поэтому старайтесь затрачивать как можно больше доброжелательного понимания и терпения для того, чтобы самостоятельно выстроить желаемые отношения, удовлетворяющие Вас, а не отворачиваться в ситуациях, когда хоть что-то в поведении партнера Вас не устраивает.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: желание отыскать удовлетворяющую и полную любви привязанность исполнится лишь в том случае, если Вы готовы подойти к своему партнеру с терпением, пониманием и доброжелательностью.

-2

Вы более не желаете оставаться в затруднительном и стесненном положении и всячески противитесь любым ограничениям, препятствиям и принуждениям. Чувствуете себя существенно зависящим от неподвластных Вашему контролю сил и влияний и даже в известном смысле ощущаете себя загнанным в тупик. Более всего Вам хочется поскорее освободиться от невыносимого давления принуждающих Вас воздействий, которые помимо Вашей воли пытаются склонить Вас к совершению того, на что Вы ни в коем случае пойти не можете. Вы испытываете немалый страх перед продолжающимся принуждением и все более укрепляющейся зависимостью от окружающих и отношений с ними. Вас совершенно не устраивает эта позиция вынужденности и контролируемости извне. День ото дня Вы все более ощущаете приближение полной потери сил к терпению и дальнейшему сопротивлению, однако пока ничего поделать с этим не в состоянии. Время от времени Вас одолевает страх перед собственным бессилием, который заставляет Вас забыть о том, что слабость и невозможность что-либо изменить являются лишь плодами Вашего уставшего воображения, т.е. иллюзиями, фантомами.

Сейчас Вы волей-неволей оказались заложником собственных непомерно раздутых притязаний к самому себе и собственной жизни. Невозможность достичь желаемого, вполне естественная ввиду непомерного размера целей и запросов, вынуждает Вас автоматически перекладывать вину за разочарования на других, порой выражаясь даже в нарочитом проявлении неуважения и даже презрения к ближним. Тотальность и глобальность Ваших раздутых требований и непомерных притязаний привели к игнорированию живой действительности,

которая в настоящее время воспринимается Вами как стеснение и принуждение, воплощаемые в тех или иных отношениях, ситуациях или конкретных фигурах ближайшего окружения. Вы не желаете всерьез принимать положение дел таковым, каковым на деле оно является, забывая о том, что уклонение от необходимого неминуемо приведет Вас к еще большей потере самоуважения, а значит к еще большему дистанцированию от других людей и к потере контроля над происходящим. Вы стремитесь хоть как-то ограничить проявления своих подлинных настроений и желаний, не понимая того, что проблема заключается в чрезмерности хотений, а вовсе не в злой воле кого-либо из близких.

Более всего сейчас Вы ненавидите сомнения, о существовании которых окружающие могут даже и не догадываться. Эти самые глубинные сомнения в самом себе и в целесообразности дальнейшего преследования ранее поставленных целей являются главной причиной нарастающей слабости, которая как раз и лишает Вас возможности действовать эффективно и с радостью. Ваша терпимость и готовность к компромиссам – лишь кажущаяся, ведь для того, чтобы защититься от гложащих душу сомнений, Вы склоняетесь к резкому противостоянию отличной от Вашей точки зрения из-за боязни собственной неправоты. К сожалению, сейчас Вы, как никогда ранее, зависите от похвал и порицаний окружающих, пусть даже самых что ни на есть незначимых для Вас. Вам не хватает силы воли признаться в избыточности ранее спроектированных планов и в неэффективности ранее предпринимавшихся действий. В конце концов. Вам попросту не хватает мужества быть самим собой. Вы забываете о том, что окружающие надежде не в состоянии повлиять на содержания Вашей души и на всю Вашу дальнейшую жизнь. Последняя зависит только от Вас, и Вам самому решать, каким окажется Ваше дальнейшее существование. Помните о том, что гоняться за вехами моды и коллекционировать знаки внимания окружающих в качестве доказательств собственной состоятельности – значит оставаться псевдоличностью, лишая себя возможности свободно и радостно развиваться в соответствии с собственной идентичностью.

Вы стремитесь многое получить, при этом ничем не поступаясь. Однако для совершения всякого значимого действия, которое должно привести к успеху и новым приобретениям, всегда необходимо от чего-то отказываться. Если Вам не удастся поступиться чем-то менее ценным, чем ожидаемое достижение, то и получить ничего путного Вы не сможете, хотя бы уже потому, что Вам не удастся решиться на совершение дерзкого и поворотного действия. Неспособность же решиться блокирует Вашу инициативу – оттягивание решений усугубляет положение дел, нагнетая неудовлетворенность. Вам просто жизненно необходимо поскорее да поглубже осознать бесперспективность и необоснованность многих своих притязаний и принять важное решение – либо отказаться от достижения, либо наконец сделать то, что необходимо для обретения желаемого.

В настоящее время Ваша жизнестойкость, сила воли и способность активно противостоять сопротивлению среды перегружены из-за чрезмерного напряжения и глубоко подавлены затянувшимся стрессом. Сила волевого напряжения, направленная на преодоление трудностей, воспринимаемых как сопротивление, значительно ослаблена, а потому не может быть немедленно приведена в действие. Целеустремленность и желание бороться с преградами существенно понижены. Вы чувствуете, что действительно перетрудились и перенапряглись, перегрузились да измотались, однако в результате ни к чему стоящему так и не смогли придти, т.е. оказались в тупике собственного развития. Однако, несмотря на все это. Вы по-прежнему продолжаете настаивать на своем, проявляя просто неуместное в сложившейся ситуации упрямство. Вы продолжаете твердо придерживаться собственных требований и воспринимаете неудовлетворяющие Вас отношения как неумолимое давление среды, несправедливую жестокость и унижающее Вас принуждение к совершению того, чего Вы сами делать ни в коем случае не хотите. Все это для Вас уже попросту невыносимо, и более всего Вы хотели бы поскорее от всего этого избавиться, освободясь от компромиссного промежуточного состояния, в котором "зависли" в настоящее время. Тем не менее, сейчас Вам кажется, что Вы не в силах принять окончательное решение, и Вы под тем или иным предлогом всячески избегаете необходимых для разрешения сложившегося кризиса мер. Вам не хочется совершать какие-либо активные действия, необходимые для окончательного преодоления наличной стрессовой ситуации, ставшей для Вас ловушкой.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: если Вам по-прежнему хочется играть доминирующую роль, но Вы вынужденно признаете, что Ваши требования не исполняются, сознательно и ответственно пойдите на определенные самоограничения и постарайтесь гармонично и вдумчиво приспособиться к сложившейся ситуации, действуя в соответствии с ясным пониманием текущих обстоятельств. В любом случае Вам надлежит действовать последовательно и непреклонно, не пытаясь увильнуть от принятия важных решений и не отказываясь от выполнения основывающихся на этих решениях действий.

-3

Вы ощущаете явный недостаток жизненной силы и всеми силами пытаетесь усилить торможение раздражений. Избыток излишних возбуждений Вас крайне переутомил, и Вы хотели бы уменьшить мучительные, ослабляющие Вас многочисленные и частые перераздражения. Сейчас Вы проявляете высокую обидчивость и ранимость, находитесь на грани физического и психоэмоционального истощения. Всякие необязательные раздражения ужасно надоели и даже вызывают открытое отвращение, а любое излишнее возбуждение попросту препятствует возможности осуществлять свои намерения. Таким образом, в настоящее время чрезмерное возбуждение воспринимается Вами как беспокоящая угроза, и Вы стараетесь что есть сил предусмотрительно избегать ослабляющих волнений и поводов к беспокойству. Вы уже всем этим сыты по горло – Вам все до

лампочки!

Досада и даже гнев на избыток будоражащих внешних стимулов столь велики, что удовлетворение самых насущных и настоятельных потребностей представляется Вам в настоящее время совершенно невозможным – прямо-таки приходится признавать собственное бессилие, активно избегать столкновений с проблемами и всячески стремиться к наиболее полной разгрузке и отдыху. Вы сдерживаете и подавляете возбуждение из-за попыток любой ценой сопротивляться всяким дополнительным сторонним воздействиям.

которых в общем-то на сегодня оказалось слишком много. Ваша усталость обусловлена прежде всего психологически, а периодические приступы недовольства и тревоги Вы пытаетесь заглушить сном или алкоголем.

Вы вынуждены откладывать на потом или отодвигать в сторону выполнение ранее задуманных и предлагаемых сейчас программ и проектов. Приходится с грустью сожалеть о несбывшемся, но сложившаяся ситуация действительно угрожает недоступностью желанных целей и чревата множеством проблем и препятствий. Успех в осуществлении стратегически намеченных целей поставлен под угрозу, а причиняющее немалые страдания ощущение собственного бессилия и невозможности лично повлиять на ход дел и что-либо изменить добивает Вас вконец. Сейчас Вы вовсе не уверены в достаточности собственных сил, да и способностям своим временно не доверяете. Вы настолько склонны занижать требования к самому себе, что даже допускаете возможность признания собственной несостоятельности и необходимости объединения с более могущественным и удачливым партнером. Углубляющееся саможаление связано с изнеможением и депрессией. Время от времени Вы прямо-таки упиваетесь жалостью к собственной немогущности, охотно позволяя себе переложить весь груз ответственности на других.

Вы без долгих пререканий позволяете окружающим помогать себе и согласны принимать заботу других о себе даже тогда, когда все способны сделать совершенно самостоятельно. Вину за неудачи и провалы Вы спешите приписать партнерам и обстоятельствам, кому и чему угодно, лишь бы не обсуждать собственные промахи и ошибки. Нарочито избегаете силовых конфликтов с окружением, уходите от борьбы и столкновений, хотя вся эта неприятная ситуация и возмущает Вас до глубины души. Вы переполнены страхом перед помехами, препятствующими осуществлению Ваших требований и намерений. Существенно страдаете от

невозможности дерзко и твердо отстаивать собственные интересы, при этом и не хотите, и не можете настаивать или доказывать. Всячески избегаете любых самодемонстраций, в полной мере ощущая себя "загнанным в угол". Даже порой описываете возникшую ситуацию как положение волка, обложенного со всех сторон красными флажками да стрелками. Ваше наличное состояние может быть определено совокупностью следующих черт: раздражительность, склонность к вспышкам гнева, истощение, изнурение, посты-лость, бессилие, утрата интереса к достижениям, пресыщение и неверие в себя.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: если затруднительные обстоятельства таковы, -что их невозможно привести в порядок за короткий срок, то необходимо стремиться к внутреннему покою, укрепляя чувство собственного достоинства. Постарайтесь не принимать близко к сердцу обстоятельства и неудачи. Не следует считать их настолько важными, чтобы позволять им выводить себя из состояния равновесия вплоть до утраты самоконтроля, пусть даже на непродолжительное время.

-4

В настоящее время Вы всеми силами защищаетесь от разочарований, потерь и угрожающей изоляции. Ни в коем случае не желаете оказаться потерянными и забытыми, не хотите сталкиваться ни с какими утратами и погружаться в какие бы то ни было заботы. Вы даже не желаете думать о будущем, так как оно Вас по вполне понятным причинам пугает, и прежде всего – возможными потерями и утратами. Более всего Вы боитесь потерять то, что придает уверенность и позволяет самоутвердиться – гарантии личного развития и благорасположение значимых для Вас людей. Любое расширение возможностей, обновление перспектив и резкое изменение ситуации в целом немедленно приводит Вас в замешательство, в результате чего Вы тушуетесь, теряетесь и стараетесь поскорее замкнуться в себе. Периодически Вы ощущаете довольно-таки острый страх перед кажущейся совершенно непредсказуемой и такой обманчивой реальностью. Ваша потребность в гарантированной безопасности слишком велика для того, чтобы Вы могли оставаться свободным и спокойным.

Вы крайне зависимы от признания другими, хотя излишняя внимательность к мнениям и суждениям окружающих порой оказывается прямо-таки изнуряющей. Вас до глубины души огорчает всякая критика, особенно несправедливая, поэтому Вы чувствуете настоятельную необходимость постоянно подтверждать собственную значимость ощутимыми успехами и достижениями. Но их, по Вашему мнению, все время недостает для того, чтобы гарантировать надежность Вашего положения. Потому-то Вы и испытываете странную зависть к тем, кто кажется Вам более удачливым и успешным. Спектр переживания этого весьма широк – от легких покалываний ревности и мимолетных разочарований самим собой до навязчивого желания во что бы то ни стало отомстить ближнему только за то, что у него, как Вам кажется, что-то получается лучше, чем у Вас. Время от времени Вы испытываете острый страх перед возможной изоляцией, которая грозит наступить вследствие утраты партнерских связей и разрыва дружеских отношений, а потому все это Вы хотите как можно жестче контролировать. Одним словом. Вы находитесь в позиции отчаянной обороны, чувствуя себя загнанным в угол, периодически погружаясь в пессимистические переживания, полные ощущения закрытости и безнадежности. Будущее Вас не радует и не влечет, хотя и весьма интересуется, но лишь с точки зрения прогнозирования



возможных неудач и поиска способов хоть как-то защититься от их малоприятных последствий.

Вы настолько чрезмерно заботитесь о собственном будущем, что в настоящее время напряжение ожидания неприятного достигло немыслимых размеров и стало

ужасным и невыносимым. Предъявляя себе и окружению чрезмерные претензии и наотрез отказываясь идти на компромиссы, Вы сами себя замуровали в пещеру страха перед будущим. Возбужденный пессимизм сочетается в Вас с боязнью потери престижа, продолжает накапливаться страх перед разочарованиями и потерей влияния на ситуацию. Вы уже и так перевозбудились постоянными размышлениями о худшем грядущем, но тем не менее продолжаете "накачивать" себя неверием в благоустройство дел и недоверием к разуму жизненного потока. Вы опасаетесь постоянного изменения действительности потому, что не желаете настраиваться на постоянно обновляющиеся ситуации, не раскрепощаете свои потенциалы и не разворачиваете дарованные Вам способности, одним словом, даже не стремитесь шире и полнее реализовать себя в соответствии с новыми возможностями, возникающими вместе с переменами.

Вам не хватает мужества открыто выразить свои желания и далее действовать в полном соответствии с ними. Вы не должны оставаться таким зажатым и закрытым. Вам надлежит разрядить внутреннее давление неуверенности и страха отказом от завышения притязаний, открыться новым возможностям и использовать наиболее приемлемые и подходящие из них в интересах собственного свободного развития. Переживаемое Вами сейчас перевозбуждение, приводящее к потере равновесия и время от времени прорывающееся наружу раздражениями и эмоциональными взрывами, порождено несбывшимися ожиданиями. Однако жизнь продолжается, и нет никаких оснований предполагать обязательность неудач в будущем, если в недавнем прошлом Вам и пришлось испытать таковые. Вполне естественно то, что вызванный разочарованиями стресс привел к возбуждению и породил страх перед возможными неудачами в будущем.

Несбывшиеся надежды вызвали у Вас чувство опасности перед возможными неприятностями и неуверенности в себе. Они породили озабоченную настороженность и недоверие всем и вся. Разумеется, в настоящее время Вы испытываете острую потребность в ощущении безопасности и хотите во что бы то ни стало избежать каких-либо разочарований в будущем и в дальнейшем гарантировать себе защиту от страха потерять положение, влияние или престиж. Вполне понятно и то, что Вы сейчас, как никогда ранее, нуждаетесь в надежности и гарантиях, сомневаясь в том, что в ближайшем будущем ситуация хоть сколь-нибудь станет лучше. Не будучи уверены в малых победах и небольших успехах. Вы невольно настраиваете себя на ожидание чего-то огромного и значительного, в результате чего неосознанно завышаете требования к себе и другим, подсознательно ощущая, что шансов сбыться у таких ожиданий не так уж много. Это еще глубже погружает Вас в депрессию, из которой можно выбраться лишь малыми победами да крошечными шажками удовольствий и радостей.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: Вам необходимо осознать, что постоянное изменение действительно попросту невозможно игнорировать, на перемены в жизненной ситуации необходимо отвечать всегда новыми пере-ориентациями и проектированием предпочтительного будущего, исходя из имеющихся ресурсов и возможностей. Важно стараться во что бы то ни стало оставаться в любой изменившейся ситуации твердым и самостоятельным, не ставя себя в какую бы то ни было зависимость от привходящих внешних обстоятельств, иллюзорных ожиданий и желания любым путем получить подтверждение исполнимости своих надежд. Человек должен уметь рисковать, и сколь бы надежным ни казался расчет предполагаемой будущей ситуации, все же элемент неопределенности неизбежно присутствует в каждом мгновении жизненного продвижения, и к этому попросту нужно привыкнуть, научившись стремительно реагировать собственными обновлениями на все те возможные сдвиги, что постоянно происходят и в окружении, и в нас самих.

-5

Сейчас Вы стараетесь ко всему подходить с сугубо рациональными мерками и не позволять себе излишне эмоциональные оценки и действия на основе поспешных, незрелых выводов о характере ситуации и необходимых для ее изменения шагах. Вы испытываете некоторые трудности при попытках эмоционального взаимодействия с привлекающими Вас людьми, а потому тщательно скрываете характерное сейчас для Вас желание глубокого чувственного слияния с теми, в ком Вы столь сильно нуждаетесь. Эротизм и художественность отношения к действительности Вы не только не демонстрируете открыто, но, напротив, всячески маскируете, считая их проявления в настоящее время совершенно неуместными. В целом Вы устремляетесь к замкнутости, защищающей закрытости и изоляции и прежде всего в своих взаимоотношениях стремитесь окончательно все определить и прояснить, чтобы получить возможность двигаться дальше. Все это Вам необходимо еще и потому, что Вы опасаетесь утратить столь необходимую Вам в настоящее время личную эмоциональную независимость и чувственную автономность.

Ваши стремления к идеальному пока не смогли осуществиться, чувственная же возбудимость оказалась слишком высокой для того, чтобы ее можно было открыто проявлять и вести себя в соответствии с ее движениями. Излишки сугубо художественной чувствительности лишили Вас равновесия, а эротические ожидания оказались неосуществленными, а потому в настоящее время если и не подавляются, то как минимум маскируются и отводятся на второй план отношений.

Вы стремитесь к тому, чтобы окружающие воспринимали Вас исключительно как человека чарующего, магически завораживающего и предельно деликатного. Однако если Вы замечаете, что желаемый утонченный

эмоциональный контакт не достигнут, Вы очень внимательно отслеживаете поведение партнера и критически следите за собой, чтобы не оказаться вовлеченным в не устраивающую Вас связь. Вы очень внимательно контролируете все свои эмоциональные проявления и храните себя от следования по ложным путям развития бесперспективных и даже соблазняющих отношений, которые все равно не смогут увенчаться успехом и принести желанное удовлетворение. Вы очень настороженно воспринимаете неискренних людей и хотите знать, с кем на самом деле Вы в настоящее время имеете дело? Вы рассматриваете честность как обязательное условие взаимоотношений и разрываете связи с теми, кто собственной нечестностью фактически проявляет неуважение к Вам как к личности. Вы вполне законно рассчитываете на достойную доверия искренность и сами стараетесь вести себя подобным же образом по отношению к близким.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: желание иметь полное согласие нередко ведет к конфликтам из-за невозможности исполнить притязания на любовь и близость. Вместо того, чтобы предъявлять претензии на право быть любимым, устремитесь—ка лучше к выстраиванию зрелых и содержательных отношений, исполненных истинного понимания и сердечной самоотдачи. Очень важно признать права и особенности ближнего, понять его и предоставить ему полную свободу действий, но не на словах только, а вполне реально.

-6

В настоящее время Вы недвусмысленно ощущаете возрастание плохо скрываемого стремления к самоутверждению, от реализации которого в значительной степени зависит Ваше душевное благополучие. Вы хотите возвыситься над собственными инстинктами и обрести полный контроль над своей чувственностью, но иногда Вам нелегко справиться с прорывающимися на поверхность сознания яркими сексуальными фантазиями, порой принимающими различные навязчивые формы. Вы стремитесь утвердиться в качерт-ве особенной индивидуальности, настоятельно нуждаетесь в немедленном признании Вас значимым ближними, да и большинством окружающих также, хотите привлекать к себе внимание всех тех, кто так или иначе оказывается рядом с Вами. Любой ценой Вы хотите выделиться из толпы и заявить о себе как оригинальной и достойной восхищения и любопытства личности — именно это заботит Вас в настоящее время более всего другого. Уют и комфорт, способные предоставить Вам полную свободу от треволнений и напряжения и позволяющие обрести полноту чувственного удовлетворения, Вы решительно отвергаете, так как в настоящее время целиком сфокусированы на поисках путей к достижению статусного превосходства над окружающими.

Вы испытываете немалое напряжение чувственных потребностей из-за элементарного недостатка отдыха, накопления множества психоэмоциональных потребностей и непонятого пренебрежения нуждами и запросами своего телесного организма. Вы совершенно себя не бережете и работаете словно на износ. Понятно, что Вам хочется пережить побольше и поярче все то, о чем так долго грезилось да мечталось, но нельзя же столь неосмотрительно пренебрегать своими естественными физиологическими и сексуальными потребностями — организм может поизноситься, и тогда никакие достижения Вам уже будут не нужны.

Вы стремитесь установить побольше богемных и элитарных связей с теми людьми, близость к которым удовлетворяла бы Ваши повышенные требования к своему собственному имиджу, предъявляемому остальным. Однако завязать и упрочить такого рода знакомства Вам пока не удастся из-за возросшей в последнее время ненасытной тяги к самоутверждению и нежелания хоть чем-либо себя связывать в поддержании бдительной привязанности. С Вами нелегко общаться даже самым терпеливым людям, так как Вы слишком напряженно стремитесь к желаемому, не ценя того.

что уже обретоно и укрепляется. Для Вас чрезвычайно затруднительно идти на какие бы то ни было уступки — такое поведение Вы считаете проявлением слабости и мягкотелости, с которыми хотите решительно сражаться. Уж слишком жестко и прямолинейно Вы относитесь и к себе, и к тем, с кем Вы хотели бы объединиться. Признание Вам придется обретать в гордом одиночестве, так как пока Вы лишь требуете уважения других, даже не пытаясь проявить уважение к ним самим и с благодарностью за содействие спокойно принять то количество общественного внимания, которое в данный момент заслужили.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: вместо того, чтобы стремиться к признанию и коллекционированию знаков внимания окружающих, для психоэмоциональной и физиологической разрядки Вам надлежит отыскать удовлетворение в душевном комфорте и полноте чувственного общения с любимым человеком. Это поможет посмотреть на мир совсем другими глазами.

-7

Вы совершенно не согласны отказываться от всего того, что считаете доступным и достойным себя, тем более, что в настоящее время Вас существенно угнетает опасение перед вероятными лишениями и нехваткой всего необходимого для полной удовлетворенности жизнью и самим собой. Вы не желаете терпеть какие бы то ни было ограничения и стеснения, нехватки и недостачи, а потому относитесь к окружающим и жизненным ситуациям весьма активно и решительно выдвигаете высокие авторитарные требования. Никакие препятствия и помехи Вы не желаете принимать в расчет, а тем более не допускаете даже мысли о том, чтобы отказаться от их активнейшего преодоления. Не исключено, что теперешнее перевозбужденное состояние связано со стрессом из-за чрезмерно высокого энергетизма и большой интенсивности проживания

Вами дней и месяцев. Вы всеми силами стараетесь обрести полную независимость и ничем не ограничиваемую свободу достижений и самовыражения. Вы с ходу отмечаете любые переговоры с

ограничивающими Вас институтами и лицами, не хотите даже обращать внимание на запреты. Разумеется, Вы допускаете возможность самодисциплинирования и самоограничения, но лишь при одном условии – они целиком должны опираться на Вашу собственную инициативу и Ваш самоконтроль. Вы стремитесь обладать полнотой свободы принятия решений и совершения выборов. Беспрепятственность неразрывно связана в Вашем представлении о надлежащем действовании с высокой личной активностью. Кстати, именно с таким восприятием себя в настоящий момент могут быть связаны интонации властности и императивности, которые то и дело прорываются наружу и, возможно, не вызывают восторга у Ваших противников и партнеров.

Если Вам действительно хочется обрести покой и умиротворяющее равновесие, постарайтесь принять к сведению наш совет: для того, чтобы быть независимым не только внешне, но и внутренне, следует отказаться от некоторых второстепенных претензий и быть готовым к тому, чтобы умело приспособиться к необходимости, которую в данное время невозможно изменить.

В. Драгунский

### **НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЦВЕТОТЕСТА М. ЛЮШЕРА**

Результаты анализа данных цветотеста могут рассматриваться в качестве отправной точки для выбора адекватной терапевтической стратегии. На основе рассмотренной выше "кубической" модели функциональной психологии М. Люшера необходимо определить векторы лечебных воздействий и выявить точки приложения усилий, направленных на коррекцию настроений и видения клиентом собственных проблем.

Очень важно учитывать яркие, сильные, акцентированные показатели теста и проследить их дрейф, связанный с ходом терапевтического процесса. Далеко не все интерпретации равнозначны, а потому следует ориентироваться на наиболее значимые и весомые. Грамотное использование цветотеста предоставляет терапевту возможность произвести "поправку на ветер" и сориентироваться в структуре акцентов, предпочтений и барьеров восприятия, в целом определяющих процессуальную структуру психики. Необходимо понять тот очевидный факт, что цветотест выявляет не столько тонкости интимно-индивидуальных психических содержаний, сколько целостную структуру процесса изменения душевной жизни клиента.

Цветотест является не только проекционной, но и психонергетической диагностической методикой. Поэтому очень важно использовать возможности сопоставления получаемых с его помощью данных с результатами других психодиагностических исследований, а также с общей картиной развернутой психоритмологической (астрологической) карты индивидуума.

Постарайтесь не мистифицировать цвета и не искать в них нечто скрытое и трансцендентное. Цветотест физиологичен и психосоматичен. От исследователя он требует не столько герменевтического таланта и тонкой интуиции, сколько умения рационально оперировать структурными паттернами значений различных цветопар.

Не следует забывать об опасности получения ошибочных результатов, на основе которых могут быть сделаны недостоверные выводы. Цветотест представляет собой довольно сложную диагностическую систему, а потому никто не застрахован от случайностей и непредсказуемых нарушений в работе с ним. Многие исследователи указывают на то, что порой "физиоло-гизм" цветотеста проявляется столь ярко, что на его результаты влияет лихорадочное состояние человека, страдающего вирусным заболеванием, чувство голода или, к примеру, известные физиологические состояния женщин, связанные с месячным циклом. Для получения достоверной информации тестирование должно проводиться в весьма комфортных и благоприятствующих спокойному, свободному выбору условиях. Только в этом случае физиологические влияния отходят на второй план и предоставляется возможность проникнуть в глубины процессуальной структуры психического.

Вам придется самим осваивать все нюансы и "хитрости", которые слагают профессионализм цветодиагноста. Научитесь мягко склонять человека к осознанию его цветопредпочтений. Помните о предрасположенности астенизированных субъектов к хаотичному выбору цветов, наблюдайте, какие внешние признаки поведения и речи связаны с невозможностью произвести ясное ранжирование стимульного материала. Регистрируйте всю эту казуистику в своем терапевтическом дневнике. Будьте исследователями – цветопсихология по-прежнему пребывает в фазе бурного развития. И Вы можете внести свой вклад в разработку ее моделей, методик и концепций.

Постарайтесь тестировать клиента до начала терапевтической встречи с ним. Прodelьвайте это в приемной, либо поручите своему помощнику. Вы должны

иметь возможность заранее ознакомиться с результатами тестирования для того, чтобы поразмыслить над динамикой изменения предпочтений и зафиксировать происходящие во внутренней жизни клиента сдвиги. А они регистрируются в большинстве случаев весьма значительные, практически сопровождая всякий новый приход человека к Вам.

Постарайтесь опираться на "габитус" (внешний вид, тонкие признаки состояния, оттенки и нюансы речи, позы, взгляда и жестов) клиента. Если данные теста расходятся с наблюдаемой Вами картиной состояния индивидуума – доверяйте живому созерцанию, не "заикливайтесь" на формальных диагностических признаках. Обязательно связывайте осознанное описание проблемы клиентом и наблюдаемые Вами тонкие, психофизиологические "знаки", отмечающие те или иные переживания, с результатами исследования цветопредпочтений.

Для расширения Ваших возможностей предлагаем Вам подробнее ознакомиться с методикой,

разработанной российским психологом А.М.Эткингом на основе теста М.Люшера, названной "Цветовой тест отношений". Кратко можно изложить суть этой методики следующим образом. Проведя обычное исследование цветопредпочтения в точном соответствии с рекомендациями М.Люшера по использованию восьми-цветного субтеста, предложите клиенту ассоциативно связать каждого из знакомых для него лиц с определенным цветом, входящим в восьмицветный набор. Это даст ценнейшую дополнительную информацию, необходимую для понимания характера межличностных отношений в семье и в группе, которые чаще всего и определяют процессуальную структуру психики самого клиента.

Постарайтесь поменьше беседовать со своими подопечными о тех формальных интерпретациях, которые Вы получаете при просмотре интерпретационных таблиц. Любые формулы относительно, ограничены и условны. Значение каждого элемента цветотеста существенно зависит от общей картины мозаики данных

отдельных субтестов, взятых в их целостном единстве. Если же Вы предлагаете распечатку цветодиагности-ческих интерпретаций хорошо воспринимающему информацию о себе клиенту, будьте готовы подробно, обстоятельно и толково все ему разъяснить. Постарайтесь не "сваливать" на интерпретационные таблицы заботу о поддержании мира и гармонии в душе вверенного Вам человека.

### ОТДЕЛЬНЫЕ ТОЛКОВАНИЯ ЦВЕТОВ

	+1	+2	+3	+4
Концент	Конце	Эксце	Эксцен	
ричный	нтричный	нтричный	тричный	
Гетероно	Автон	Автон	Гетеро	
мный	омный	омный	номный	
Инвести	Оборо	Насту	Проекц	
ция	на	пление	ия	
Глубина	Напря	Импул	Живост	
чувств	жение воли	ьс воли	ь чувств	
Покой	Насто	Возбу	Переме	
	йчивость	ждение	на	
Удовлет	Утвер	Вожде	Раскры	
воренность	ждение	ление	тие	
Чувствов	Владет	Завоев	Надеят	
ать	ь	ывать	ься	
Соединя	Гарант	Переж	Искать	
ть	ировать	ивать		
Связь	Власть	Дейст	Новизн	
		вие	а	
Любовь	Уваже	Успех	Счастье	
	ние			
Расшире	Сокра	Возбу	Движен	
ние	щение	ждение	ие	
Оральны	Аналь	Генита	Визуал	
й	ный	льный	ьный	

Таблица Значение элементов восьмицветного субтеста

Диспозиция поведения (+), эмоциональная реакция (x), внутренние и внешние раздражения {=), мотивация

(-)

И	Т	Тема	Позиция: +	Позици	Позиция	Позиция:
ифр	вет	Отноше	Отгоражива	я:Х	:=	Эмоциональная
ы	С	ние	ние,	осторожная	Огранич	Эмоцион
(серый	коллективу	и	сдержанность,	енная	альная	возбудимость
	социальная	и	замкнутость,	эмоциональная	готовность	и стремление
	интеграция.		скрытность	и готовность	к общению	к успеху,
			социальная	общению	и участию	и обусловленному
			изоляция.	отключение	от групповых	в участием
				ситуации	во процессах.	групповой
				избежание		деятельности.
				конфликтных		
				напряжений.		
1	Т	Покой,	Стремление	Готовно	Пережива	Беспокойств
емно-	изъявление	к покою,	к покою,	сть к покою	ет чувственную о,	суетливость,
синий	чувств,	интенсивная	без	без	связь как не	отсутствие связей,
	душевная	потребность	в напряжения,	в напряжения,	слишком	торможение
	связь,	приятном общении	тяготение	к доверительную	сердечной	
	отношения	с и удовлетворении,	приятной	и воспринимает	привязанности,	

партнером. высокая чувствительность и стремление к ю. связи и ее сердечную. как совсем партнером. не нарушение отношений с

С Напряж ение, изъятие воли, оценка своего уровня притязаний и стремление к самовыражен ию. Напряжение воли, тщеславие, к самообладанию, . Напряжен ие, еделение к самообладанию, . Самоопр и уровень притязаний и стремление к определяющую роль. Низкий уровень притязаний и защитное напряжение, отказ в признании, страдает от оказываемого на него давления жестокости и принуждения. **Ограничени е самовыражения,**

Ж Возбуд имость, жизненная динамика, уровень активности. **Стремление к переживаниям,** жажда участия, уровень активности. Застой стимулов, раздражительн ость, задержка импульса, досада. Нервозна я раздражительн ость, потребность в бережном отношении, отсутствие желаний. **Повышенны е требования к переработке восприятий,** в сверхраздражительнось, связанная с чрезмерным ослаблением и истощением резервов.

**И** Тема **Позиция: +** **Позици** **Позиция** **Позиция:**  
**вет** **Расслаб** **Восприятие** **я:Х** **:=** **Беспокойное**  
**и** **лнение,** **возбуждения для** **Готовно** **Критичес** **напряжение**  
**и** **изменение,** **разрядки** **сть** **к кое отношение** **ожидания,**  
**й** **перспектива** **напряжения,** **контактам.** **к выбору** **фиксация на теме,**  
**горизонты** **ожидание встреч,** **Критическое** **контактов** **и сужение горизонта**  
**достижений,** **широта горизонта** **отношение к** **ограничение** **переживаний и**  
**ориентация** **для раскрытия,** **выбору** **склонности к** **раскрытия,**  
**на внешний бегство от проблем,** **ограничение** **и увлечениям.** **перевозбуждение.**  
**мир.** **иллюзорное** **склонности к**  
**ожидание** **увлечениям.**  
**будущего.**

С Сенсиб илизация, повышение чувствительности, магический эротизм, стремление к отождествлению с прекрасным. **Стремление очаровывать,** чувственная предрасположеннос ть, высокая внушаемость. **Предрас ание** положенность к повышенной чувствительно сти. **Сдержив ание** чувств, направленность внимания на собственные ощущения, щепетильность реагирования, чувствительнос ть самовосприя тия. **Дифференци ация,** защита от угрожающего конфликта между стремлением к слиянию и потребностью руководить, неосуществленный идеал партнера, контроль чувствительности, эти-ко-эстетическое и эро-тико-магическое стремление к порядку.

к Физиол огические хотения, телесные потребности, функция "Ид» ("Оно»). **Возврат к** телесному бегство от проблем. **и** ость комфорте, желание физического и духовного удовольстворени ю. **Потребн в** разрешить импульсивное напряжение с помощью телесной удовольстворенн ость. **Желание** подавление, вытеснение и **затормаживание физических потребностей.**

Отноше	Выражение	Протест	Способно	Отклонение
ние к	<b>протеста,</b>	и уход от	сть терпеть	<b>стеснения,</b>
абсолютному,	негативизм,	ситуации,	лишения,	помех и
связь с	агрессивно-	сопротивление	умение	существующей
авторитетом,	деструктивная	личности.	ограничивать	угрозы,
чувство	импульсивная		собственные	предприимчивость.
смерти,	динамика.		притязания,	
ощущение			готовность к	
судьбы.			компромиссам.	

Толкование цветов на парных таблицах

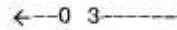
На листе протокола есть структурная схема. Каждая клетка, содержащая цифру 3, имеет определенное значение, которое можно найти в расположенной ниже таблице по направлению стрелки

**Цифра 0 (мотив) означает:**

1 D

**Устремления**

Уклоняется от душевной связи.



Недостаток воли к самоутверждению, избегает насилия и жестокости. Чрезмерно высокие требования, разрыв отношений.

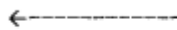
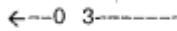


Боязнь утраты любви и боязнь одиночества.



**Характер**

Заторможенное чувство самоотречения из-за недостатка интимности в связи. Боязнь утраты любви и страх перед одиночеством.

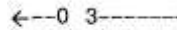


Разрыв из-за мучительного разочарования.

Претендует на неограниченное благосклонное обращение.

**"Я" и воля**

Боязнь расслабиться и пойти на компромисс.



Слабость сопротивления и страх перед неудовлетворенностью.



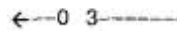
Перенапряжение и стремление к оригинальности.



Защищается от влияния окружающих.

**Потребность**

Боязнь лишенной прелести скуки и неудовлетворенности.



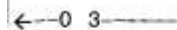
Боязнь помехи. Испытывает потребность в импульсивных реакциях. перевозбужден, изнурен и ослаблен из-за мучительных волнений.



Ограждает себя от волнений и ссор.

**Ожидание**

Страх что-либо упустить, напряженное ожидание.



Потребность в подлинном контакте.



Неудовлетворяющее временное состояние и недовольство имеющимся. Боязнь разочарований, игнорирования и





Цифры	1 позиция(+)	2 позиция(+)	5 позиция(-)
0	Тенденция к стабилизации, потребность в интеграции, желание сохранить порядок	Потребность в удовлетворении	Тяга к изменениям, стремление вырваться из ситуации, воспринимаемой как неудовлетворительная
1	Регрессия, потребность в телесном и душевном удовлетворении	Зависимость и сдерживание инстинктов	Недоверие к чувственно неудовлетворяющей связи и не устраивающей ситуации
2	Оппозиция, отвращение, агрессия, деструктивизм, тенденция к импульсивности	Принуждение, энергия, насилие, бескомпромиссность	Самоутверждение по отношению к помехам и стеснению
3	Готовность к переживаниям и контактам	Возбудимость	Чрезмерное раздражение, сверхтребования, защитная позиция по отношению к невыносимым притязаниям окружающих и среды
4	Суетливость и стремление освободиться от обременительной связи	Порывистость	Концентрация на твердом настаивании на намеченной цели, отказ от компромиссов и упорство выдвигаемых претензий