

Тадахико Нагао и Исаму Сайто

"Кокология. Психологические игры" (Kokology. The Game of Self-Discovery), 2002

ВВЕДЕНИЕ

Созданная знаменитым японским психологом игра, названная им "кокология", - это изучение кокоро (в переводе с японского "сознание" или "дух"). Основанная на глубоких психологических принципах, веселая и забавная Кокология просит вас ответить на вопросы о казалось бы невинных вещах - таких как цвет воображаемой птицы, которая влетела к вам в окно, - а затем раскрывает, что говорят ваши ответы.

Кокология предлагает уникальный подход к самораскрытию и если играть в нее с другими, может представить забавный способ проникнуть в такие глубины вашей сущности, о которых вы никогда даже в подозревали.

Кокология разошлась в Японии тиражом более четырех миллионов экземпляров.

Кокология (японское слово кокоро, сознание, дух, душа, ощущения, + греческое -логия, изучение)

1. Серия психологических игр, предназначенных для того, чтобы раскрыть эмоциональные и поведенческие особенности игрока.
2. Популярный термин для интерпретации скрытых значений человеческого поведения и ситуационных ответных реакций.

Глаза разума смотрят в двух направлениях. Один направлен на внешний мир, он собирает информацию об окружающих нас людях и предметах. Другой обращен внутрь, он смотрит на скрытый мир нашего внутреннего Я. Это глаз, который вы используете, когда наблюдаете за работой своего разума, размышляете над тем, что думают другие, и всматриваетесь в будущее, стараясь предугадать, какой личностью вы сможете стать однажды.

Многие формы массовой информации - книги, газеты, телевидение - были придуманы для того, чтобы помочь людям узнать и понять внешний мир. Можно сказать, что взрыв средств массовой информации, произошедший в последние годы, привел к состоянию сенсорной и информационной перегрузки, когда мы ежедневно сталкиваемся с гораздо большим количеством информации, чем в состоянии усвоить. Однако средств, которые помогли бы нам исследовать и понять внутренний мир, - намного меньше.

Психологические игры - одно из таких средств, предназначенное специально для того, чтобы помочь открыть внутренний глаз и отточить его зрение. Сама по себе психологическая наука позволяет людям изучать и понимать разум, но, подобно любой науке, она требует времени, напряженной работы и самоотдачи, она также использует специальную терминологию, которая просто отпугивает многих неспециалистов.

Кокология - это игра, основанная на науке психологии, но ее веселый и легкий

подход дает возможность любому ощутить и насладиться миром сознания.

Кокология также работает и как инструмент общения.

У многих людей словосочетание психологический тест вызывает в сознании мрачные или пугающие картины. Я сам психолог, но даже я не люблю использовать этот термин. А вот психологические игры делают тот же самый процесс открытия интересным и забавным. Люди чувствуют для себя гораздо меньше угрозы, если воспринимают подобного рода опыт всего лишь как форму игры.

В Кокологии можно не соглашаться с интерпретацией ответа на вопрос теста, если она звучит нелепо или невероятно, - в этом и заключается доля занимательности. Но я думаю, что чаще всего вас будет удивлять, насколько точно ответы отражают истинный характер людей, в том числе и ваш собственный. Это делает игру отличным способом преодоления непонимания между друзьями и любовниками, что сблизит вас и поможет лучше понять друг друга, позволяющим начать говорить на темы, которые при других обстоятельствах были бы слишком сложными, щекотливыми или даже запретными.

Я старался сделать Кокологию как можно более развлекательной, при этом оставаясь верным принципам психологической науки. Я надеюсь, что вы получите удовольствие от времени, проведенного за этой игрой, и почувствуете, что узнали что-то о себе и других людях, являющихся частью вашей жизни.

Исаму Сайто, профессор, университет Риссё

Играя в игру

Когда мы принялись за разработку Кокологии, нашей первой и наиболее важной целью было сделать ее занятной. В конце концов, кто же будучи в здравом уме захочет играть в игру, которая нисколько не занята?

Основная концепция была уже готова - наш план состоял в том, чтобы создать игру, в которой люди представляли бы себя как в повседневных ситуациях, так и в необычных обстоятельствах, и отвечали бы на простые вопросы. Эти ответы, будучи интерпретированы с психологической точки зрения, говорят нам о том, как работает сознание человека. Это своего рода тест Роршаха, который использует слова вместо чернильных пятен.

Придумать концепцию было просто. Сложно было сохранять равновесие между наукой и развлечением. Профессор Сайто может ручаться за науку, а уж относительно того, удалось ли нам сделать все занимательным, судить только вам. Я не психолог, но я достаточно много знаю о человеческой природе, чтобы понимать, что люди не любят долгих вступлений - особенно к книгам с играми. На этом я заканчиваю и оставляю вам список из восьми подсказок, которые помогут вам сделать знакомство с Кокологией приятным, поучительным и забавным.

Наслаждайтесь!

Тадахики Нагао

Восемь подсказок к игре

1. Говорите первое, что приходит вам в голову.

Игра лучше всего работает тогда, когда вы не колеблетесь и не мучаетесь, подбирая слова. Нет правильных или неправильных ответов, поэтому просто расслабьтесь и говорите всё, что приходит вам в голову.

2. Если есть возможность, играйте с другими людьми.

Кокологию можно прочесть самостоятельно, как любую другую книгу, но гораздо интереснее и веселее играть с партнером или в группе. Это хорошая возможность от души посмеяться и узнать друг друга получше. Вы можете обнаружить, что в вас гораздо больше общего, чем вы могли бы предположить или наоборот, что вы настолько несовместимы, будто вы с разных планет. Есть только один способ выяснить это.

3. Не пытайтесь предугадывать ответы.

Это естественно - стараться перехитрить того, кто ведет опрос, или пытаться догадаться, каков же скрытый смысл вопроса. Но чему вы научитесь в этом случае?

4. Будьте честным с самим собой.

Кокология может быть просто игрой, но, как всякая игра, она может научить вас чему-то, если вы, конечно, этого захотите. Не бойтесь принимать правду, когда наружу выступает какой-то незначительный ваш недостаток. Я чувствую, что вы, в общем-то, хороший, приятный и интеллигентный человек. Вы же купили эту книгу, не так ли?

5. Будьте готовы.

Некоторые из заданий потребуют от вас написать что-то или нарисовать картинку, поэтому неплохо было бы заранее запастись ручкой или карандашом и листком бумаги, чтобы они постоянно были под рукой. У "душеведа" продвинутого уровня может даже возникнуть желание записать на видео следующий раунд игры на ближайшей офисной вечеринке.

6. Не забегайте вперед.

Этот совет дополняет совет не пытаться угадывать ответы, но адресован он той группе читателей, которая любит начинать чтение детективных романов с последней страницы. Почему бы не расслабиться и не пережить несколько сюрпризов? Неужели вам доставляет такое уж удовольствие возможность сказать: "А, я знал это с самого начала"?

7. Наблюдайте за реакцией людей (включая и свою собственную).

Интерпретации сценариев, приведенных в книге - это всего лишь отправная точка для того, чтобы узнать больше о себе и других. Иногда более поучительно (и интересно) смотреть, как кто-нибудь реагирует на ответ, который оказался не совсем точным, чем прочесть интерпретацию, которая попадает прямо в точку.

8. Сохраняйте свое сознание открытым.

В Кокологии, как и в жизни, важно видеть вещи в перспективе. Не существует правильных ответов, как не существует единственного возможного способа интерпретации какой-либо ситуации. Если вы играете с друзьями, воспользуйтесь возможностью узнать что-то от них и о них. Что бы веселого было в мире, если бы мы все думали одинаково? Разнообразие - соль жизни.

ПУТЕШЕСТВИЕ В ПУСТЫНЕ

Ваш рабочий стол завален незавершенной работой; все остальные уже давно ушли из офиса домой. Вы смотрите на часы, и они смеются вам в ответ. Ощущая слабость внутри, им задаете себе вопрос, закончится ли когда-нибудь эта работа.

Профессор читает трехчасовую лекцию на самую нудную и мире тему. Занятие всего полчаса как началось, а в вашей тетради уже нет места для чертиков. Вам начинает казаться, что вы каким-то образом застыли во времени.

Ожидание бывает особой формой пытки, гораздо худшей, чем любая моментальная боль. Сочетание неудовлетворенности и скуки может ввергнуть даже самое отважное сердце в состояние паники. Наше первое путешествие сведет вас лицом к лицу с бесконечностью. Дайте себе минуту подготовиться и войдите в бескрайнюю пустыню...

1. Вы едете на верблюде через огромные и пустые просторы бесконечной, как вам кажется, пустыни. Вы уже практически на грани изнеможения. Что вы скажете верблюду, который вез вас на себе все это время?
2. Как раз, когда вам уже кажется, что вы умрете от жажды, возникает прекрасный оазис. Но кто-то уже приехал сюда раньше вас. Кто этот другой путешественник? (Назовите имя человека, которого вы знаете.)
3. Время в пустыне идет медленно, и, кажется, проходит вечность, прежде чем на горизонте показываются огни города. Наконец-то вы добрались до места назначения. Что вы чувствуете, подойдя к концу своего путешествия?
4. Пришло время расстаться с верблюдом, на котором вы ехали так долго. Как только вы спешиваетесь, другой всадник забирается в седло, чтобы занять ваше место. Кто этот новый всадник? (Назовите другого человека из своей жизни.)

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПУТЕШЕСТВИЕ В ПУСТЫНЕ"

Пустыня и верблюд символизируют путешествие к личной независимости. В частности, этот сценарий раскрывает наши чувства по поводу расставания с любимым. Ваши ответы демонстрируют, какой может быть ваша реакция, когда придет время каждому пойти своим путем.

1. Слова, которые вы говорите верблюду, раскрывают, что вы можете сказать себе, когда поймете, что любовь утрачена. Пытались ли вы говорить слова ободрения: "Мы как-нибудь справимся с этим!" или "Не беспокойся, это не может длиться вечно"? Или появился намек на отчаяние - "мы заблудились... это безнадежно... мы здесь умрем"?
2. На языке психологии оазис означает ключ к решению проблем. Человек, которого вы там встретили, мог быть тем, кто помог вам или поддержал вас в прошлом, или тем, к кому вы можете обратиться в трудные времена.
3. Город в конце путешествия означает порядок, восстановленный в ваших эмоциях после того, как вы залечили свое разбитое сердце. Чувства, которые вы

испытываете, достигнув города, - это ваши истинные чувства, возникающие у вас после того, как вы, наконец-то, приходите в себя после утраты любви.

4. Новый всадник - это человек, по отношению к которому вы испытываете тайное чувство соперничества, ревности или обиды. Может быть, человек, которого вы назвали, - это ваш соперник в любви или тот, кто когда-то разбил ваше сердце?

СИНЯЯ ПТИЦА

Однажды синяя птица неожиданно влетает в окно вашей комнаты и попадает в ловушку. Что-то в этой заблудившейся птице привлекает вас, и вы решаете оставить ее у себя. Но, к вашему удивлению, на следующий день птица меняет цвет с синего на желтый! Эта очень необычная птица меняет цвет каждую ночь - на утро третьего дня она ярко-красная, и на четвертый день она становится совершенно черной. Какого цвета птица, когда вы просыпаетесь на пятый день?

1. Птица не меняет цвет; она остается черной.
2. Птица возвращается к своему изначальному синему цвету.
3. Птица становится белой.
4. Птица становится золотой.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "СИНЯЯ ПТИЦА"

Птица, которая слетела в вашу комнату, кажется символом удичи, но неожиданно она меняет цвет, заставляя вас беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция на эту ситуацию демонстрирует то, как вы реагируете на трудности и неопределенность в реальной жизни.

1. Те, кто сказали, что птица осталась черной, смотрят на жизнь пессимистически. Вы склонны полагать, что, если ситуация однажды ухудшилась, то она никогда уже снова не нормализуется? Может быть, вам необходимо попробовать думать в таком ключе: если все так плохо, то хуже уже не будет. Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.
2. Те, кто сказали, что птица снова стала синей, практичные оптимисты. Вы верите в то, что жизнь - это смесь хорошего и плохого и что не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности спокойно и позволяете вещам идти своим чередом без излишнего беспокойства и стресса. Этот взгляд позволяет вам благополучно переносить волны бедствий и не давать им унести себя.
3. Те, кто ответили, что птица стала белой, под давлением ведут себя спокойно и решительно. Им не тратите время на волнения и нерешительность, даже когда развивается кризис. Если ситуация становится слишком скверной, вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть в никому не нужном горе. Этот подход означает, что все, вроде бы, происходит естественным образом и по-вашему.
4. Тех, кто сказал, что птица стала золотой, можно описать словом "бесстрашный". Вы не знаете, что такое давление. Для вас каждый кризис - это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал:

"...Невозможно - это не французское слово". Но будьте осторожны, не дайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.

ВЕЧЕР НА СИМФОНИЧЕСКОМ КОНЦЕРТЕ

Есть что-то магическое в вечере на симфоническом концерте - чувство ожидания и чистое удовольствие. Представьте, что вы можете занять место на сцене вместе с другими музыкантами; это ваш шанс исполнить лучшую в вашей жизни музыку.

Если бы вы могли присоединиться к оркестру, то играющим на каком инструменте, вы себя видите?

1. Скрипка.
2. Контрабас.
3. Труба.
4. Флейта.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВЕЧЕР НА СИМФОНИЧЕСКОМ КОНЦЕРТЕ"

Музыкальные инструменты символизируют представителей противоположного пола. То, какой инструмент вы выбираете, демонстрирует, как вы воспринимаете себя в создании музыки любви. Инструмент, который вы выбираете, дает вам возможность проникнуть в то, что вы считаете в занятиях любовью своей самой сильной техникой.

1. Скрипка.

Скрипка требует тонкой работы пальцев и деликатного прикосновения смычком, чтобы вызвать музыку из туго натянутых струн. Вы считаете, что обладаете таким же знанием и мастерством в определении самых чувствительных точек своего партнера и игре на них. Есть некое ощущение приключения в том, как ваши руки создают такую прекрасную музыку, пробегая по одним и тем же знакомым нотам.

2. Контрабас.

Когда становишься за огромным контрабасом и заставляешь его издавать ужасный стон, возникает ощущение силы. В любви ваше мастерство основывается на способности подчинять партнеров своей воле, брать над ними абсолютный контроль и вести их к наслаждению, которое они никогда не могли себе даже представить. Вы никогда не спрашиваете разрешения, но именно этот доминирующий характер делает вас таким неотразимым.

3. Труба.

Тут нечего хитрить: рот - это самое сильное оружие в вашем арсенале. Касается ли это нашептывания слов любви на ухо своему партнеру или исследование его тела своими губами - в вас присутствуют все черты "оральной" личности.

4. Флейта.

Флейта требует неимоверного терпения от тех, кто хочет овладеть ею. Вы проявляете такое же терпение в том, как вы изматываете своих партнеров своим терпением, целеустремленностью и выносливостью. Ваши любовники часто оказываются застигнутыми врасплох, когда то, что, как им казалось, должно было быть коротким сольным номером, превращается полноценный концерт в шести частях.

НА ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ...

День вашего рождения - это единственный день в году, когда вы вправе ожидать, что все будет хоть немного лучше, чем всегда. Пожелания и поздравления, подарки и открытки, а может быть, даже вечеринка или романтический ужин на двоих.

Сегодня ваш день рождения, и, проверяя свой почтовый ящик, вы видите, что вам прислал открытку человек, от которого вы совершенно этого не ожидали. Кто этот отправитель? Вы также получили ряд подарков от членов семьи и друзей. Кто из этой группы людей прислал вам самую большую посылку? (Отвечая на вопросы теста, назовите имена людей, реально существующих в вашей жизни.)

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ"

Ответы, которые вы дали, означают ваши подлинные чувства, которые вы испытываете к людям в вашей жизни, чувства, о которых вы, возможно, даже сами не подозреваете.

Человек, который неожиданно прислал вам открытку, - это на самом деле тот, от кого вы хотели бы получать больше заботы и внимания. Короче говоря, человек, которого вы сделали отправителем, - это тот, кому вы поклоняетесь издалека. Это кто-то, кого вы едва знаете, кто-то, к кому вы не решаетесь приблизиться, или просто друг, от которого вы уже довольно давно не получали никаких известий? Может быть, пришло время сделать первый шаг к преодолению разделяющей вас пропасти?

На поверхности вы, возможно, ассоциируете самую большую посылку с добрыми чувствами по отношению к отправителю. Но с психологической точки зрения, человек, которого вы назвали, на самом деле тот, чью привязанность вы воспринимаете как само собой разумеющееся. Это не обязательно должно означать недостаток уважения, но вы определенно уверены в его чувствах к вам. Будьте осторожны, не становитесь чересчур уверенным. То, что вам кажется уверенностью, со стороны может выглядеть как простой эгоизм.

КАРТИНКИ С ВЫСТАВКИ

Весьма неплохо изредка делать перерывы в своем плотном В трудовом графике и лично соприкоснуться с миром искусства. Некоторые из нас идут на концерты или спектакли, некоторые танцуют или играют на музыкальном инструменте другие пробуют свои силы в различных ремеслах. И, конечно же, всегда существует возможность пойти в музей...

Вы стоите перед картиной в музее, руки заложили за спину и изо всех сил стараетесь проникнуть в замысел художника, как вдруг совершенно незнакомый вам человек подходит и что-то вам говорит. Что из нижеследующего говорит нам незнакомец?

1. "Не правда ли, эта картина прекрасна?"
2. "Что вы думаете об этой картине?"
3. "Извините, у вас есть время?"
4. "Вы знаете, я и сам художник".

КЛЮЧ К ТЕСТУ "КАРТИНКИ С ВЫСТАВКИ"

Когда с вами неожиданно заговаривает незнакомец, всегда возникает смешанное чувство опасения и ожидания. В этом вымышленном сценарии слова, которые произносит незнакомец, на самом деле отражают то, как вы реагируете на случайные и неслучайные встречи с другими людьми. Ваши ответы раскрывают, какое впечатление вы производите, когда впервые встречаетесь с человеком.

1. "Не правда ли, эта картина прекрасна?" Ваш дружественный и позитивный характер производит великолепное впечатление практически на каждого, с кем вы встречаетесь. Единственной вашей заботой должно быть то, что люди могут вначале не воспринять вас всерьез.
2. "Что вы думаете об этой картине?" Вы относитесь к тому типу людей, который любит выяснять темперамент другого человека прежде, чем приступить к общению. Люди могут почувствовать вашу нерешительность, и это может повлиять на их реакцию. При своем осмотрительном подходе вы никогда никому не наступите на ногу, но можете закончить тем, что будете жить на чужих условиях.
3. "Извините, у вас есть время?" Половина людей воспринимает вас как вполне нормального человека, но для другой половины вы выглядите немного странным. При первой встрече создается впечатление, что вы живете в своем собственном ритме и являетесь личностью, которую некоторые могут назвать эксцентричной. Вы не придаете большого значения тому, что другие могут думать или чувствовать. Плохо это или хорошо, но в этом заключается ваш секрет.
4. "Вы знаете, я и сам художник". Впервые встретив кого-либо, вы производите впечатление человека несколько нервного и чересчур активного. Может быть, вы слишком сильно стараетесь понравиться, но, чем сильнее вы стараетесь, тем худшее впечатление производите. Не беспокойтесь так сильно о том, чтобы люди думали о вас хорошо, - вы понравитесь им больше, если просто расслабитесь.

ВЫСОКО В ГОРАХ

Горы и море - природа обладает огромной притягивающей нас силой. В конце концов мы все дети природы, рожденные в ее мире и вскормленные ее щедростью. Независимо от того, какие чудеса может производить технология, возврат назад к природе позволяет нам почувствовать себя по-настоящему живыми. Медицинская наука может двигаться все дальше и дальше вперед, но лучшим лекарством всегда будет оставаться целительная сила самой природы.

Ваше следующее путешествие вернет вас назад в этот зеленый мир, а разве можно найти лучшую обстановку для того, чтобы вновь открыть свое подлинное Я?

1. Вы намереваетесь совершить восхождение на гору. Вами движет желание найти сказочно-редкий камень. Какое впечатление производит на вас гора, когда вы стоите у ее подножья?
2. Вы искали долго и упорно, но так ничего и не нашли. Пока вы искали, солнце успело зайти. Что вы будете делать дальше?

3. Наконец-то вы нашли камень, который искали. Что это за камень? Опишите его размеры, вес и ценность.

4. Теперь пришло время спускаться с горы и возвращаться домой. Какие прощальные слова вы скажете горе, и каков будет ее ответ?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВЫСОКО В ГОРАХ"

Гора, которая виднеется впереди, представляет вашего отца или фигуру отца в вашей жизни. На языке психологии - это проявление архетипа "мудрого старца". Камень, который вы ищете, символизирует способности и силы, которые вы должны открыть в себе во время своего путешествия к своей взрослой независимости.

1. Ваше впечатление от горы демонстрирует ваше представление об отце. Была ли она суровой и тяжелой для восхождения? А может быть, она была пологой и легко преодолимой? Или у вас возник идеализированный образ величественной вершины, которая, казалось, призывала вас и вдохновляла на поиск?

2. Камень, который вы ищете, означает неоткрытый вами еще в себе талант или силу. Ваш ответ на этот вопрос демонстрирует, реализуете ли вы когда-нибудь этот неиспользованный пока потенциал.

Те, кто говорят, что продолжали бы во что бы то ни стало искать этот камень, как правило, и в жизни демонстрируют такую же настойчивость и решимость, они никогда не сдаются, даже если усилия кажутся бесплодными.

Те, кто сказали, что на время прервали бы свой поиск, но позже вернулись бы снова и продолжили его, относятся к тому типу людей, которые сами задают себе темп и рассчитывают свои усилия на длительный период времени. В этой группе, вероятно, немало людей, чей талант расцветает довольно поздно.

Люди, которые сдались и полностью оставили поиски камня, рискуют так никогда и не реализовать свой истинный потенциал.

3. То, как вы описываете камень, демонстрирует ваше чувство собственной значимости. Насколько большим и тяжелым он был и что вы думаете о его ценности?

"Ну, примерно долларов двадцать или что-то около того". Хм, не слишком высокая оценка, не правда ли?

"Камень оказался огромным алмазом стоимостью в несколько миллионов долларов!" Остановимся на этом, не будем слишком увлекаться самим собой. 4. Ваши прощальные слова горе раскрывают то, что вы всегда хотели, но никогда не могли сказать своему отцу. Ответ горы демонстрирует ваше представление о его чувствах к вам. Вы узнаете какую-либо из этих моделей? Вы: "Спасибо за все". Гора: "Береги себя". Произошел ли у вас подобного рода идеальный обмен любезностями? Или ваш разговор был больше похож на это:

Вы: "Ну, похоже, я наконец-то покончил с тобой".

Гора: "Ну ка, скажи это еще раз!"

Может быть, вам с вашим отцом пришло время сесть и хорошенько поговорить?

ЗАБЫТЫЙ БУМАЖНИК

Утро как утро: последние приготовления перед тем, как выбежать из дома. Прическа? Проверено. Одежда? Проверено. Все готово...

Вы выходите в обычное время, но где-то на полпути до работы обнаруживаете, что вашего бумажника нет на месте. Беглый осмотр карманов подтверждает наихудшие предположения - вы забыли его дома! А времени вернуться за ним у вас нет. Вы начинаете шарить по карманам и в сумке, чтобы посмотреть, хватит ли у вас наличности, чтобы протянуть день. Какую сумму денег вы обнаруживаете?

Обнаруженная вами сумма денег представляет ту сумму, о которой вы забываете в своей повседневной жизни; те деньги, на которые вы не рассчитываете. Она также представляет ту сумму денег, которую вы с легкостью можете дать в займы другим. Так сколько, вы сказали, там было?

Десять-двадцать долларов? Вполне разумная цифра.

Больше сотни? Вероятно, перед получкой ваша популярность у друзей возрастает.

Вообще ничего. Может быть, вы на мели и у вас ни гроша, или вы просто жадны?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ЗАБЫТЫЙ БУМАЖНИК"

Голубое пальто, желтое пальто

Когда люди собираются на городской площади, чтобы зажечь рождественскую елку, - для них это возможность собраться вместе единым сообществом и отметить окончание еще одного года. Это время ностальгии и возможность создать новые воспоминания. У людей праздничное настроение, незнакомые люди ведут себя как друзья, и все вокруг пронизано духом мира.

Ночь холодная, и вы пришли с группой друзей и знакомых, чтобы посмотреть, как будут зажигать елку. В вашей группе один человек одет в голубое пальто, а другой - в желтое. Кто эти люди, одетые в голубое и желтое пальто? (Назовите людей, которых вы знаете.)

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ГОЛУБОЕ И ЖЕЛТОЕ ПАЛЬТО"

В психологии яркие цвета, такие, как желтый, ассоциируются с теплыми и позитивными чувствами, в то время как холодные цвета, такие, как голубой, связаны с холодными, негативными эмоциями. Возможно, это будет для вас неожиданным, но человек, одетый в желтое пальто, - это тот, кто вам нравится или делает вас счастливым, а к человеку в голубом пальто вы остаетесь холодным.

НАПИСАННОЕ В НЕБЕСАХ

Иногда, когда вы ночью смотрите в небо, полное звезд, вполне можно потеряться в бесконечной глубине Космоса. Мы можем осознавать, насколько удалены эти звезды от Земли, но все равно, когда мы смотрим на их мерцание в темноте, они кажутся

нам дружественными посланниками, дарующими нам сны. Какое успокоение с наступлением ночи сидеть и смотреть на звезды и впитывать в себя их далекую силу!

Для этой игры вам понадобится бумага и карандаш.

1. Сначала нарисуйте три звезды разных размеров.
2. Затем пририсуйте одной из своих звезд (и только одной) хвост кометы.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "НАПИСАННОЕ В НЕБЕСАХ"

Звезды соединяют блестящий образ силы, превращающей желания и мечты в реальность с чувством удаленности и недостижимости. Звезды определяют наше настоящее и подсказывают будущее. Ваш рисунок проливает свет на вашу трудовую жизнь вообще и настоящее состояние вашей карьеры в частности.

1. Самая большая из нарисованных вами звезд представляет собой работу, которая у вас есть сейчас, ее возможности и ее неприятные стороны. Если эта звезда намного больше, чем две другие, то это означает неудовлетворенность или, по меньшей мере, незаинтересованность в своей карьере, желание найти работу получше и не торопиться с выбором. Будьте готовы к неожиданному звонку от охотника за головами, подбирающего высококвалифицированные кадры. У них нюх на такие вещи.

С другой стороны, если звезда, обозначающая вашу работу, намного больше, чем остальные, то это означает, что вы глубоко погружены в свое настоящее занятие и полностью привержены своему пути. Вам нужно заботиться о том, чтобы не попасть в ловушку трудоголизма.

2. Во всех мировых культурах во все времена кометы воспринимались как предвестник несчастий и катаклизмов. Звезда, которой вы пририсовали хвост кометы, представляет собой неприятности, виднеющиеся на горизонте. Если вы пририсовали хвост одной из меньших звезд, то вам повезло; на этот раз небеса простили вас. Но если вы сделали кометой самую большую звезду, то вам самое время писать новое резюме. Эти звезды никогда не врут.

СЛАДКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Что в наших воспоминаниях о детстве заставляет так сильно волноваться наше сердце и рождает в нас непреодолимое желание повернуть часы вспять? Может, это чувство возврата к невинности или просто удовольствие от ощущения молодости? Это было время, когда каждая игрушка, кукла и игра были совершенно особым сокровищем. Маниакальная страсть коллекционеров к антикварным и памятным вещам уходит корнями в это очарование детства и желание возродить прошлое, хоть ненадолго.

Наш следующий эпизод вернет нас назад в то простое время, в маленькую кондитерскую на углу. Возможно, в ее ассортименте вы найдете себя молодого.

1. Внутри кондитерской вы находите ряды знакомых вам с детства конфет, шоколадок, жевательных резинок и карамелек. Некоторые из них аккуратно разложены на полках, некоторые просто навалены грудой в корзины и банки. Какие сласти вы

выберете первыми и почему? (Полностью обоснуйте свой выбор.)

2. Пока вы бродите по кондитерской, выбирая конфеты, вы замечаете снаружи группу детей, которые, похоже, собираются войти в магазин. Сколько детей на самом деле входит в магазин?

3. Вы делаете покупки и идете домой с пакетом конфет. И вот, когда вы открываете пакет, вы обнаруживаете, что хозяин магазина положил вам несколько дополнительных конфет, в качестве бесплатного угощения. Сколько дополнительных конфет вы получили?

4. Вы раздумываете над тем, чтобы подарить кому-нибудь купленные вами конфеты. Кому бы вы их отдали?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "СЛАДКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ"

Конфетная тема возвращает вас к тому периоду вашей жизни, когда вы могли рассчитывать на периодические угощения и даже ожидать, что вас будут баловать. Этот сценарий раскрывает, чего вы ожидаете от других и каков ваш уровень зависимости.

1. Что вы выбрали в первую очередь из практически бесконечного набора сладостей? Причина вашего выбора на самом деле демонстрирует, чего вы ожидаете больше всего от других людей.

Если вы подумали "Я возьму конфету с игрушкой-сюрпризом внутри", то, вероятнее всего, вы относитесь к тому типу людей, которые хорошо реагируют на людей, приносящих подарки. (И, наоборот, возможно, вы не очень положительно относитесь к тем, кто приходит с пустыми руками.) Будьте осторожны, не станьте слишком материалистичным. Жизнь - это далеко не одни только вкладыши с машинками и переводные картинки. Если вы сказали, что выбрали какие-то сладости, потому что помните, какими они были на вкус, или они заставили вас почувствовать ностальгию, то вы жаждете того же внимания и любви, что вы получали в детстве от своей мамы. Мужчины, если вы ответили таким образом, то, возможно, вас воспринимают как маменькиных сынков.

Если вы сделали выбор на основе внешних факторов, таких, как "Мне понравилась обертка" или "Они выглядели круто", то вы относитесь к тому типу людей, которые выносят суждения, основываясь только на внешней стороне вещей. Просто запомните: вы едите конфету, а не обертку.

2. Количество детей, вошедших в магазин, пока вы делали покупки, обозначает количество людей, на которых вам можно положиться. Всем нам необходима поддержка, будь то физическая помощь в работе, которую мы выполняем, или просто поощрение от людей, которых мы любим. Нельзя пройти по жизни в одиночку. Но также правда и то, что, слишком сильно полагаясь на других, очень сложно достичь личной независимости.

Большинство людей представляет себе, что в магазин входит от одного до пяти детей. Тем, кто сказал, что вошло больше пяти детей, еще очень долго идти к уровню независимости взрослого человека. Однако тем, кто сказал, что не вошел никто, вероятно, также необходимо пересмотреть свои взгляды на мир.

3. Количество конфет, полученных бесплатно, раскрывают то, насколько вы все еще зависите от своей матери. Объем особого внимания, которое владелец магазина проявил по отношению к вам, - это та мера внимания, которую вы хотите получить от своей матери. Большинство взрослых говорит, что они получили одну-две конфеты. Если вы ответили, что в пакете было десять или двадцать дополнительных конфет, то вам, возможно, необходимо подумать о том, чтобы расправить крылья немного больше и вылететь из гнезда.

4. Кому бы вы отдали конфеты? Человек, которого вы выбрали, - это человек, о котором вы хотели бы когда-нибудь заботиться, или хотели бы, чтобы он зависел от вас. Вы сказали, что отдали бы конфеты своим родителям? Ваше желание может стать реальностью гораздо раньше, чем вы думаете.

Или это был ваш партнер или человек, который вам тайно нравится? Возможно, позаботиться о них день-другой было бы занятно, но это очень скоро может потерять всякую привлекательность.

Или вы сказали, что не отдали бы конфеты никому? Вы предпочитаете жизнь с минимальными привязанностями, мало что просите у окружающих и ожидаете того же в ответ. Этот подход одиночки означает, что вам, возможно, никогда не придется ни с кем делиться, но это также означает, что у вас, вероятно, никогда не будет того, с кем вы могли бы поделиться.

САМАЯ ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ ПОЕЗДКА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Даже у людей, которые обычно ведут счастливую жизнь, иногда наступают времена, когда будни начинают казаться немного скучными и, что называется, будничными. Хоть определенно приятно знать, что завтра будет хороший день, чрезмерная предсказуемость может лишить вас вдохновения. Но нам известен способ хоть ненадолго сбежать от этой ежедневной рутины. Он заключается в том, что мы время от времени ищем острых ощущений. В этом состоит секрет того, как можно научиться ценить нашу повседневную жизнь.

Каким образом мы привносим острые ощущения в свою жизнь? Смотрим фильмы, путешествуем, занимаемся спортом, играем в рулетку? Или идем в парк развлечений - мир, где возбуждение и острые ощущения перемешиваются с фантазиями? Давайте отправимся снова в этот мир детского возбуждения и веселья.

Для этого задания вам понадобится карандаш и лист бумаги.

1. Вы входите в ворота парка, и перед вами предстают американские горки и толпа ожидающих своей очереди людей. Как долго вам приходится ждать своей очереди покататься?

2. Наконец подходит ваша очередь, и вот вы несетесь вперед, то взмывая вверх, то ныряя вниз. Какие ощущения вызывает в вас скорость?

3. В самый захватывающий момент ваш поезд ныряет в бассейн с водой и вас обдаёт фонтан брызг. Что вы выкрикиваете в это мгновение?

4. Затем вы решаете прокатиться на карусели. Но, пока вы катаетесь, лошадка, на

которой вы едете, по какой-то причине ломается и перестает двигаться. Что вы говорите лошадке?

5. Ваша поездка на американских горах была возбуждающей, но вы не получили всего того, что могли бы от нее получить. Если бы вы собирались спроектировать совершенные американские горки, на что бы они были похожи? Нарисуйте подробную картинку.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "САМАЯ ЗАХВАТЫВАЮЩАЯ ПОЕЗДКА ВАШЕЙ ЖИЗНИ"

Вы хорошо провели время в парке? На психологическом языке ритмические движения вверх-вниз означают сексуальное возбуждение. Таким образом, ваши ответы на пять вопросов на самом деле демонстрируют ваше отношение к сексу.

1. Время, которое вы провели в очереди, раскрывает, сколько времени вы тратите (или хотели бы, чтобы ваш партнер тратил) на предварительные ласки.

Пришлось ли вам несколько часов простоять в очереди или вы просто запрыгнули и сразу поехали?

2. Ваши ощущения во время поездки раскрывают, что вы чувствуете во время занятий любовью.

Вы подумали "Это была лучшая поездка в моей жизни!", или ваша реакция скорее была такой: "Снимите меня с этой штуки! Меня сейчас стошнит!"

3. В юнгианском символизме вода означает источник жизни. Ваши слова, произнесенные в тот момент, когда вы врезались в бассейн и подняли фонтан брызг, демонстрирует, что вы могли бы сказать в момент оргазма.

Будем надеяться, что вы не сказали ничего такого, о чем вы могли бы пожалеть с утра.

4. Лошадь (конь) в психосексуальном языке является символом мужского начала. Ваши слова, обращенные к своему сломавшемуся коню, отражают то, что вы могли бы сказать себе или своему партнеру в ситуации, когда мужчина оказывается не на высоте.

"Все в порядке, не беспокойся об этом. Это всего лишь катание на карусели". У вас поистине мягкая и великодушная натура.

"Не могу поверить. Я хочу получить свои деньги назад!" Это вы сказали, не я.

"Ну давай, тупое животное, поднимайся!" О-о!

5. Ваш план совершенных американских горок отражает ваше видение совершенной половой жизни.

Подъемы и спуски американских горок - это точная метафора, описывающая возбуждение и успокоение, чередующиеся в занятиях любовью. Был ли это долгий медленный подъем, за которым последовал ужасающий нырок? Серия акробатических петель и переворотов на 360 градусов? Или, может быть, вы нарисовали такой

маршрут, где вы все время едете вверх ногами и задом наперед? Не беспокойтесь, мы никому не выдадим ваш секрет...

ВЫ ВСЕГО ЛИШЬ ЧЕЛОВЕК

Не могу в это поверить! Как я мог сделать такую глупость?" У всех нас слишком часто возникают поводы произнести эти слова. Подгоревший тост, кофейные пятна на документах, не услышанный звонок будильника, ушибленные пальцы на ногах, задетые дверные косяки - это в человеческой природе, делать иногда все совершенно невпопад. Никто не совершенен, и каждый из нас доказывает это каждый день. Вспомните это в следующий раз, когда испытаете искушение посмеяться над ошибками других людей. В конце концов, кто знает, когда наступит ваш черед прийти на работу в разных носках.

Вы идете по улице, думаете о чем-то своем и вдруг натываетесь на мусорный бак и опрокидываете его. Что выпадает из-под крышки этого мусорного бака.

1. Ничего не выпадает - бак пуст.
2. На улицу вываливается груда разносортного неупакованного мусора.
3. Яблочные огрызки, обглоданные куриные косточки и прочие объедки.
4. Хорошо связанный черный пластиковый мусорный мешок.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВЫ ВСЕГО ЛИШЬ ЧЕЛОВЕК"

По рассеянности вы опрокинули мусорный бак, в результате чего все то, что было аккуратно спрятано, вывалилось наружу на обозрение всему миру. Ваше представление о содержимом мусорного бака раскрывает те вещи внутри вас, которые вы стараетесь скрыть от постороннего взгляда.

1. Ничего не выпадает - бак пуст.

Люди, которые дали такой ответ, стараются жить без хвастовства, не выставляясь напоказ. Что видишь - то и имеешь. Именно эта простота придает им очарование.

2. На улицу вываливается груда разносортного неупакованного мусора.

Те из вас, кто сказал, что бак был полон разносортного неупакованного мусора, со стороны могут казаться прямыми и откровенными людьми, но на самом деле у них внутри скопилась целая куча невыраженных чувств. Внешне эти чувства проявляются лишь как общая неудовлетворенность, но если вы хорошенько подумаете об этом, то не было ли моментов, когда вы сдерживали себя, чтобы не сказать то, что вы на самом деле чувствовали.

3. Яблочные огрызки, обглоданные куриные косточки и прочие объедки.

Люди, которые представили себе груду кухонных отходов, подавляют свои аппетиты и естественное желание

есть. Возможно, вы на диете. Или пытаетесь экономить деньги, сокращая свои

расходы на еду. Какова бы ни была причина, она вам дорого стоит. Нет необходимости впадать в крайности, но вполне вероятно, что вечер, проведенный с друзьями в ресторане, пойдет вам на пользу.

4. Хорошо связанный черный пластиковый мусорный мешок.

Люди, которые увидели хорошо связанный мусорный мешок, обладают сильным самоконтролем. Возможно, слишком сильным. Вы ненавидите показывать свою слабость или жаловаться - ваша гордость не позволяет вам этого. Но позволить другим узнать, что вы на самом деле чувствуете, - это отнюдь не признак слабости. Ослабьте веревки, стягивающие мешок, и впустите туда немного воздуха, пока мусор не сгнил и не начал вонять.

АБРАКАДАБРА, АЛА-КАЗАМ

Игральные карты, летающие по воздуху... кролики, вытащенные из шелкового цилиндра... миловидная ассистентка, исчезнувшая в облаке дыма. Эстрадные фокусы - это простой обман, доведенный до уровня развлечения. Когда вы смотрите представление, вы знаете, что вас дурачат, но, как бы вы ни ломали себе голову, как бы внимательно ни следили за руками, создается впечатление, что вы так никогда и не поймете, в чем же секрет. При этом каким-то образом остроумное подшучивание и ловкость рук превращает все это в веселье, и вы сидите и наслаждаетесь демонстрацией искусства надувательства. Возможно, самая важная часть действия заключается не во владении приемами или подготовке реквизита, а в способности заставить аудиторию поверить.

А неплохо было бы обладать таким умением, не правда ли? Ну хорошо, сегодня ваш великий шанс. Ваша аудитория ждет вас, и занавес вот-вот поднимется... 1. Вы эстрадный фокусник, отправляющийся в очередной длинный тур. Сегодня вечером премьера вашего шоу, и вы стоите за кулисами и ожидаете объявления своего выхода. Что вы чувствуете в последние моменты перед началом представления?

2. Один из ваших номеров требует, чтобы вы вызвали на сцену кого-то из зрителей. Кого вы вызовете себе в помощники? Назовите имя человека, которого вы знаете.

3. Несмотря на годы тренировки и весь ваш опыт, фокус не удастся. Что вы говорите человеку, которого вы вызвали из зала?

4. Вы снова в своей гримерной. Что вы чувствуете теперь, когда представление окончилось?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "АБРАКАДАБРА, АДА-КАЗАМ"

Фокусы не случайно называются фокусами. Они обязательно требуют, чтобы люди увидели то, чего на самом деле нет, или не заметили реальности, которая у них перед носом. В сущности, фокусы задействуют обман и хитрость. И то, как вы изобразили свое выступление, демонстрирует, как вы воспринимаете себя, когда приходится врать или обманывать, особенно самых близких вам людей.

1. Ваши чувства во время ожидания своего выхода говорят нам о том, как вы себя чувствовали бы, если бы планировали нечто незаконное (или просто фантазировали на эту тему). Большинство людей говорит что-то вроде: "Надеюсь, что я не провалю

все дело" или "Ого, а я таки здорово нервничаю". Но есть и такие, кто, похоже, обладают иммунитетом к волнению перед выступлениями: "Я сейчас выйду и устрою им вечер, который они еще долго будут вспоминать!"

2. Человек, которого вы попросили присоединиться к вам на сцене в качестве ассистента, - это тот, кого вы воспринимаете простым, наивным и немного легковверным. Короче говоря, это тот, кого, на ваш взгляд, легко обмануть. Если вы назвали имя своего партнера, то сейчас самое время заверить его или ее в том, что в реальной жизни вы, конечно же, никогда не сделаете ничего подобного.

3. Слова, сказанные вами после того, как вы испортили свой номер, раскрывают, к какого рода оправданиям вы прибегли бы, если бы вас поймали на жульничестве.

Вы засуетились и покраснели, прежде чем пробормотать: "Очень сожалею об этом". Или вы просто отшутились и продолжили свое шоу: "Упс! Ну, это еще раз демонстрирует, что никто не совершенен!" Или вы принадлежите к тем, кто старается делать вид, что это все было заранее продуманной частью представления? Вот был бы действительно искусный фокус, если бы вы на самом деле сумели убедить в этом остальных!

4. То, как вы чувствуете себя после представления, показывает, как вы чувствуете себя, сделав или сказав что-то постыдное. "С ума сойти! Какой ляпсус!" Будете знать, как людей дурачить.

"Этого следовало ожидать. Точка. Я бросаю это дело". Существует множество более приличных занятий для честного труженика. Вероятно, вы не созданы для всех этих зеркал и цилиндров.

"Я сделаю это как следует в другой раз". Некоторые люди никогда ничему не учатся. Быть может, вам следует подумать о другой деятельности - политической, юридической. Или продавать подержанные автомобили.

"Правду сказать, я думаю, что вся эта история послужит хорошим стимулятором". Как говорится, повадился волк в овчарню...

НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА

Вы только что купили экземпляр популярного еженедельного журнала и принесли его домой. Как вы просматриваете материал в журнале?

1. Читаете весь журнал от начала до конца.
2. Сразу переходите к статьям, о которых вы точно знаете, что они будут вам интересны, и читаете только их.
3. Беспорядочно листаете страницы и читаете все, что кажется вам стоящим.
4. Поскольку формат издания не поменялся, вы читаете все в том порядке, к которому привыкли.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА"

Ваш обычный еженедельный журнал представляет собой коллективные усилия большого количества писателей, дизайнеров, фотографов и редакторов, предлагающих целый спектр мнений и точек зрения. Это сборник человеческого опыта, и ваш стиль чтения журнала отражает то, каким образом вы справляетесь с разнообразием выбора. В частности, то, как вы распределяете свое время для чтения, раскрывает ваш подход к обращению со средствами, особенно с деньгами.

1. Читаете весь журнал от начала до конца.

Вы относитесь к тому типу, который знает, где находится каждый пенни и на что он был потрачен. Это не означает, что вы озабочены лишь своим бюджетом и финансовым планированием: вы просто чувствуете себя более комфортно, когда точно знаете, как обстоят дела. Вам ненавистна сама лишь мысль о том, что вы можете что-то упустить, поэтому вы держите свои счета в порядке и знаете баланс своего текущего счета. Включая, кстати сказать, и процент.

2. Сразу переходите к статьям, о которых вы точно знаете, что они будут вам интересны, и читаете только их.

Деньги прожигают дыру в вашем кармане. Если у вас они есть, вы используете их для покупки всего, что вам нравится, и, тратя последний десятицентовик, думаете: "Может быть, в следующем месяце я открою сберегательный счет". Если вам удастся сэкономить что-нибудь, то для вас не такое уж необычное дело сходить к банкомату и снять деньги только для того, чтобы чем-то заняться.

3. Беспорядочно листаете страницы и читаете все, что кажется вам стоящим.

Вы бы сказали, что вы экономны. Некоторые назвали бы это скупостью. Факт заключается в том, что вы не тратите легкомысленно свои средства, предпочитаете копить их на черный день. Вы никогда не поддадитесь импульсу купить что-нибудь, рекламируемое в телемагазине, но периодически у вас может возникать желание раскошелиться. В конце концов, деньги нужны для того, чтобы помочь вам жить хорошо.

4. Поскольку формат издания не поменялся, вы читаете все в том порядке, к которому привыкли.

Вы продолжаете тратить деньги в соответствии со своими привычками, вне зависимости от перемен, происходящих в вашей жизни. Если бы вы выиграли в лотерею, вам все равно было бы сложно перестать покупать уцененные товары. И наоборот, если бы вы стояли на пороге банкротства, вы бы, вероятно, упорно продолжали носить одежду от самых знаменитых модельеров. Вас не беспокоят капризы судьбы, и поэтому неплохо было бы найти себе партнера, которого это все-таки беспокоит, и пусть он или она улаживает все финансовые дела.

ПОД НЕБОМ ГОЛУБЫМ

Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

1. Белая заснеженная равнина.
2. Голубой морской простор.
3. Покрытые зеленью горы.
4. Поле, поросшее желтыми цветами.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПОД НЕБОМ ГОЛУБЫМ"

Голубой цвет обладает способностью успокаивать душу. Даже если вы просто представите себе некую картину в голубых тонах, то почувствуете, как ваш пульс замедляется, а дыхание становится более глубоким. Другие цвета также имеют определенное значение. Картина, которую вы нарисовали в своем сознании, раскрывает ваш скрытый талант, обретающийся в глубинах вашего спокойного сознания.

1. Белая заснеженная равнина.

Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас в правильном направлении.

2. Голубой морской простор.

У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: "Хорошая работа. Продолжайте в том же духе", люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

3. Покрытые зеленью горы.

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что вы чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость преумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.

4. Поле, поросшее желтыми цветами. Вы кладёте знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего, чего бы вы не смогли достичь.

В ГЛУБИНЫ

Каждое приключение включает элемент опасности - именно опасность делает приключение таким возбуждающим и привлекательным. Люди охотно платят большие

деньги за то, чтобы испытать те же острые ощущения, но без физического риска. Именно благодаря этой особенности человеческой природы работы аттракционам с комнатами страха и школам скай-дайвинга хватит еще очень надолго. В нас всех присутствует желание рисковать. И в самом деле, очарование опасности может оказаться настолько мощным соблазном, что некоторые люди будут рисковать собственной жизнью, чтобы столкнуться лицом к лицу с тайной или исследовать неизведанный мир. Практически все мы, глядя, как ничего не подозревающий герой фильма ужасов готовится войти в темный дверной проем, испытывали желание крикнуть: "Не ходи туда! Ты что, сумасшедший?" Но что бы вы сделали, если бы это были вы?

Наш следующий сценарий уведет нас в темный мир, где грань между просто острыми ощущениями и настоящим страхом размыта...

1. Вы находитесь в старом заброшенном здании, где уже много лет не ступала нога человека, и обнаруживаете лестницу, ведущую в подземелье. Медленно вы пробираетесь вниз, считая ступени. Одна ступенька... две...три... Сколько всего ступеней у этой лестницы?
2. В комнате в подземелье царит полный мрак. Затем из темноты до вас доносятся звуки, издаваемые другим человеком. Этот человек тихо плачет? Стонет без слов? Это голос, обращающийся к вам?
3. Как вы реагируете на звук этого другого человека? Вы пытаетесь определить источник звука? Ваше первое желание - броситься без оглядки вверх по лестнице? Или вас парализовал страх и вы не в состоянии сдвинуться с места?
4. Теперь вы слышите, что кто-то зовет вас по имени, и видите фигуру, спускающуюся сверху по лестнице. Кто этот человек, спускающийся к вам по лестнице?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "В ГЛУБИНЫ"

Брошенные здания и комнаты подземелья являются яркими символами глубоко похороненных воспоминаний и старых психологических шрамов. У всех нас был опыт, о котором мы бы предпочли не вспоминать, или душевные драмы, о которых, как нам кажется, лучше было бы забыть. Но память не так просто стирается, и вещи, которые мы надеемся забыть, остаются с нами гораздо дольше, чем нам бы того хотелось. Ваши реакции на эту ситуацию демонстрируют, каким образом вы справляетесь с болезненными воспоминаниями о прошлом. 1. Количество ступеней лестницы обозначает влияние тех психологических шрамов, которые вы в себе носите. Те люди, которые сказали, что было всего несколько ступеней, не ощущают значительного враждебного воздействия прошлого. Но те, кто описали длинную лестницу, ведущую глубоко под землю, соответственно носят внутри себя очень глубокие раны.

2. Звуки, которые вы слышали в темноте, раскрывают, каким образом вы в прошлом прошли через негативный опыт. Те, кто сказали, что они слышали плач, в тяжелые для себя времена нашли утешение и поддержку у других людей, и полученная помощь помогла им оправиться. Люди, которые позаботились о вас, помогли вам стать тем, кем вы являетесь сейчас. Выплаканные вами слезы не были напрасными.

Люди, которые слышали бессловесный стон, прошли через негативный опыт в одиночку. Стон, который вы слышите в темноте, - это ваша собственная похороненная боль. Возможно, пришло время открыть дверь и впустить солнечный свет внутрь. В свете дня все будет выглядеть не так уныло.

Те, кто слышали голос, обращенный к ним, несут свои старые шрамы как символ гордости, отказываясь воспринимать их как раны. Ницше говорил: "То, что не убивает нас, делает нас сильнее", и вы, похоже, приняли эту философию близко к сердцу. Но будьте осторожны, не дайте ей сделать вас безразличным к чувствам других людей.

3. Ваша реакция на звуки в темноте демонстрирует, каким образом вы справляетесь с болезненными аспектами своего собственного прошлого.

Если вы отправились искать источник звука, то, скорее всего, в жизни вы придерживаетесь такого же подхода. Встречая свои проблемы открыто и прямо, вы обязательно отыщете решение. Те из вас, кто сразу убежали назад вверх по лестнице, не попытавшись найти источник звука, привыкли игнорировать проблемы в надежде, что они просто исчезнут сами собой. Этот подход может иногда срабатывать, но не удивляйтесь, если неприятности будут преследовать вас дольше, чем вы ожидали. Иногда необходимо встретиться со своими страхами лицом к лицу. Если вы застыли на месте от страха, то, возможно, в ва-

шем прошлом есть некий неразрешенный конфликт, который продолжает преследовать вас и не дает вам двигаться в жизни вперед.

4. Человек, который появился наверху и позвал вас по имени, - это тот, на кого, как вам кажется, вы можете положиться в тяжелые времена. Вы думаете, что человек, которого вы назвали, утешит вас и поможет вам излечить ваши внутренние раны.

В МЕШКЕ

Все мы теряем вещи. Иногда мы даже не осознаем, что они потеряны. Вспомните последний случай, когда вы что-нибудь теряли: это чувство разочарования, которое охватывает вас, когда вы возвращаетесь по собственным следам, тщательно изучая пол, заглядывая под мебель и просеивая мусор. Помните ощущение отчаяния, возникающее, когда вы в пятый раз осматриваете карманы, чтобы убедиться в том, что просто не заметили эту вещь? Потерянные вещи обладают свойством оставаться потерянными и обнаруживаться лишь через несколько месяцев после того, как вы бросили всякие поиски и напроочь забыли о них. То же самое относится и к нахождению вещей, потерянных другими людьми. Вы не находите на улице выпавшие бумажники или забытые в поезде кошельки в результате сознательных поисков. Если вы находите что-то, то обычно это происходит случайно, когда вы заняты чем-то другим.

Вы идете по улице и вдруг случайно наталкиваетесь на закрытый черный портфель. Вокруг никого нет, и, когда вы открываете его, чтобы прочесть имя владельца, наружу выпадает пачка денег. Какова ваша первая реакция на эту неожиданную удачу?

1. "Ух ты, должно быть сегодня мой счастливый день!"

2. "О нет, что мне теперь делать?"
3. "Надо бы хорошенько все обдумать, утро вечера мудренее".
4. "Должно быть, на то Господня воля".

КЛЮЧ К ТЕСТУ "В МЕШКЕ"

Ваша реакция на находку раскрывает, каким образом вы бы отреагировали, если бы кто-то, кто вам нравится, неожиданно назначил вам свидание.

1. "Ух ты, должно быть сегодня мой счастливый день!"

Вы обладаете детской способностью радоваться своей удаче. Если бы большее количество людей выражало свою радость так, как вы, то мир был бы гораздо лучше.

2. "О нет, что мне теперь делать?"

Это нормально - чувствовать некоторую неуверенность в такие моменты. Но в конце концов решение остается за вами. Не спешите, и все обдумайте, но не заламывайте руки слишком долго, а то кто-то другой может прийти и увести вашу удачу у вас прямо из-под носа.

3. "Надо бы хорошенько все обдумать, утро вечера мудренее".

Серьезные решения нужно принимать с ясной головой после хорошего ночного сна. Можно много чего сказать по поводу вашей политики не делать неосмотрительных движений, но неужели не приятно хоть изредка перебежать через дорогу, не посмотрев сперва налево, а затем направо? Иногда нужно поддаваться инстинктам, даже если это означает пойти на некий непозволительный риск. Любовь и опасность ходят рука об руку.

"Должно быть, на то Господня воля". Либо вы не относитесь к божественному вмешательству слишком серьезно, либо вы думаете о свидании как о религиозном опыте.

ИСТОРИЯ ЗОЛУШКИ

Золушка" - это одна из классических сказок мировой литературы, история о том, как исполнились мечты бедной девушки о богатстве и счастье. Какая из сцен этой сказки наиболее ярко предстает в вашем сознании?

1. Золушка, страдающая в руках своей злой мачехи.
2. Золушка, превращенная своей волшебной крестной в прекрасную принцессу.
3. Золушка, теряющая свою туфельку на ступенях дворца, в то время как часы бьют полночь.
4. Сцена, где принц наконец-то находит ее и надевает туфельку ей на ногу.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ИСТОРИЯ ЗОЛУШКИ"

Почему вы так сильно реагируете на эту сцену? Более детальное рассмотрение элементов каждой сцены говорит нам, к каким недостаткам вашей личности имеет отношение ваш выбор.

1. Золушка, страдающая в руках своей злой мачехи.

Мысль о бедной Золушке, надраивающей полы, в то время как ее мачеха и сестры осыпают ее оскорблениями, вызывает сильное чувство жалости. Но обратной стороной жалости является чувство превосходства и гордости. Вы запомнили эту сцену потому, что она дала вам возможность почувствовать себя в лучшем положении, чем кто-то. Вам нравится, когда вы смотрите на других сверху вниз заботливым взглядом, но остерегайтесь своей склонности постоянно смотреть на них сверху вниз.

2. Золушка, превращенная своей волшебной крестной в прекрасную принцессу.

Взмахом своей волшебной палочки фея-крестная превращает Золушку в очаровательную принцессу и навсегда изменяет ее мир. Но здесь, в реальном мире, все не так просто. Ваши самые большие недостатки - это слепота по отношению к практическим вопросам жизни и недостаток внимания к планированию и последствиям. Похоже, вы забываете, что не существует никаких волшебных крестных, ожидающих лишь, как бы спасти вас от проблем, которые вы сами себе создаете.

3. Золушка, теряющая свою туфельку на ступенях дворца, в то время как часы бьют полночь.

Эта сцена оказала на вас такое сильное впечатление потому, что она сыграла на вашем чувстве зависимости от других. Очень легко увидеть себя, убегающим с ударами часов, оставляющим после себя лишь проблемы и неразрешенные вопросы. Если всегда рассчитывать, что другие исправят то, что вы напортили, это на какое-то время может облегчить вам жизнь, но рано или поздно вам все равно придется расплачиваться.

4. Сцена, где принц наконец-то находит ее и надевает туфельку ей на ногу.

Почти все любят хэппи-энды, и вы причисляете себя к этому большинству. И в этом заключается ваша проблема. Вас слишком легко удовлетворяет все простое, нормальное, среднестатистическое. Все, чего вы ожидаете от жизни, - это обычная работа, обычная зарплата, обычные друзья, обычная семья, обычные дети... Больше работайте над раскрытием своей уникальности и оригинальности. Помните, что вы индивидуальность, даже если вы себя таковой и не чувствуете.

(НЕ СЛИШКОМ) ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Сказки заканчиваются хэппи-эндами. Во всяком случае, должны. Но что бы вы делали, если бы счастливый конец, которого вы ждали, оказался не таким, как вам бы того хотелось?

Представьте себя Золушкой, ожидающей, пока прекрасный принц пытается надеть туфельку на уродливую ногу вашей сводной сестры. А теперь представьте себе ее восторженную ухмылку, когда ее нога без всяких усилий входит в туфельку - она

идеально подходит! Как бы вы отреагировали на этот неприятный сюрприз? Детально опишите, как бы вы себя чувствовали и что бы по этому поводу делали.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "(НЕ СЛИШКОМ) ДОЛГО И СЧАСТЛИВО"

В сказке хрустальная туфелька представляет собой вещь, которую Золушка считает своей и только своей. Когда вы представили себя на ее месте, вы переняли и все ее чувства. То, как вы отреагировали на неожиданное окончание, демонстрирует, как бы вы реагировали на соперника в любви, который попытался бы украсть у вас вашего партнера. Всем нам нравится думать, что наши партнеры полностью принадлежат нам, но существует множество способов выразить это в действии. Что бы вы сделали, чтобы вернуть то, что принадлежит вам по праву?

"Я бы заставила принца позволить мне тоже примерить туфельку".

Вы не боитесь того, что ваш партнер может немного поискать, прежде чем согласится с тем фактом, что для него вы единственны и неповторимы. Это поразительная уверенность в себе, но что вы будете делать, если принц решит, что есть еще целое королевство ног, на которые он еще не примерял туфельку?

"Я бы воспринял это как неудачу и продолжил бы жить дальше".

Терпение - это признак мудрости, но иногда необходимо драться, чтобы удержать то, что принадлежит вам.

"Я бы схватила хрустальную туфельку и разбила бы ее на голове моей уродливой сестры".

Вы, конечно, можете почувствовать облегчение оттого, что выразите свое естественное негодование, но принц вряд ли будет высокого мнения о своей будущей невесте, устраивающей потасовки.

НЕПРИРУЧЕННЫЕ

Когда вы видите тигра или леопарда в зоопарке, вы невольно испытываете ощущение, что он выглядит каким-то ручным, что его дикая природа утрачена. Даже могучие создания, такие, как слоны или гризли, кажутся не такими большими, если их запереть в клетку. Может быть, именно поэтому парки-сафари стали такими популярными. Если наблюдать за диким животным в его естественной среде, это производит гораздо большее впечатление. Ощущения гораздо острее, когда вас и голодного льва разделяет лишь тонкое стекло автомобильного окна.

Вы отправились на сафари и едете по открытой саванне. Недалеко от тропы вы видите льва и львицу, жадно поедающих огромные куски сырого мяса. Что вы думаете, наблюдая за этой сценой абсолютной дикости?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "НЕПРИРУЧЕННЫЕ"

Сафари позволяет вам наблюдать опасную дикую жизнь с безопасного расстояния, а львы, поедающие мясо, представляют собой спущенные с цепи природные силы. Ваша реакция на этот сценарий демонстрирует, каким образом вы отреагировали (или отреагировали бы), впервые увидев фильм для взрослых. Какой была ваша реакция?

"Ух ты! Только посмотри на них! Я тоже что-то немного проголодался". Это не требует особой интерпретации, не так ли?

"Не хочу это видеть - это отвратительно". Никто и не говорил, что это будет милое зрелище. "Мне страшно". Испытывать некоторый страх вполне естественно, но вы в безопасности, до тех пор, пока вы остаетесь по эту сторону стекла.

"О, дайте бедняжкам хоть чуть-чуть побыть наедине". Вы действительно порядочный человек, но вы уверены в том, что не хотели бы понаблюдать чуть дольше?

ПОЛНОЧНЫЙ ЗВОНОК

Можно сказать, что, засыпая, вы попадаете в другой мир, такой же далекий от этого мира, как любая звезда. В этом отдаленном пространстве даже знакомые голоса и звуки кажутся чужими и странными. Этот мир абсолютно удален от того мира, в котором мы пребываем в бодрствующем состоянии, это мир, где свободно путешествует наше сознание.

Вы лежите в постели в пограничном состоянии между сознанием и сном, как вдруг раздается звонок стоящего рядом с кроватью телефона. Вам стоит огромных усилий дотянуться до трубки, у вас такое впечатление, что вы двигаетесь под водой. Вам с трудом удастся определить, в какой конец трубки надо говорить, и пробормотать в нее "Алло?". Кому принадлежит голос на другом конце провода и что этот человек говорит вам?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПОЛНОЧНЫЙ ЗВОНОК"

Внезапное пробуждение ото сна бывает дезориентирующим, а иногда и пугающим. Когда мы в замешательстве или испуганы, мы испытываем естественное желание обратиться к кому-то за помощью. Поэтому, хотя телефон и является причиной вашего замешательства, голос, который вы слышите в трубке, на самом деле принадлежит человеку, на которого вы можете положиться в трудные времена.

Чье имя вы назвали и какие слова ободрения этот человек вам сказал?

Что говорит знакомый голос: "Привет, это твоя мама. Почему ты никогда не звонишь?" Ну, в таком случае вы всегда можете положиться на свою маму.

Или это был просто приятель, позвонивший, чтобы поговорить по поводу чего-то важного? Иногда это служит лучшим ободрением, когда вам страшно.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КИТАМИ

Вы стоите на палубе маленького прогулочного судна и наблюдаете за китами. На сколько хватает взгляда, вас окружает огромный голубой океан. Соленый фонтан брызг заливает вам лицо, когда вы наклоняетесь через поручни в попытке разглядеть этих загадочных существ океанских глубин. И вот они - семья китов поднимается на поверхность совсем недалеко от вас!

Какие слова лучше всего описывают эту семью?

1. Китенок-малыш плывет следом за своей огромной мамой.
2. Китенок плотно прижался к брюху своей мамы.
3. Отец и мать плавают вместе со своим детенышем.
4. Китенок выбрасывает фонтан брызг, плавая сам по себе.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КИТАМИ"

Кит является часто встречающимся примером юнгианского архетипа "Великой Матери". Взаимоотношения между китами, которые вы себе представили в этой сцене, связаны с вашими чувствами по поводу собственных взаимоотношений со своей матерью.

1. Китенок-малыш плывет следом за своей огромной мамой.

Роль матери имеет для вас огромное значение. Вероятно, ваша мать оказывает влияние на то, что вы думаете и делаете даже сейчас, когда вы уже стали взрослым человеком. Может быть, было бы неплохо перестать держаться за мамину юбку и начать двигаться вперед к новому уровню независимости.

2. Китенок плотно прижался к брюху своей мамы.

Вы страстно желаете физической близости. Это естественно и нормально - чувствовать необходимость в человеческом тепле, но вы чувствуете эту необходимость больше, чем остальные. Мужчины, которые дали такой ответ, должны особенно внимательно следить затем, чтобы их партнерши не стали играть для них роль суррогат-матерей, - игра в маменькиного сынка совсем неподходящий способ поведения в зрелых отношениях.

3. Отец и мать плавают вместе со своим детенышем.

Вы в равной степени оцениваете как роль матери, так и роль отца (в такого рода воображаемых сценах отца часто просто забывают). Когда вы были ребенком, ваша домашняя жизнь, скорее всего, была счастливой и беззаботной, в результате у вас выработался уравновешенный взгляд на жизнь.

4. Китенок выбрасывает фонтан брызг, плавая сам по себе.

Вы достигли личной автономии и движетесь к настоящему личностному росту, но ваше упорное стремление продемонстрировать свою самостоятельность иногда заставляет вас выглядеть своевольным, упрямым или просто эгоистичным. Будьте осторожны, не становитесь индивидуалистами настолько, что это заставит окружающих людей отвернуться от вас.

ДУЯ В СВОЙ РОЖОК

Люди не единственные артисты в животном мире. Все мы бывали в цирке и видели конные шоу, медведей-акробатов и комичные трюки шимпанзе на трехколесных велосипедах. В водном мире также есть свои звезды - дельфины, касатки и, не будем забывать, морские котики. Представьте себе, что вы морской котик в

аквапарке, выступающий перед огромной толпой людей. Что мелькает в вашем сознании, когда вы смотрите в аудиторию, дуете в свой рожок и ожидаете очередное ведро рыбы от своего тренера?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ДУЯ В СВОЙ РОЖОК"

Дрессированные животные, выступающие в шоу, занимаются своего рода принудительным трудом, и у них нет ни малейшей возможности бросить все на полдороге. Мысли, которые, по вашим словам, проносились у вас в голове, пока вы были на сцене, соответствуют вашим чувствам, которые у вас вызывает ваша собственная работа. То, что вы сказали себе, - это то, что вы на самом деле думаете, находясь на работе. Что же вы сказали?

"Неужели эти идиоты на самом деле платят за то, чтобы посмотреть на это?" Вы бы удивились, если бы узнали, какова ценность ваших усилий для постороннего наблюдателя.

"Эй, приятель, как насчет лосося для разнообразия? Если я съем еще одну сардину, меня стошнит". Перефразируйте это мнение и выскажите его своему боссу, когда в следующий раз будут пересматривать вашу зарплату. Скрипучее колесо нужно смазывать.

"Это так унижительно. Не могу поверить, что я делаю это на виду у всех этих людей". Так чем это, говорите, вы занимаетесь? Может быть, стоит подыскать приятную, не напрягающую работу в бухгалтерии.

САЖАЯ СЕМЕНА

Человеческий дух любит сложные задачи. Вероятно, желание справиться с вызовом и является секретом нашего успеха как вида. Каждая наука была рождена в результате упорного изучения и неудачных экспериментов. Каждая личность является продуктом природного стремления создать нечто уникальное из своего сырого индивидуального опыта. Потребность вызова настолько сильна в нас, что иногда мы усложняем вещи намного больше, чем это необходимо, - только так мы можем оказаться на высоте положения и преодолеть препятствия, которые сами же себе и создали.

Вы выдающийся ученый, работающий над выведением нового вида растения. Вы потратили годы на эксперименты в своей лаборатории, и теперь ваши усилия начинают приносить результаты. В качестве проверки стойкости вашего творения вы сажаете 100 семян нового вида в неприветливой пустынной местности.

Сколько семян из ста даст ростки? (Назовите число от 0 до 100).

КЛЮЧ К ТЕСТУ "САЖАЯ СЕМЕНА"

Цифра, которую вы назвали, соотносится с уровнем вашей уверенности в себе. В этом эпизоде ученый обозначает чувство уверенности и даже гордость. С другой стороны, враждебные пески пустыни представляют сложную задачу, или тест, и тем самым вызывают чувство сомнения и неуверенности. Люди, которые назвали большие числа, чувствуют свое сходство с ученым и обладают высоким уровнем уверенности в себе. Те же, кто назвал малые числа, почувствовали, что задача была слишком сложной, и, соответственно, их уровень уверенности в себе гораздо ниже.

Шкала

99-100. Сказать, что вы уверены в себе, - значит ничего не сказать; наверное, здесь скорее подойдет слово "тщеславны". Конечно, очень важно верить в себя, но вы склонны просто отмахиваться от вызовов, которые вам бросают остальные. Не забывайте, что один из истинных признаков силы - это признание своих собственных слабостей.

81-98. Вы излучаете уверенность в себе и в своих способностях, но тем не менее это не воспринимается как заносчивость. Те, кто вас окружает, обычно воспринимают это как чувство спокойной уверенности, что делает вас естественным лидером, где бы вы ни появлялись.

61-80. Наверное, удачнее всего вас можно описать как осторожного оптимиста, надеющегося на лучшее, но всегда готового к худшему. Эта реалистическая философия позволяет вам оставаться на земле, в то время как другие могут витать в облаках.

41-60. У вас средний уровень уверенности в себе - вы не очень нахальны, но и не очень неуверенны. Возможно, вы все еще выясняете, в чем же вы преуспели больше всего, или, может быть, вы просто здраво оцениваете трудности, которые перед вами стоят. Верьте в себя, и мир пойдет за вами.

21-40. Вы хоть и не сомневаетесь полностью в себе, однако склонны преувеличивать сложности, с которыми сталкиваетесь. Вы можете оправдать эту склонность как смирение с фактами, но ваш пессимистический взгляд на вещи может повлиять на то, как другие люди будут вас воспринимать.

1-20. Может, и неплохо быть покорным, но вам необходимо сфокусироваться на развитии чувства собственной значимости. Нет ничего плохого в том, чтобы верить в возможность достижения великих целей; приложив немного старания, вы непременно сможете. Единственное, что вас сдерживает, - это вы сами.

0. То, что выглядит как совершенное отсутствие уверенности, на самом деле является признаком перфекционистской гордости. Вы не способны мириться с мыслью, что вам могут доказать, будто вы не правы или допустили ошибку, поэтому вы делаете вид, что для вас все слишком сложно. Если вы не научитесь смотреть в лицо этим страхам, то сможете ввести мир в заблуждение и заставите всех думать, что вы просто ни на что не годитесь, но вы-то всегда будете знать, что даже не попытались ничего сделать.

ВОРОВАННЫЕ ЯГОДЫ

Всем нравятся приятные люди, и большинство из нас стараются быть приятными. В таком случае, почему так мало людей в мире остаются хорошими все время? Как бы вы ни старались, всегда будут отвратительные дни или моменты слабости, когда лучше быть плохим. Какую бы форму это ни принимало - превышение скорости на дороге, мошенничество на экзамене или "приватизация" офисной коробки шариковых ручек, - но нам всем приходилось делать вещи, которыми вряд ли можно гордиться и которым вряд ли можно найти оправдание. Ключ к тому, чтобы быть по-настоящему хорошим человеком, в том, чтобы принимать плохие черты своей собственной

личности и признавать, что вы не совершенны, а не в том, чтобы прикидываться святым в то время, как дьявол, сидя у вас на плече, нашептывает вам на ухо. Мы все иногда поддаемся искушению. Но в следующем сценарии вы можете попасться...

1. Прогуливаясь по сельской местности, вы натываетесь на поле, где растет восхитительная на вид клубника. Ваш желудок начинает громко урчать, а вокруг никого. Один лишь забор отделяет вас от бесплатного ленча. Насколько высок этот забор?
2. Вы пробираетесь в сад и начинаете угощаться ягодами. Сколько ягод вы съедаете?
3. Неожиданно появляется фермер, чьи ягоды вы крадете, и начинает кричать на вас. Что вы говорите в свою защиту?
4. После того, как все было сказано и сделано, какими вам показались ягоды на вкус? И, оглядываясь на прошлое, как вы себя чувствовали после того, как приключение с воровством ягод закончилось?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВОРОВАННЫЕ ЯГОДЫ"

Клубника - соблазнительно сочная и красная - это распространенный символ сексуального влечения и желания. То, как вы представили себе сценарий, поможет нам понять ваше отношение к запретным романам и краденой любви.

1. Высота забора, который вы себе представили вокруг поля, определяет ваш собственный уровень самоконтроля и сопротивляемости сексуальному искушению. Чем выше забор, тем лучше ваша собственная защита. Люди, которые представили себе полностью огороженное место, проявляют поразительную стойкость. Для тех же, кто сказал, что там была лишь проволока, натянутая примерно на уровне колен, риск сгореть в пламени любви гораздо выше среднего.
2. Количество ворованных ягод, которое вы могли бы съесть, - это количество людей, в которых, как вам кажется, вы можете быть влюблены (или которых вы можете страстно желать) в одно и то же время. Если вы сказали, что остановились после того, как съели всего лишь одну ягоду, то, скорее всего, и в своей любовной жизни вы также честны (или, по крайней мере, вы последовательный сторонник единобрачия). Тем из вас, кто дошел до двузначных чисел, возможно, необходимо серьезно подумать над тем, чтобы притормозить свое либидо.

Никто не в состоянии поддерживать такой темп бесконечно.

3. Оправдания, к которым вы прибегли, разговаривая с фермером, отражают то, каким образом вы бы защищались, если бы вас поймали на неверности. Так какими были ваши оправдания?

"Я очень сожалею. Больше я так никогда не буду делать". Иногда полное признание и обещание впредь вести себя хорошо бывает лучшим способом снять себя с крючка.

"Они выглядели такими аппетитными, я просто не смог ничего поделать". Ну на самом-то деле вы смогли - вы просто украли чужие ягоды. Но честность - лучшая политика. В конце концов, для Джорджа Вашингтона она сработала, не так ли? Если

вы будете ей следовать, то, возможно, когда-нибудь тоже станете президентом.

"Эй, эти ягоды были просто чудесными! Не возражаете, если я съем еще парочку?" У фермеров есть ружья. У супругов есть адвокаты. К счастью, у вас еще есть шанс пересмотреть свой выбор слов.

4. То, как вы описали свой опыт и вкус ягод, указывает на то, какие, по-вашему, у вас возникнут чувства, когда вы будете оглядываться на прошлое любовное приключение.

"На самом деле они были не такими вкусными, как выглядели. Все это не стоило усилий". Весьма справедливо для большинства любовных историй. Запишите себе в актив и двигайтесь дальше.

"Они были такими сладкими! Такими сочными и восхитительными! Я никогда не пробовал ничего подобного!" Ну скажем лишь, что вы пристрастились к любовным похождениям.

"Ничего особенного, но в конце концов хоть какое-то развлечение". Выражаясь статистическим языком, вы относитесь к группе людей, очень сильно рискующих стать рецидивистами.

ЗАСТИГНУТЫЙ ДОЖДЕМ

Не все в этой жизни можно предсказать. Всякого рода сюрпризы, непредвиденные случаи и катастрофы застигают нас врасплох, не давая ни единого шанса подготовиться к ним ментально. Любой сюрприз может стать стрессом - неожиданное предложение действует так же, как и неожиданный разрыв. Существует множество вещей, которые мы можем предсказывать или контролировать; это одна из причин, по которым мы склонны вырабатывать жизненные привычки и модели.

Вы идете по улице, как вдруг неожиданно начинается ливень. Даже если вы побежите изо всех сил, вам все равно еще примерно пять минут до цели. Какой из следующих четырех вариантов действий вы бы выбрали?

1. "Я бы нашел навес или дерево и подождал бы под ним, пока дождь не прекратится".
2. "Я не знаю, как долго будет продолжаться этот дождь, поэтому я бы пошел как можно быстрее".
3. "Я бы посмотрел, нет ли поблизости кого-нибудь, кто пустил бы меня под свой зонт, или магазина, где можно было бы зонт купить".
4. "Я всегда ношу с собой в сумке складной зонт, так что я просто воспользовался бы им".

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ЗАСТИГНУТЫЙ ДОЖДЕМ"

Как вы отреагировали на неожиданный ливень? Ливень представляет собой непредвиденные и неконтролируемые силы, действующие в жизни. В частности, ваши ответы демонстрируют то, как вы склонны реагировать, когда между вами и вашим любимым или другом возникает ссора.

1. "Я бы нашел навес или дерево и подождал бы под ним, пока дождь не прекратится".

Вы относитесь к тому типу, который предпочитает подождать, пока другая сторона не успокоится, прежде чем организовывать свою оборону. Вы предоставляете человеку кричать и бушевать до тех пор, пока у него не выйдет весь пар, а затем спокойно и объективно излагаете свою точку зрения. Некоторые сказали бы, что это разумный подход, другие же сказали бы, что это просто трусость.

2. "Я не знаю, как долго будет продолжаться этот дождь, поэтому я бы пошел как можно быстрее".

Вас интересует не столько конечный результат ссоры, сколько возможность открыто высказаться. Вы уверены в том, что вы правы, и нет никакого смысла спорить. Концепция компромисса не входит в число ваших тактик. Если противоположная сторона злится, вы злитесь еще больше. Если она начинает кричать, вы орете. Это не делает спор с вами таким уж веселым занятием, но по крайней мере всегда можно легко сказать, какую позицию вы занимаете по тому или иному вопросу.

3. "Я бы посмотрел, нет ли поблизости кого-нибудь, кто пустил бы меня под свой зонт, или магазина, где можно было бы зонт купить".

Вы не любите конфликты и конфронтации, поэтому стараетесь сгладить все и успокоить другого человека, как только ссора возникает. К сожалению, иногда это только все ухудшает. Возможно, вам необходимо хотя бы раз занять твердую позицию и выдержать бурю.

4. "Я всегда ношу с собой в сумке складной зонт, так что просто воспользовался бы им".

Вы полагаете, что у вас есть ответы на все возможные вопросы, оправдания на любой случай. Возможно, для вас спор - это всего лишь возможность отточить свое ораторское искусство, но другим вы кажетесь скользким, разочаровывающим и неискренним. Хотя у вас, вероятно, и этому есть убедительное объяснение.

ПО ВОЛЕ ВЕТРА

Вы еще помните те длинные летние дни, когда занятия в школе прекращались, у вас не было никаких обязанностей, а было только время с рассвета до заката? Время игр и приключений, время мечтаний и странствий. Часы, проведенные за детскими развлечениями... запуская воздушного змея... наблюдений за облаками... пусканием мыльных пузырей.

Представьте, что вы вновь вернулись в те детские летние дни и снова пускаете мыльные пузыри в открытом поле. Что лучше всего описывает сцену, которую вы себе представили?

1. Пузыри, которые вы пускаете, уплывают высоко в небо?

2. Вы выпускаете сотни маленьких пузырей через свое пластмассовое кольцо.

3. Вы сосредоточились на том, чтобы выдуть один огромный пузырь.

4. Пузыри, которые вы выдули, относит ветром назад, за спину.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПО ВОДЕ ВЕТРА"

Блестящие пузыри, которые вы себе представили, являются символами ваших надежд и мечтаний. Сцена, которую вы описали, раскрывает то, что вы думаете о своих мечтах, которые, как вы надеетесь, когда-нибудь сбудутся.

1. Пузыри, которые вы пускаете, уплывают высоко в небо?

Ваши собственные мечты кажутся вам такими же ускользающими и недостижимыми, улетающими от вас, как мыльные пузыри на ветру. Возможно, вы хотите слишком много и слишком быстро или вас просто захватили несбыточные фантазии. Как бы то ни было, разрыв между вашими мечтами и реальностью очень большой. Вероятно, вы любите рассказывать другим о своих грандиозных проектах и планах на будущее, но где-то внутри вас есть голос, который говорит вам, насколько хрупкие и мимолетные все эти ваши мечты.

2. Вы выпускаете сотни маленьких пузырей через свое пластмассовое кольцо. Вы нацеливаетесь на то, что можно достичь немедленно, - новая одежда, машина, друг или подруга. Ваши мечты всегда благоразумны и достижимы. Определите, чего вы хотите в этом мире больше всего, и работайте над достижением этого. Если вы будете гнаться за всем сразу, то у вас есть возможность остаться с пустыми руками.

3. Вы сосредоточились на том, чтобы выдуть один огромный пузырь. У вас есть одна, крайне важная для вас мечта или цель, которая управляет всей вашей жизнью. Оставайтесь верными этому желанию и добивайтесь своей цели. И через определенное время вы увидите, что она вовсе не так далека от вас.

4. Пузыри, которые вы выдули, ветром относит назад, за спину. Ваш прошлый неутешительный опыт с неисполнившимися надеждами и мечтами формирует ваш сегодняшний образ мысли. Но опыт погони за мечтами, часть из которых вы упустили, был для вас всего лишь тренировкой, поскольку вы определяете новые цели на будущее. Не бойтесь продолжать мечтать - не терпит неудач только тот, кто ничего не пытается делать.

САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ

Существует несколько обычных предметов, которые люди кладут в свои карманы или сумки практически всегда, когда выходят из дому: бумажник, ключи, удостоверение личности и кредитные карточки. Содержимое наших сумок похоже на содержимое наших голов; все мы носим множество одинаковых вещей, но в каждой сумке всегда есть нечто такое, что делает ее уникальной.

Вы готовитесь к предстоящему дню и собираете свои вещи. Кроме самых необходимых вещей, что из перечисленных ниже вещей вы хотели бы взять с собой?

1. Ваш ежедневник или адресную книгу.

2. Лак для волос или мусс.
3. Счастливый талисман.
4. Конфеты или жевательную резинку.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ"

Что бы вы хотели всегда иметь под рукой? Предмет, который вы хотели бы взять с собой, - это нечто, без чего вы чувствуете себя несколько некомфортно, и ваш выбор на самом деле говорит нам о той части вашей личности, относительно которой вы чувствуете неуверенность.

1. Ваш ежедневник или адресную книгу.

Вы не доверяете своей памяти. Телефонные номера, дни рождения, встречи; они проходят сквозь вашу голову, как вода сквозь решето. Вы хотите обо всем помнить, но как-то так получается, что все это просто никак не удерживается в вашей памяти, и в результате вы вынуждены просить прощения за то, что забыли поздравить кого-то с годовщиной - опять. Возможно, это неплохая идея - брать все время с собой свою адресную книгу. Если, конечно, сможете вспомнить, где вы ее оставили.

2. Лак для волос или мусс.

Внешний вид для вас крайне важен. Это внимание к деталям означает, что вы всегда выглядите замечательно и готовы принять вызов, но иногда вы заходите слишком далеко. Помните, если у вас проблемы с прической, то это еще не повод звонить на работу и брать больничный.

3. Счастливый талисман.

Вы твердо верите в свое невезение. Очереди в другие кассы всегда движутся быстрее, ваш бутерброд всегда падает маслом вниз. Создается впечатление, что ничто никогда не выходит по-вашему, и вы это заметили. А как вы могли этого не заметить? Это не означает, что вы суеверны, но вы все-таки чувствуете себя несколько комфортнее, если при вас ваш личный счастливый талисман, будь-то четырехлистный клевер, орден Святого Антония или просто пара старых носков, к которым вы привязались.

4. Конфеты или жевательную резинку.

Вам не удастся контролировать свою диету. Съесть килограмм печенья на следующий день после того, как вы начали новую диету, открывать холодильник всякий раз, когда вы проходите мимо, "просто так, чтобы проверить" - ваш аппетит заполняет ваше сознание больше, чем желудок. Если у вас при себе есть несколько мятных конфет или шоколадный батончик, вы чувствуете себя намного спокойнее. Что бы ни произошло в течение дня, по крайней мере одно вы знаете точно - от голода вы не умрете.

ЧТО-ТО СКОЛЬЗКОЕ

Когда дело доходит до отдыха на лоне природы, лишь немногие занятия имеют такую же привлекательность круглый год, как рыбалка. Каждый уик-энд, какая бы ни была погода, страстные рыболовы отправляются в компании любопытных новичков к своим излюбленным местам за уловом. Не многие виды отдыха могут похвастаться таким же количеством убежденных поклонников, как рыбалка. В чем же заключается секрет ее очарования? Вы выбрались на денек порыбачить, сидите на берегу с удочкой, и вдруг у вас клюет. Пока вы вытаскиваете рыбу из воды, она вырывается и бьет вас. В какую часть тела пришелся удар рыбы?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ЧТО-ТО СКОЛЬЗКОЕ"

Разыгранную сцену с рыбой, которую вы поймали на крючок, можно интерпретировать как последнюю контратаку, а место, куда она ударила, - это та часть вас, которую вы хотели бы защитить особенно тщательно. Это свойство человеческой психологии - мы часто фантазируем и представляем себе, что вещи, которые мы хотели бы сохранить в тайне, обнаруживаются, а то, что мы хотели бы защитить, подвергается нападению. Таким образом, часть тела, которую вы назвали, на самом деле представляет собой место, которое вам кажется незащищенным и уязвимым.

Это было ваше лицо? Хорошенько посмотрите в зеркало. Может быть, вам необходимо больше улыбаться?

Ваш живот? Может быть, ваше подсознание говорит вам, что пора завязывать с чизбургерами.

Где-то между ног? Ну, мы все чувствуем себя несколько уязвимыми в этом месте.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЙ САЛОН

В человеческом подсознании пауки занимают очень большое место. Страх и почтение, которые они вызывают у нас, совершенно несопоставимы с их малыми размерами. Вероятно, причиной тому служит их искусность в охоте, их терпеливость, когда они сидят и ждут, или их способность плести сложные сети, в которые попадают их жертвы. Но какова бы ни была причина, пауки во всех нас пробуждают целую гамму чувств.

Представьте себе, что вы паук, сидящий в центре сплетенной вами паутины.

Для этого теста вам понадобится карандаш и бумага.

1. Нарисуйте свою паутину и насекомых, которые в нее попались. Сколько их и что это за насекомые?
2. Вы уже подбираетесь к одной из своих жертв, чтобы сделать из нее обед, но каким-то образом ей удастся высвободиться из паутины и ускользнуть от вас. Оказавшись вне досягаемости, счастливая букашка говорит вам что-то. Каковы ее прощальные слова?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МОЙ САЛОН"

Паук - один из величайших охотников животного мира. Ваше восприятие жизни в роли паука демонстрирует нам то, как вы видите свой опыт охотника в дебрях любви.

1. Количество и тип букашек, попавшихся в ваши сети, соответствуют вашим собственным любовным победам. Сеть представляет собой вашу стратегию и технику завлечения других в свои когти, а тип букашек, которых вы поймали, отражает ваше мнение о ваших бывших любовниках. Это была обыкновенная комнатная муха? Или прекрасная бабочка, которая лишь разожгла ваш аппетит? Может быть, жирная, сочная гусеница? Или, может быть, неаппетитная масса из комаров, тараканов и червей, извивающаяся в ожидании вашего приближения? Некоторые пауки готовы съесть все что угодно.

2. Прощальные слова вырвавшейся из ваших сетей букашки - это ваши воспоминания о неудачной попытке завоевания, окончившейся отказом. Давайте признаем это, все мы хотя бы один раз в жизни получали отставку - в этой игре звучат слова, которые попадают в самую точку.

"Ты никогда не поймаешь меня, ты старый уродливый паук!" О-о.

"В следующий раз повезет больше!" Ну, по крайней мере спасибо за ободрение.

"Ура! Я свободна, я свободна!" Хорошо, ты свободна. Но не обязательно быть такой счастливой по этому поводу, не так ли?

ВАМ СУДИТЬ

Удар молотка, изворотливые адвокаты, демонстрирующие свою хитрость, тишина, наступающая, когда зачитывается решение присяжных, - лишь немногие кинематографические мизансцены выглядят более драматично, чем зал суда. Это наполненная тревогой и неизвестностью битва интеллектов, в которой грань между правильным и неправильным очень часто бывает размыта, а связь между законом и справедливостью теряется в потасовке.

Если бы вы были актером, играющим в драме, действие которой разворачивается в зале суда, кого бы из следующих персонажей вы бы сыграли?

1. Адвоката.
2. Детектива.
3. Обвиняемого.
4. Свидетеля.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВАМ СУДИТЬ"

На языке психологии актер ассоциируется с вашей социальной личностью (латинский термин, означающий "маску"), лицом, которое вы надеваете, когда имеете дело с внешним миром. Представляя себя актером, вы можете свободно сыграть ту роль, в которой вы действительно себя видите. А декорации зала суда добавляют сцене ощущение интенсивности и возбуждения. Роль, в которой вы себя видите, показывает, как вы обычно реагируете на кризисные ситуации.

1. Адвокат. Обычно даже под огнем вы сохраняете невозмутимый вид и очень редко

допускаете, чтобы кто-то увидел, как вы покрываетесь потом. Но у вас также есть и другое лицо, которое выходит на поверхность только под очень интенсивным давлением, - горячая голова, способная забыть о самообладании и взорваться, когда этого требует ситуация. Это сочетание спокойной готовности и огненной страсти выводит вас даже из самых отчаянных ситуаций.

2. Детектив. Вас не захлестывает хаос и смятение, и вы всегда сохраняете голову, когда окружающие теряют свои. Люди чувствуют и уважают эту невозмутимость и склонны обращаться к вам за помощью, когда попадают в затруднительное положение. Это означает, что неприятности, похоже, следуют за вами, но вы не возражаете против дополнительного стресса - по сути, он лишь делает вас еще спокойней.

3. Обвиняемый. На первый взгляд вы кажетесь крутым и беспечным, но под всем этим вам не хватает чего-то такого, что необходимо для того, чтобы довести свои битвы до конца. Когда ситуация становится жесткой, вы теряете время, пересматривая свое первоначальное мнение и осуждая себя, вместо того, чтобы безотлагательно взяться за решение проблемы. Вероятно, в ваших интересах было бы объединиться с кем-нибудь, кто более практичен в улаживании проблем.

4. Свидетель. Похоже, что в любой конкретной ситуации вы готовы к сотрудничеству и помощи, но ваша гибкость и желание угодить становятся для вас источником проблем другого рода. Пытаясь всегда со всеми ладить, вы закончите тем, что окажетесь непоследовательным и даже ненадежным. Не беспокойтесь так сильно о том, обрадуют ваши заявления людей или расстроят. Единственное, что вам необходимо доказать, - это свое собственное я.

ШЕПОТ В ТЕМНОТЕ

Когда вы думаете о летучих мышах, первое, что вы себе представляете, - это, вероятно, темные пещеры, ночные небеса и монстры-вампиры. Но хоть летучие мыши и являются объектом многих страхов и предрассудков, они также имеют и другую тайную сторону. Несмотря на свои крылья, летучие мыши, подобно нам, являются млекопитающими и нянчатся со своими малышами с заботой и любовью. И хотя они выглядят свирепыми, сообщество летучих мышей более мирное, чем наше собственное. Так что в следующий раз, когда увидите проносящуюся у вас над головой летучую мышь, подумайте о том, что, возможно, она смотрит вниз с той же зачарованностью и ужасом, что испытываете и вы.

Вы заблудились в глубокой пещере, блуждаете по огромной сети извилистых проходов. И когда вы ищете путь назад к поверхности, одна летучая мышь неожиданно взлетает вверх и шепчет вам что-то на ухо... Какую из следующих фраз произносит загадочное существо?

1. "Я знаю, где выход".
2. "Давай я покажу тебе дорогу отсюда".
3. "Продолжай искать".
4. "Ты никогда не выберешься отсюда".

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ШЕПОТ В ТЕМНОТЕ"

В этом сценарии волшебная летучая мышь служит символом руководства и помощи тем, кто потерялся и старается изо всех сил найти дорогу назад. Представляя себе то, что могла вам сказать летучая мышь, вы смотрите, как вы сами реагируете на тех, кто нуждается в вашей помощи.

1. "Я знаю, где выход". Вы ведете себя как всезнайка. Нет сомнений - вы всегда хотите протянуть руку помощи или дать совет, но иногда вы пытаетесь помочь в ситуации, когда в вашей помощи не нуждаются, и поэтому в результате выглядите как надоедливый, вмешивающийся во все человек.
2. "Давай я покажу тебе дорогу отсюда". Ваше большое сердце и самоотверженность служат для других блестящим примером. Люди чувствуют вашу силу и заботу, и, когда возникает проблема, их успокаивает уже одно лишь ваше присутствие.
3. "Продолжай искать". Вы сохраняете дистанцию, уважая пространство другого человека. Это не означает, что вы не хотите помочь, просто, когда вас просят дать совет, вы ограничиваетесь абсолютным минимумом, вдохновляя людей решать свои проблемы самостоятельно. И этот принцип невмешательства, возможно, является самым лучшим подходом, когда вы помогаете другим найти свой путь к зрелости и независимости.
4. "Ты никогда не выберешься отсюда". Когда вы видите кого-нибудь на земле, ваше первое желание - пнуть его. Возможно, это естественно - чувствовать удовольствие от неудач других людей, но ничего хорошего в этом нет. Ваше отношение не завоеует вам множества друзей и не поможет сохранить тех, что у вас есть. Будьте осторожны.

БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ

Извержение вулкана - одно из самых устрашающих проявлений неистовства природы. Горячая лава и ядовитый дым могут оставить от окружающего ландшафта лишь груды серого пепла. Они разрушают все, что встречается у них на пути, и поэтому очень легко понять, почему древние цивилизации относились к извержениям вулканов как к знаку гнева богов. Даже сегодня кажется, что вулканы весьма явно дают нам понять наше место в общей схеме вещей.

Вашему взору открывается картина извергающегося вулкана. Какая фраза лучше всего описывает ваши мысли, возникающие у вас при виде этого зрелища?

1. "Может быть, таким образом природа пытается предупредить нас, чтобы мы прекратили уничтожать землю".
2. "Полагаю, давление внутри просто стало слишком сильным".
3. "Ух ты, вот это зрелище! Я потрясен!"
4. "Эти штуки часто взрываются. Это в порядке вещей. Тоже мне, большое дело".

КЛЮЧ К ТЕСТУ "БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ"

Мысли, которые у вас возникли по поводу вулкана, связаны с тем, как вы реагируете на взрывную энергию, особенно гнев старшего. Все мы время от времени сталкиваемся с боссом, учителем, тренером или родителем, у которого периодически случаются вспышки раздражения - этот сценарий демонстрирует, как вы справляетесь с такими взрывами.

1. "Может быть, таким образом природа пытается предупредить нас, чтобы мы прекратили уничтожать землю".

Вы знаете, когда вы несете ответственность за гнев других людей, и готовы принять обвинения. Эта восприимчивость и поведение взрослого человека позволяют вам прояснять любые проблемы, причиной которых могли явиться вы.

2. "Полагаю, давление внутри просто стало слишком сильным".

Вы полностью перекладываете ответственность за любую проблему на плечи других людей. В конце концов, если бы вы подумали, что делаете что-то неправильное, то, скорее всего, никогда бы этого не сделали.

3. "Ух ты, вот это зрелище! Я потрясен!"

Вы воспринимаете критику и даже вспышки гнева позитивным образом, но это не означает, что вы относитесь

к ним легко. Этот сияющий вид служит лишь для того, чтобы произвести благоприятное впечатление на старших потом, когда они забудут, за что на вас орали.

4. "Эти штуки часто взрываются. Это в порядке вещей. Тоже мне, большое дело".

Сильные слова, тирады и резкая критика не производят на вас совершенно никакого впечатления, вероятно, потому, что вы их не слушаете. Конечно, этот способ позволяет пережить любой разнос с наименьшим стрессом, но вы рискуете так никогда ничему и не научиться на собственных ошибках.

САМ СЕБЕ БИЗНЕСМЕН

Запруженные людьми аллеи летней ярмарки заставлены рядами тентов и лотков уличных торговцев. Столы деревянных детских игрушек, поделок, картин, бижутерии и других сокровищ притягивают взгляды прохожих и заставляют их задержаться на какое-то время и рассмотреть товар. Все сделано руками, ни одна вещь не похожа на другую, и это вселяет чувство надежды на то, что где-то в самой глубине какого-то прилавка вас ожидает совершенно уникальная находка. Качество товаров варьируется от полного любительства до утонченного мастерства, равного тому, что можно обнаружить лишь в самых модных бутиках, а сами продавцы, их колоритные личности и внешность, придают всему приключению нечто такое, что вы никогда не почувствуете, рассматривая витрины больших магазинов. Что ж, место действия определено, почему бы не остановиться и не посмотреть, что же выставлено на продажу?

1. Вы открыли настольный стенд, чтобы продать свои собственные ювелирные изделия ручной работы. Сколько аксессуаров и браслетов различных типов вы

выложили на прилавок?

2. Человек подходит к вашему столу, окидывает его взглядом и через минуту отходит, ничего не купив. Что вы при этом про себя думаете?

3. К вашему столу подходит другой потенциальный клиент; кажется, его чрезвычайно заинтересовал дизайн одного из ваших изделий. На самом деле вы считаете это изделие лучшим в своей коллекции. К какому приему искусства торговли вы прибегаете, чтобы рекомендовать его?

4. Время закрывать магазин на ночь. Каким был объем ваших продаж?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "САМ СЕБЕ БИЗНЕСМЕН"

Модные аксессуары, такие, как драгоценные украшения, выражают социальную сторону личности. Вещи, которые вы сделали своими руками, лишь углубляют значимость личности. Таким образом, ваши реакции на этот сценарий демонстрируют, как бы вы хотели выглядеть со стороны.

1. Количество различных типов украшений, которые вы продаете, соответствует количеству разных личностей или социальных масок, которые вы надеваете в различных ситуациях. Это лица, которые вы надеваете перед своими друзьями, родителями, начальником, партнером. Чем их больше, тем более сложной будет казаться ваша социальная жизнь.

2. Ощущение, которое у вас возникает, когда вы теряете покупателя, соответствует вашим чувствам, возникающим после жестокого разочарования в отношениях или отказа. Почувствовали ли вы, что сделали что-то не так ("Интересно, что же им не понравилось?")? Или вы не обратили на это никакого внимания и продолжили заниматься своими делами ("Никаких проблем, в парке еще масса народа.")? А может быть, вы воспользовались случаем сделать несколько своих собственных критических замечаний ("Они не заметят качества изделия, даже если подойти и дать им этим изделием в нос!")?

3. То, как вы рассказываете о самом замечательном образце своей коллекции, отражает, что вы считаете своими самыми сильными сторонами и как вы пытаетесь выразить их. Предприняли ли вы сдержанный подход, предоставив покупателю решать самостоятельно, или принялись беспрестанно нахваливать свой товар, или предложили сбросить запрашиваемую цену? Смотрите, не перехитрите сами себя. 4. Ваш дневной объем продаж - это ваша собственная оценка своих социальных достижений. Те, кто сказал, что распродал все свои товары, не испытывают недостатка в уверенности в себе. Просто постарайтесь не отпугивать людей своей смелостью. Если вы сказали, что у вас был неудачный день, то, возможно, вам следует немного повысить самооценку. Не будьте слишком строги к себе; покупатель может учуять сомнение за милую. Если у вас был средний объем продаж, то вы относитесь к тому типу людей, которые понимают свое настоящее место в мире, без преуменьшения своей ценности. И это может послужить ключом к достижению длительного успеха в этом виде деятельности.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОНИ ВЫЛУПЯТСЯ

Для большинства людей слово яйцо означает куриное яйцо, и это означает одно:

еду. Омлет, яйцо-пашот, глазунья или сырое яйцо, выпитое залпом, - вариации бесконечны. И хотя мы видим яйца практически каждый день, в них есть что-то загадочное. Возможно, это то, что они содержат в себе так много и при этом не имеют никаких швов или отверстий. Или, может быть, это обещание золота, скрытого в простой белой оболочке. Что бы это ни было - в яйце заключено больше, чем мы видим. Представьте, что перед вами на столе лежит яйцо. Яйцо может быть любой формы, цвета, размера или вида. Вы разбиваете его. Что это за яйцо?

1. Змеиное яйцо.
2. Черепашее яйцо.
3. Яйцо динозавра.
4. Куриное яйцо.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОНИ ВЫЛУПЯТСЯ"

Вдобавок к тому, что яйца являются отличным источником протеина, они еще также символизируют будущие поколения и ваших собственных детей. Тип яйца, который вы выбрали, имеет особое значение в смысле ваших надежд и желаний относительно собственных детей.

1. Змеиное яйцо. Змея символизирует мудрость и скрытое богатство, и больше всего вы хотите, чтобы ваши дети обладали именно этими вещами. Сохраняйте сбалансированные виды на будущее и помните, что ваши дети больше всего будут хотеть от вас простой любви.
2. Черепашее яйцо. Черепаха является общепринятым символом здоровья и долголетия. Ваше основное желание, чтобы дети ваши были здоровыми и физически крепкими.
3. Яйцо динозавра. Вы больше всего хотите, чтобы ваши дети выросли и стали уникальными личностями. Вы не хотите, чтобы ваши дети вообще прошли через штамповочный пресс школы, работы и общества. Они обязательно совершат ошибки; вы просто надеетесь, что их ошибки будут оригинальными. Это превосходная цель, но помните, что один из первых шагов, которые дети делают в сторону независимости, - это бунт против своих родителей.
4. Куриное яйцо. У вас нет никаких бурных фантазий и амбиций по поводу своих детей. Если они счастливы, то что еще в действительности имеет значение? Уверенности в завтрашнем дне и простых радостей обычной жизни вполне хватит. Лишь один практический совет: Ничего плохого нет в том, чтобы мечтать по-крупному.

ВЫВЕСИТЬ ПРОСУШИТЬСЯ

Это может показаться несколько старомодным, но не так давно вывешивание одежды на веревке было единственным способом высушить ее. Теперь, слава Богу, у нас есть автоматические сушилки и рубашки из моментально высыхающей ткани, но раньше, занимаясь стиркой, необходимо было следить за погодой - в противном случае вы рисковали провести день, разгуливая во влажных джинсах.

Вы перенеслись назад во времена, когда все стиралось руками и вывешивалось сушиться на веревке. Грязная одежда стала скапливаться в больших количествах, и вам необходимо заняться стиркой именно сегодня. Однако посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

1. "О нет, это, должно быть, шутка! Это значит, что я должен ждать до завтра? Что же мне надеть?"
2. "Подождем немного и посмотрим, может погода прояснится".
3. "Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать".
4. "Я займусь этой чертовой стиркой, независимо от того, будет дождь или нет".

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВЫВЕСИТЬ ПРОСУШИТЬСЯ"

Если вы добавите неожиданно плохую погоду к монотонности домашней работы, то получите прекрасный пример тех мелких стрессов, с которыми мы сталкиваемся в нашей повседневной жизни. Ваш ответ по поводу неудачного для стирки дня - это измеритель уровня стресса, который вы чувствуете в своей жизни.

1. "О нет, это, должно быть, шутка! Это значит, что я должен ждать до завтра? Что же мне надеть?" Уровень стресса: 80. Вы позволяли всем мелочам, которые могли не получаться в вашей жизни, доставать вас, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьезно повлияет на ваше здоровье.
2. "Подождем немного и посмотрим, может погода проясниться". Уровень стресса: 50. Вы не поддаетесь стрессу, и вам удастся сохранять позитивное видение, даже когда вещи идут не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере их возникновения, и все будет в порядке. Помните, не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.
3. "Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать". Уровень стресса: 0. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.
4. "Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет". Уровень стресса: 100. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачу, все заканчивается тем, что проблемы и стресс становятся еще больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали все, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрете, если наденете ту же самую пару носков еще раз.

КАК ОБЕЗЬЯНА В КЛЕТКЕ

Говорят, что глаза - это окна души, и это справедливо как для людей, так и для животных. Когда вы смотрите в глаза дружелюбной собаки, то кажется, что она умоляет вас поиграть с ней, но если вы пристально посмотрите в глаза кошке, то она посмотрит на вас в ответ с холодным безразличием. Животные обладают чувствами и личностями точно так же, как люди. И если бы мы только внимательно присмотрелись, то увидели бы, насколько близки на самом деле наши миры.

Вы бродите по зоопарку, наблюдаете за животными в клетках. Вы останавливаетесь перед клеткой с одной-единственной обезьяной, и ваши взгляды встречаются. Вам кажется, что выражение ее глаз сообщает вам что-то.

Что пытается вам сказать обезьяна?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "КАК ОБЕЗЬЯНА В КЛЕТКЕ"

Заточенные в клетку животные ментально ассоциируются с потерей свободы и ограничениями, накладываемыми обществом на наши природные инстинкты. А поскольку обезьяны очень во многом похожи на людей, то нам особенно просто сопереживать им и даже отождествлять себя с ними. То, что обезьяна пыталась вам сообщить, соответствует вашим истинным чувствам относительно ограничений вашей свободы. В частности, это слова, которые вы хотели бы, но не можете сказать о компании, группе или социальной системе, которые, как вам кажется, управляют вашей жизнью. Звучит ли что-то знакомое в этих ответах?

"Парень, я бы съел банан". Вас легко удовлетворить, поэтому легко контролировать. Потребуйте большего, и тогда вас, возможно, удивит, как дорого вас ценят другие. Кто знает, может быть, вам даже дадут два банана.

"Ну хорошо, иди себе дальше, здесь не на что смотреть". Вас достает не столько давление, вынуждающее вас приспосабливаться к правилам общества, сколько недостаток приватности. Не бойтесь время от времени самостоятельно сходить со сцены, чтобы побыть наедине со своими мыслями. Вы всего лишь одна обезьяна; зоопарк какое-то время справится и без вас.

"Я схожу с ума в этой клетке. Вытащи меня отсюда!" Как дипломированный "душевед", я предписываю вам длительный отпуск на прекрасном тихом острове. Возьмите его.

ВЕЛИЧАЙШАЯ ТАЙНА

Никто на самом деле не любит останавливаться на этой теме, но все же задумайтесь на минуту о том, что происходит с нами после смерти. Перебирается ли душа в другой мир или смерть - это абсолютное и окончательно исчезновение Я? Верите ли вы в рай и ад или в то, что душа перерождается на земле в новом теле? Люди задавали эти же самые вопросы тысячи лет, но мы все равно вынуждены признать, что ответов на них мы до сих пор не знаем. В этой жизни смерть остается величайшей загадкой из всех.

В этом сценарии представьте себе, что душа не исчезла после смерти. Какую форму она принимает после того, как высвобождается из тела?

1. Душа обладает теми же размерами и формой, что и тело при жизни.
2. Душа сохраняет человеческие формы, но увеличивается в размере.
3. Душа маленькая, в форме человека, как фея.
4. Душа похожа на огненный шар или облако без определенной формы.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВЕЛИЧАЙШАЯ ТАЙНА"

Ваш образ души - это прямое отражение вашего собственного представления о самом себе. Природа души, которую вы нарисовали, демонстрирует, что вы чувствуете относительно себя.

1. Душа обладает теми же размерами и формой, что и тело при жизни. Вы обладаете одной из самых ценных на земле вещей - самооценкой. Вы принимаете себя, все свои достоинства и недостатки, и вы любите себя таким, какой вы есть. Всегда в жизни сохраняйте тот же подход и раскрывайте для себя, как многое в вас можно любить.
2. Душа сохраняет человеческие формы, но увеличивается в размере. Вы не удовлетворены собой и тем, как дела обстоят сегодня. Вы чувствуете, что вам еще очень многого нужно добиться, и это заставляет вас видеть свое подлинное Я гораздо большим, чем оно есть сейчас. Эта неудовлетворенность может стать источником вдохновения, если вы научитесь контролировать ее. В противном случае она лишь будет неотступно преследовать вас как чувство неполноценности.
3. Душа маленькая, в форме человека, как фея. Несмотря на все ваши хорошие качества, вы по-прежнему не обнаружили внутри себя того, что делает вас великим. Это не столько чувство неудовлетворенности, сколько неуверенность в себе. Вы часто задаете себе вопрос "Что же со мной не так?", но, похоже, вам так и не удастся понять, в чем же суть. С вами не так лишь то, что вы человек, такой же, как и все остальные, а это означает, что вы несовершенны. Примите это, и в том, что вы человек, вы начнете видеть и хорошие стороны тоже.
4. Душа похожа на огненный шар или облако без определенной формы. Вас не расстраивают ваши недостатки, вы не гордитесь своими сильными сторонами, и вас не заботит сравнение себя с другими. На самом деле вас не очень-то интересует вопрос Я. Это, может быть, оттого, что вы или невероятно поверхностны, или чрезвычайно мудры. Но даже это не кажется вам слишком важным.

НАСТОЯЩЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Было ли у вас когда-нибудь настоящее приключение? Такое приключение, о котором вы читали в романах или видели в кино. Полная динамика цепь захватывающих дух испытаний и, конечно же, налет романтики - чтобы интерес не падал? Не хотели бы поучаствовать в таком?

1. Вы воин древнего королевства, и вам выпала честь сопровождать самого известного героя этих мест, отправляющегося с заданием вернуть украденные сокровища. Что вам говорит герой, когда вы готовитесь отправиться на поиски приключений?

2. Перед тем как вы отправитесь, король призывает вас и вручает вам меч, который должен помочь вам в ваших приключениях. Что это за меч? Подробно опишите его.

3. В своем путешествии вы преодолеваете высокие горы и густые леса, вам встречается множество препятствий, по дороге вы часто попадаете в кризисные ситуации. И вот, наконец, вы добираетесь до входа в пещеру, где вас ожидают украденные сокровища. Сколько врагов вам встретилось до сих пор в ходе вашего приключения?

4. Вы входите в пещеру и обнаруживаете сокровища, которые вы искали. Какое выражение появляется в этот момент на лице великого героя, которого вы сопровождали в этом поиске? Подробно опишите это выражение.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "НАСТОЯЩЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ"

Входя в роль воина, выполняющего миссию огромной важности, вы также перенимаете связанное с этим чувство гордости за такое доверие. Ваши ответы на вопросы теста связаны с тем, как вы справляетесь с собственной гордостью.

1. Слова, которые говорит вам почитаемый всеми герой, - это слова, которые играют на вашем чувстве гордости. В определенном смысле, это слова, которые попадают в ваше слабое место и поэтому могут побудить вас к действию.

Услышали ли вы нечто ободряющее, что-то вроде "Доверься мне", "Я рассчитываю на тебя" или "Нам предстоит работать вместе"? Каждая фраза имеет особое значение в том плане, что говорит о том, в каком виде вам хотелось бы услышать просьбу о помощи.

Или герой сказал нечто совсем не вдохновляющее - "Просто не путайся под ногами" или "Если ты думаешь отказаться, то сейчас самое время это сделать"? В вашей душе есть слабое место - это люди с холодным отношением.

2. Меч, который вам вручил король, - это символ вашей собственной гордости. Это был искусно сделанный, сверкающий клинок или ржавый, старый, едва ли полезный инструмент?

3. Количество встретившихся вам врагов означает количество препятствий и кризисов, которое вы преодолели до сих пор в своей жизни. Чем больше количество, тем больше должна быть ваша уверенность в своих способностях и ваша гордость за свои успехи. Так сколько, вы сказали, их было?

Несколько сотен? У вас нет недостатка в самоуверенности. Конечно, мы убеждены, что после всех этих приключений у вас есть на то самые веские причины.

Всего лишь один или два? Вы не воспринимаете себя искателем приключений, не так ли? Может быть, вам необходимо немного больше жизненного опыта, чтобы вы приобрели уверенность в себе.

Вы не встретили врагов вовсе? Либо злодеи были слишком напуганы, услышав о том, что вы приближаетесь, либо они решили, что не стоит связываться с кем-то настолько незначительным, как вы.

4. Как герой отреагировал на удачное завершение миссии? Великий герой, который вел вас в этом приключении, на самом деле представляет те качества, которыми вы восхищаетесь больше всего в противоположном поле (независимо от того, какого пола ваш воображаемый герой). Выражение, которое вы нарисовали на лице героя, - это выражение, которое вы находите наиболее привлекательным у представителей противоположного пола. Была ли это ухмылка от уха до уха? Гордый и удовлетворенный вид? Выражение простого облегчения? Или, может быть, слезы радости? Каким бы ни было выражение, запомните его. Когда-нибудь кто-нибудь может использовать его, чтобы открыть ваше сердце.

МОНСТР!

Монстр! Мы все используем это слово, но кто из нас когда-нибудь видел хоть одного? Попросите сотню людей нарисовать монстра, и они нарисуют вам сотню совершенно разных картинок. Существует множество видов монстров - чудовища, которых мы видим в кино, монстры, преследующие нас в наших кошмарных снах, чудовища из сказок, из историй о привидениях и даже из видеоигр. Они варьируются от трехсотфутовых ящеров до монстров человеческой формы. Какой образ вызывает это слово в вашем сознании?

Монстр движется прямо на вас, ужасный и неотвратимый. Этот монстр вне себя от ярости, и с ним совершенно невозможно говорить или убедить его в чем-то. Но почему он так рассержен?

1. Он голоден и идет добывать себе пищу.
2. Он ищет свою потерянную любовь.
3. Он отчаян, потому что слишком уродлив.
4. Он зол на весь мир.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "МОНСТР!"

Монстр в вашем воображении - это проявление архетипа, известного как Тень, представляющего темную сторону каждой личности. Тень присутствует в каждом из нас, а злость монстра на самом деле направлена на источник стресса в нашей собственной жизни.

1. Он голоден и идет добывать себе пищу. Голодный монстр - это реакция на вашу собственную борьбу со своим аппетитом. Не сражались ли вы недавно с диетой? Очень сложно сохранять ясную голову, когда у вас пустой желудок. Помните, во всем нужна умеренность, в том числе и в самой умеренности. Лучше лишний раз перекусить, чем доводить дело до того, что вы просто начнете пожирать Токио.
2. Он ищет свою утраченную любовь. Если вы подумали, что монстр иступленно искал свою любовь, то, возможно, вы тоже прошли через те же самые трудности на любовном фронте. Просто напоминайте себе, что любовь без переживаний - это не любовь вовсе.
3. Он отчаян, потому что слишком уродлив. Те, кто предположил, что монстр охвачен яростью из-за своего собственного уродства, неудовлетворены своей

внешностью. Внутренний взгляд может увеличивать недостатки, и это негативное представление о себе влияет и на то, как нас воспринимает остальной мир. Первый шаг к тому, чтобы стать любимым, состоит в том, чтобы научиться любить то, что вы видите, когда смотрите в зеркало.

4. Он зол на весь мир. У людей, которые выбрали этот ответ, пессимистический взгляд на мир. Не только стакан наполовину пуст, но и вода к тому же теплая и противная на вкус. Очень хорошо уметь находить ошибки, требующие исправления, но вы никогда не измените мир, если будете только жаловаться. Давайте посмотрим, можем ли мы найти способ использовать эту энергию более позитивным образом.

* Взгляд пессимиста - "Стакан наполовину пуст" и оптимиста "Стакан наполовину полон".

ЛАБИРИНТ

Давайте еще раз вернемся к парку развлечений и продолжим наше исследование аттракционов подсознания. Вы уже знакомы с некоторыми из них, например, с головокружительными американскими горками и возбуждающими каруселями. Комната страха все еще ожидает нас, но ее лучше оставить для влюбленных парочек. Вместо этого - как насчет прогулки по лабиринту?

Вы нашли выход из гигантского лабиринта и стоите перед выходом. Какие слова лучше всего описывают ваши чувства?

1. "Это было слишком просто. На это даже не ушло много времени. Раз плюнуть!"
2. "Ну, на то, чтобы выбраться отсюда, потребовалось какое-то время, но, вспоминая, я думаю, что это было не так уж сложно".
3. "Боже, как я заблудился! Какое-то время я даже думал, что никогда больше не выберусь отсюда".
4. "Я пристроился к группе людей внутри, и они показали мне дорогу назад. В противном случае я бы по-прежнему еще был там".

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ЛАБИРИНТ"

Извилистые и кружные проходы лабиринта представляют пути, которые вы находите для себя в жизни, со всеми ложными поворотами, возвратами и тупиками. Юность - это время в жизни, когда проще всего почувствовать себя потерянным и сбитым с толку. Ваши ощущения в лабиринте соответствуют вашим воспоминаниям о годах, предшествовавших зрелости.

1. "Это было слишком просто. На это даже не ушло времени. Раз плюнуть!" Хотя многие люди вспоминают свои подростковые годы как время стресса и смятения, для вас это было сплошное веселье. Вы не изводили себя самокритическим анализом и вас не травмировало давление со стороны сверстников - по сути дела, весь ваш опыт был похож на одну большую вечеринку. Конечно, это может означать, что настоящее испытание еще ожидает вас впереди...
2. "Ну, на то, чтобы выбраться отсюда потребовалось какое-то время, но,

вспоминая, я думаю, что это было не так уж сложно". Ваши школьные дни были для вас нелегкими, скорее всего, вы провели множество беспокойных ночей, размышляя о тех же проблемах, что и все мы, - любовь, дружба и будущее. Но этот опыт помог вам превратиться в ту личность, которой вы являетесь сейчас, а уроки, которые вы выучили, помогут вам преодолеть любые трудности в жизни.

3. "Боже, как я заблудился! Какое-то время я даже думал, что никогда больше не выберусь отсюда". Хотя практически все пережили в подростковом возрасте пару суровых лет, вы же доводили свои жизненные переживания до крайностей, подолгу разбираясь с проблемами, которые существовали только в вашей голове, и мучая себя догадками и сомнениями. Возможно, это добавило вашей личности определенную серьезность и глубину, но теперь пришло время расслабиться и начать наслаждаться жизнью. Вы заслужили это.

4. "Я пристроился к группе людей внутри, и они показали мне дорогу назад. В противном случае я бы по-прежнему еще был там". Причиной вашего чувства удовлетворения, которое вы испытываете сейчас, являются ваши друзья и те взаимоотношения, которые вы сформировали в юности. Как и у всех остальных, у вас были свои переживания, но, похоже, рядом с вами всегда был кто-то, к кому вы могли обратиться, когда дела принимали крутой оборот. Будьте благодарны за то, что вам до сих пор везло. Теперь ваша очередь отплатить за добро и оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

ПУСТОЙ ВНУТРИ

Иногда кажется, что все идет по-вашему. По дороге на работу транспорт не загоразивает вам путь; ваш начальник берет выходной день; вы выигрываете в офисной лотерее. И вы становитесь все счастливее, потому что каждая новая удача приходит как приятная неожиданность. Конечно, у неожиданности есть также и обратная сторона. Достаточно дырки на носке или пятна на вашем любимом галстуке, чтобы вернуть вас к жесткой действительности. Именно неожиданности - не важно, плохие они или хорошие, - делают жизнь интересной.

Вы заходите в местную булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент - повидло внутри. Как вы реагируете на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: "Бывает", и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Пытаетесь наполнить пустой пончик чем-то вроде кленового сиропа или джема, чтобы он был вкуснее.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПУСТОЙ ВНУТРИ"

Вопрос: Как вы называете пончик с повидлом без повидла внутри? Ответ: Неприятный сюрприз. И поскольку мы сейчас рассматриваем тему неожиданного, то вы можете удивиться, услышав, что ваши ответы к этому сценарию демонстрируют, какую роль

вы играете среди своих друзей.

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый. Вы мыслите традиционно, случайностям очень непросто застигнуть вас врасплох, и всегда можно рассчитывать, что вы не станете паниковать, если произойдет нечто неожиданное. Но вы не относитесь к тому типу людей, которые берут на себе командование и ведут за собой остальных. Скорее, вы склонны поддерживать лидера своими четкими суждениями и рассудительными советами.

2. Говорите себе: "Бывает", и съедаете пустой пончик. Вы не позволяете неожиданностям гладить себя против шерсти, вы принимаете все, что судьба преподносит вам. Ваше терпение и гибкость делают вас человеком, с которым невероятно легко ладить, и можно сказать, что вы клей, скрепляющий круг ваших друзей. Поскольку вы не поднимаете шума и суматохи, то иногда создается впечатление, что вы теряетесь где-то на заднем плане. Но это так же, как с воздухом: вас не замечают только до тех пор, пока вы рядом.

3. Съедаете что-то другое. Вы быстро принимаете решения и быстро действуете. Вы прирожденный лидер любой группы. Вы занимаете свое место, когда дела выходят из-под контроля и ситуация требует, чтобы один человек взял на себя ответственность и определил план дальнейших действий. Вы никогда не колеблетесь по поводу того, куда пойти пообедать или какой фильм посмотреть, - слово нерешительность отсутствует в вашем словаре. Этот вид уверенности и авторитетности означает, что, когда вы говорите, другие слушают.

4. Пытаетесь наполнить пустой пончик чем-то вроде кленового сиропа или джема, чтобы он был вкуснее. Ваш талант к новаторским решениям делает вас бесспорным генератором идей в вашем кругу. Все обладают обычным практическим мышлением, но вы обладаете способностью к нестандартному мышлению, которое позволяет вам видеть возможности там, где остальные видят проблемы. Но ваши творческие инстинкты могут завести вас слишком далеко, и из-за этого вы иногда рискуете выглядеть несколько эксцентричным. При этом люди чувствуют себя в безопасности, зная: что бы ни случилось, вы обязательно придумаете что-нибудь интересное.

КРУГ, ТРЕУГОЛЬНИК, КВАДРАТ

Каждую фигуру и каждый рисунок можно свести к одним и тем же строительным блокам: точкам и линиям. У некоторых эти слова могут воскресить болезненные воспоминания о школьных уроках геометрии. Но они также могут вернуть нас назад в то время, когда мир был проще, на урок рисования в начальной школе, где можно было создать дом всего лишь при помощи четырех квадратов и треугольника или нарисовать лицо при помощи круга, двух точек и изогнутой линии. Наш следующий тест требует, чтобы вы снова приняли эту точку зрения и пробудили в себе чувство творчества.

Для этой игры вам понадобится карандаш и лист бумаги. Используя один-единственный круг и любое количество треугольников и квадратов, нарисуйте на бумаге некий рисунок.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "КРУГ, ТРЕУГОЛЬНИК, КВАДРАТ"

Что за произведение искусства у вас вышло? Годится ли оно для того, чтобы

повесить его на дверь холодильника? Истинное значение вашего рисунка можно обнаружить в том, как вы использовали три основные фигуры. В этом упражнении треугольники представляют собой работу и учебу, квадраты обозначают общество и его правила, а единственный круг символизирует вас.

Если вы нарисовали очень большой круг, то это значит, что вы обладаете таким же большим чувством собственного Я. Это может быть хорошей чертой, если она ведет к позитивной самооценке, но для большинства людей это означает искаженное представление о своем месте в обществе - другими словами, они представляют себя его центром. Если вы нарисовали очень маленький круг, то это означает, что вы видите себя незначительным и крошечным по сравнению с окружающим вас миром. Не позволяйте всем этим треугольникам и квадратам подавлять себя; они созданы из тех же точек и линий, что и вы! Количество и размер треугольников, которые вы использовали, представляют ваши рабочие или школьные обязанности. Большие треугольники означают чувство важности вашей работы и реализацию, которую вы находите в ней. Большое же количество треугольников означает, что вы работаете над несколькими проектами одновременно. Если у вас слишком много треугольников, будьте осторожны - это может означать, что вам необходимо сократить рабочую нагрузку, прежде чем она истощит вас.

Квадраты на вашем рисунке обозначают ваши чувства по поводу общества и других людей. Если вы использовали большие квадраты, то это означает, что вы находитесь под слишком сильным давлением, чтобы приспособиться к нему. Если вы нарисовали много квадратов, то это демонстрирует, что вы чувствуете себя в толпе потерянным или вас обременяет слишком большое количество правил.

Если фигуры на вашем рисунке соединены между собой, перекрывают друг друга или имеют общие границы, то это означает, что вы добились определенной степени интеграции и гармонии между этими аспектами своей жизни. Если все ваши фигуры нарисованы раздельно, то, скорее всего, вы увидите признаки изоляции и недостаток связи и в своей жизни тоже.

ПОИГРАЕМ В ДОКТОРА

От желания нет спасения. С самого детства мы беспокоимся и хотим - я хочу быть больше, я хочу новый велосипед, я надеюсь, что не завалю тест по правописанию. Желание жить лучше заложено в каждом из нас. И хотя оно часто ведет к фрустрации и чувству несостоятельности, это же самое желание является движущей силой, стоящей за успехами, которых мы достигаем. Конечно, никто не добивается успеха в жизни в одиночку. Каждый порой извлекает для себя пользу из мудрого совета, доброго слова или даже из резкой критики. Подумайте, сколько раз вам удавалось пройти через кризисные ситуации только благодаря поддержке других? Если бы пришло ваше время оказать помощь другому, как вы думаете, какого рода услугу вы бы оказали?

1. Вы психотерапевт, дающий частные консультации. В какой комнате вы проводите свои терапевтические сеансы? Подробно опишите эту комнату.
2. Пришел ваш первый пациент за день. О каких проблемах он хочет поговорить с вами и какого рода совет вы даете?
3. Вы сидите напротив пациента и даете профессиональные советы. Какова реакция

вашего пациента?

4. Рабочее время закончилось, и вы сидите за рабочим столом, заполняя бумаги, и в это время кто-то врывается в ваш кабинет. Кто этот человек, пришедший к вам после окончания рабочего дня? (Когда будете отвечать, назовите имя человека, которого вы на самом деле знаете.)

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПОИГРАЕМ В ДОКТОРА"

Как вы справились с дневным количеством пациентов? Пациент в такой обстановке представляет ту часть вас, которая страстно желает поддержки и наставления. Ваши ответы дают представление о том, чего, по-вашему, вам не хватает в жизни.

1. Тип офиса, который вы описали, обозначает то, чего вам не хватает в жизни. Вы представили себе тихую комнату для уединения и глубокого размышления? Яркую обстановку, в которой легко вызвать человека на откровенность? Или это было комфортабельное уютное место, где вы могли бы почувствовать себя в безопасности? Или просто большая комната, где бы вы могли вытянуть ноги и расслабиться? Что вам говорит ваше сознание? Где вам необходимо быть?

2. Жалобы пациента - это на самом деле источник беспокойства в вашем собственном сознании. Были ли это проблемы, связанные с работой? Любовные отношения, закончившиеся тупиком? Может быть, поиск личностного роста?

Совет, который вы дали своему пациенту, - это решение стоящей перед вами проблемы, которое подсказывает вам ясно мыслящая, объективная сторона вашего сознания. Вопрос в том, можете ли вы последовать лучшему своему совету?

3. Реакция пациента на ваши советы демонстрирует, можете ли вы принять хороший совет, если вам его предлагают. Так как же вели себя ваши пациенты? Жадно ловили каждое ваше слово или упрямо с вами спорили и наотрез отказывались понимать, что действительно в их интересах, а что нет. Или у вас возникло ощущение, что они соглашались с тем, что вы им говорили, но сразу же обо всем забывали, как только выходили за двери вашего кабинета?

4. Человек, который явился в ваш офис после окончания рабочего дня, - это человек, который в вашей жизни является причиной наибольшего стресса и причиняет вам больше всего беспокойства. Но это не обязательно делает этого человека неприятным и надоедливым или кем-то, кого следует избегать. Терпимость по отношению к другим - это признак мудрости.

ГОТОВ К ДРАКЕ

Горы мышц и костей стоят лицом к лицу в ринге, готовые к поединку века. Борцы смотрят друг на друга с откровенной угрозой и расхаживают по рингу, как звери в клетке. Толпа ревет, предвкушая, как будут разыграны сейчас перед ней самые агрессивные ее фантазии.

Ни одно другое спортивное событие не обладает такой непреодолимой притягательностью, как профессиональная борьба. Мы можем смеяться над этим или осуждающе качать головами, но ее популярность не падает. Если бы у вас был шанс перепрыгнуть через канаты, на один лишь вечер, то каким борцом вы бы хотели

быть? (Выберите из четырех следующих вариантов.)

1. Гигантом, побеждающим своих противников благодаря лишь грубой силе.
2. Техническим гением, изобретающим утонченные захваты, подсечки и удары для каждого нового противника, с которым вы сталкиваетесь.
3. Злодеем, прибегающим к запрещенным приемам всякий раз, когда рефери поворачивается спиной.
4. Борцом в маске, никогда не выражающим эмоции или боль.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ГОТОВ К ДРАКЕ"

Спорт - это социально приемлемое выражение естественной человеческой агрессивности, но на более глубоком уровне он также представляет собой сублимацию полового влечения. И профессиональная борьба с ее дикой энергией, восхвалением тела и ее обнаженной агрессивностью имеет большую связь с сексом, чем любой другой вид спорта. Тип борца, который вы выбрали, демонстрирует, как вы ведете себя в постели.

1. Гигант, побеждающий своих противников благодаря грубой силе. Вы всегда настаиваете на том, чтобы все было по-вашему. Подобно бойцу, который превращает своего противника в трепещущую от страха массу, вы берете контроль над своими партнерами и заставляете их без размышления выполнять ваши приказы. Это может показаться грязным и животным, но мы же не говорим с вами об игре в шахматы, не так ли?
2. Технический гений, изобретающий утонченные захваты, подсечки и удары для каждого нового противника, с которым вы сталкиваетесь. Вам нравится пробовать новые трюки и техники с каждым новым партнером. Значительная доля возбуждения в любовной игре возникает благодаря свободе, которую она дает вам, чтобы выразить свое творческое начало. Вы любите сначала поработать над самой чувствительной точкой своего партнера, а затем уже отправляетесь убивать.
3. Злодей, прибегающий к запрещенным приемам всякий раз, когда рефери поворачивается спиной. Вас не удовлетворяют занятия любовью по учебнику. Вы всегда ищете новые ощущения, и вы не боитесь поломать несколько правил (или предложить парочку запрещенных вещей), чтобы добиться того, что вы хотите. А теперь, положите этот складной стул прежде, чем кто-то пострадал.
4. Борец в маске, никогда не выражающий свои эмоции или боль. Вы не любите раскрывать свое настоящее Я, даже в самых интимных встречах. У вашего стиля занятий любовью есть некая аура таинственности, почти сверхъестественное чувство спокойствия. Эта тактика может довести некоторых партнеров до крайнего возбуждения, а может оставить ощущение холодности. Но когда-нибудь обязательно наступит день, когда с вас наконец сорвут вашу маску. Готовы ли вы столкнуться с лицом, которое за ней скрывается?

СУДЯ ПО ОБЛОЖКЕ

Представьте себе, каково быть самой популярной поп-звездой в мире, любимцем

средств массовой информации и идиолом миллионов. Это не такая уж необычная фантазия, ведь вы иногда подпеваете своему радио в машине или горланите хит за хитом у себя в душе. И у вас появляется возбуждающее чувство удовлетворения от того, что вы в состоянии взволновать людей силой песни.

Вы восходящая звезда эстрады и только что закончили запись своего дебютного компакт-диска. Теперь вам осталось лишь решить, каким будем дизайн обложки вашего диска. Какой дизайн вы бы выбрали?

1. Успокаивающий пейзаж с использованием фотографий экзотических мест.
2. Веселый комиксный рисунок или другая какая-нибудь забавная картинка.
3. Абстрактный рисунок без какого-либо очевидного смысла, но такой, что заставляет людей задуматься.
4. Свое собственное фото.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "СУДЯ ПО ОБЛОЖКЕ"

Идея выпуска своего собственного компакт-диска связана с психологической необходимостью самовыражения. Дизайн, который вам хотелось бы видеть на обложке своего диска, соответствует тем аспектам вашей личности, которые, как вам хотелось бы, заметили в вас другие люди. Ваш выбор можно интерпретировать как нечто такое, что вы считаете своим самым лучшим свойством. Теперь давайте посмотрим, как вас воспринимает весь остальной мир...

1. Успокаивающий пейзаж с использованием фотографий экзотических мест. Вы воспринимаете себя как заботливую и мягкую личность, которая всегда находит для других улыбку или доброе слово. По сути дела, сложно себе даже представить кого-то, кто был бы более чувствительным и восприимчивым, чем вы. Но другим иногда кажется, что вы построили вокруг себя стену, через которую никто не может к вам проникнуть, и тогда вся ваша чувствительность начинает выглядеть несколько неискренней. Если вы никогда не снимете свою защиту и не покажете, что вы на самом деле чувствуете, то люди никогда не узнают, что же вы в действительности думаете.

2. Веселый комиксный рисунок или другая какая-нибудь забавная картинка. Вы общительны, дружелюбны и с вами всегда весело. И вы это знаете. Но другим также видна и обратная сторона медали - ненадежный, ветреный и склонный поддаваться мимолетным влечениям. Уметь смешить людей - это замечательно, но все приобретает совершенно другой смысл, если они смеются над вами, а не с вами.

3. Абстрактный рисунок без какого-либо очевидного смысла, но такой, который заставляет людей задуматься. Вы изо всех сил стараетесь выразить свое творчество и свой талант. Возможно, у вас есть талант, но помните, что другие люди также обладают талантом. Засиять по-настоящему вы сможете, только если примете это и будете работать вместе с другими. До тех пор, пока вы этого не сделаете, вы рискуете, что будете выглядеть странным. Ваша оригинальность очень важна, но не позволяйте ей превратить вас в чокнутого эксцентрика.

4. Свое собственное фото. Вы предпочитаете прямой и откровенный подход,

заявляя: "Это я, воспринимайте меня таким, как я есть", и вам кажется, что честность - это ваша самая сильная черта. Но то, что вы назвали честностью, может быть понято как упрямство - "Это я, и я никогда не изменюсь". Нет человека настолько великого, чтобы не мог стать лучше. Если вы хотите всегда сохранять один и тот же имидж, по крайней мере убедитесь в том, что он отражает вашу хорошую сторону.

ВЫ АРЕСТОВАНЫ!

Говорят, что у полицейских развивается шестое чувство в отношении преступного сознания. И у каждого из нас внутри есть какая-то часть этого преступного сознания, вот почему полиция никогда не может позволить себе расслабиться. Убийство, ограбление, подлог - все это даже более обычные вещи, чем это представляют нам газеты. Не проходит ни одной минуты, чтобы преступление не было совершено или задумано. Если бы вы были полицейским, как бы вы справились с таким ритмом?

Вы гонитесь за подозреваемым, убегающим с места преступления. После длительной погони вы наконец-то ухитряетесь догнать его и арестовать. Вы стоите над ним, направив пистолет прямо ему в лицо. "Вы арестованы!" Что говорит вам подозреваемый, глядя в дуло вашего пистолета?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВЫ АРЕСТОВАНЫ!"

Что же должен был сказать в свое оправдание загнанный в угол мошенник!? Хоть вы и представляли себя в роли полицейского, ваши собственные преступные наклонности раскрылись в словах преступника. В игре в полицейских и воров воры должны придумывать оправдания, когда полицейские тащат их в тюрьму. Воображаемая ответная реакция преступника дает представление о том, как вы реагировали, когда ваши родители заставляли вас за каким-либо недозволенным занятием. И если вы похожи на большинство людей, то и о том, как вы продолжаете себя вести сегодня.

"Хорошо, я сдаюсь. Ты меня поймал. Я буду говорить". Для совести это лучший вариант, к тому же вам могут смягчить приговор.

"Ты думаешь, что поймал меня? У тебя нет никаких улик. Я хочу поговорить со своим адвокатом". Вам, возможно, удастся раз или два выскользнуть, но ваши порочные наклонности рано или поздно погубят вас, если вы не исправитесь. Правосудие никогда не спит.

ЗА РУЛЕМ АВТОМОБИЛЯ

Помните, как вы занимались в автошколе и сколько разных мелочей вам нужно было выучить, чтобы получить водительские права? Развороты на 180 градусов, параллельная парковка, ручные сигналы, габариты машин. Конечно, все это важно, но вождение на самом деле подразумевает далеко не только это. Вождение - это то, что начинается после того, как вы сдали все тесты и впервые самостоятельно выехали на дорогу. Это способность ехать, куда вы хотите и когда вы хотите. Это мощь, свобода и скорость. И машина, которую вы ведете, - это выражение вашего видения всего опыта вождения. Она говорит миру о том, кто вы есть на самом деле и чего вы хотите от жизни.

Представьте себе машину своей мечты, не задумываясь о цене и любых других практических вещах. В какого рода машине вы себя представляете?

1. Высококласный автомобиль со всеми возможными функциями.
2. Чудо дизайна с мягкой и прекрасной ходовой частью.
3. Автомобиль-символ вашего статуса с соответствующим ценником.
4. Все что угодно, лишь бы ездило.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ЗА РУЛЕМ АВТОМОБИЛЯ"

Вкус людей в отношении машин обычно отражает их вкус в отношении представителей противоположного пола. Особенности, которые вы хотели бы видеть в машине своей мечты, говорят о том, на что вы реагируете, когда выбираете себе партнера.

1. Высококласный автомобиль со всеми возможными функциями. В идеале вы бы хотели получить от своей машины и от своего партнера все, но это также означает, что вы готовы признавать положительные моменты во всех. Ваш широкий вкусовой спектр означает, что вы можете выглядеть несколько непоследовательным человеком, которого одинаково привлекают красота, доброта, изысканность, юмор и шарм. Но это позволяет вам оценивать сильные стороны своих потенциальных партнеров, что дает вам основу для сравнения до того, как вы сделаете окончательный выбор.
2. Чудо дизайна с мягкой и прекрасной ходовой частью. Нет практически никаких сомнений в том, что внешний вид является ключом к завоеванию вашего сердца. Вам важно не только найти кого-то, привлекательного для вас. Вы также хотите кого-то, кого вы могли бы показать миру. Тот преувеличенный акцент, который вы делаете на внешности, означает, что вы запросто можете доиграться, оказавшись настоящим простофилей. Всегда заглядывайте под капюшон, прежде чем отвезти кого-то домой.
3. Автомобиль-символ вашего статуса с соответствующим ценником. Социальное положение и материальный успех имеют для вас решающее значение, и это также относится и к вашему выбору партнеров. Правильная семья, правильный университет, правильная карьера: для вас это все составляющие правильного человека. В амбициях самих по себе нет ничего плохого, но вашему партнеру может не понравиться идея стать всего лишь очередной ступенькой лестницы, ведущей вас к успеху.
4. Все что угодно, лишь бы ездило. Вас удовлетворяет практически любой, кто соответствует определенным минимальным стандартам. Это делает вас открытым, благосклонным и великодушным. Вы не ожидаете от других того, что они будут воплощением вашей мечты, и пользуетесь тем же отношением в ответ. Это может стать гладкой дорогой к удовлетворенности. Но если вы подумаете, то может оказаться, что другие тоже не ожидают от вас слишком многого.

ПРОСТО НЕ МОГУ ОБСЛУЖИВАТЬ

Начало работы на новом месте всегда сопряжено со стрессом: незнакомые люди и незнакомое окружение, миллион новых вещей, которые нужно выучить, желание делать

работу хорошо и, конечно же, неизбежные оплошности и ошибки. Мы сначала учимся, делая ошибки, а затем - стараюсь их не повторять.

Ваш друг только что получил работу официанта в ресторане. Однажды вы решаете навестить его и посмотреть, как ему нравится его новая работа, но когда вы заходите внутрь, то видите, что у вашего друга какие-то неприятности с одним из клиентов. Что ваш друг сделал не так? (Выберите один из пунктов внизу.)

1. Не подошел к столу даже после того, как его позвали несколько раз.
2. Сделал ошибку - принял один заказ, а принес совершенно другое блюдо.
3. Пролил что-то на одежду клиента.
4. Начал протирать стол до того, как клиент закончил есть.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПРОСТО НЕ МОГУ ОБСЛУЖИВАТЬ"

Ваш друг в ресторане - это психологическая замена вас самого. Ошибка, которую сделал ваш друг, уходит корнями в ваше собственное подсознательное признание своей собственной слабости, особенно в отношении реагирования на нужды других людей. Ошибки, которые совершил в вашем воображении ваш друг, - это те самые проблемы, с которыми вы сталкиваетесь в своей сексуальной жизни.

1. Не подошел к столу даже после того, как его позвали несколько раз. Вы считаете, что вам не хватает способности концентрироваться и фокусироваться на своем партнере. Когда вы с кем-нибудь на свидании, вы можете просто сбежать, если увидите что-то, что завладеет вашим вниманием. Или, может быть, вас всегда ловят на том, что ваш взгляд направлен туда, куда он не должен быть направлен. Этот недостаток концентрации может быть интерпретирован как недостаток внимания и заботы, поэтому постарайтесь быть внимательнее. Эй? Вы слушаете?

2. Сделал ошибку - принял один заказ, а принес совершенно другое блюдо. Вам не хватает личной ответственности. Может быть, это проявляется как постоянные опоздания или привычка приводить с собой незваных друзей, когда предполагается вечер на двоих. Если любовные отношения похожи на контракт между двумя людьми, то вы нарушаете его гораздо больше, чем это возможно по условиям. Если вы хотите, чтобы ваша сексуальная жизнь была более счастливой, прежде чем делать что-то, думайте о том, что может почувствовать ваш партнер.

3. Пролил что-то на одежду клиента. Когда дело доходит до свиданий, вы становитесь слишком нервным. Вы хотите, чтобы все было идеально, чтобы все прошло гладко, но другим очень сложно расслабиться, когда вы так волнуетесь из-за каждой мелочи. То, что вы такой серьезный, может даже произвести хорошее первое впечатление, но люди могут быстро устать от слишком высокого уровня стресса.

4. Начал протирать стол до того, как клиент закончил есть. Когда дело касается любви, у вас есть склонность действовать преждевременно. Это рвение сначала может показаться очаровательным, но спустя некоторое время начинает возникать ощущение, что вас подводит чувство ритма. Сбавьте темп и дайте своему партнеру перевести дыхание, или вы можете обнаружить, что все, что у вас осталось, - это

время.

ПО ЗРЕЛОМ РАЗМЫШЛЕНИИ

Довольно сложно придумать историю или устроить постель в гостиной, а для того, чтобы помириться с кем-то после драки, требуется терпение и великодушие, но иногда самое сложное - это принять решение.

Приготовьтесь к тому, чтобы быть решительным, поскольку в следующем сценарии мы вас попросим именно об этом.

Вы устроились в тихой закусочной. Вы листаете меню и размышляете над выбором, когда к вам подходит официантка и спрашивает, готовы ли вы сделать заказ. Не задумываясь, вы заказываете сэндвич и чашку кофе. Но после того, как она уходит, вы вдруг понимаете, что вам бы хотелось горячего шоколада, а не кофе. Что вы делаете дальше?

1. Продолжаете изучать меню и думать о том, как хорошо, было бы выпить немного горячего какао.
2. Озираетесь по сторонам - не вернется ли официантка.
3. Встаете с места и идете искать официантку, чтобы изменить заказ.
4. Сдаетесь и просто сидите и ждете, пока вам принесут кофе.

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ПО ЗРЕЛОМ РАЗМЫШЛЕНИИ"

Безусловно, сделать ошибку в заказе - это еще далеко не конец света. Вероятно, уже через полчаса вы обо всем забудете. Но то, как вы справились с ошибкой в закусочной, более глубоко раскрывает вашу личность. Ваш образ действия (или бездействия) демонстрирует нам, как бы вы реагировали на разрыв взаимоотношений. В частности, он демонстрирует, как долго вы еще будете вздыхать по ушедшей любви.

1. Продолжаете изучать меню и думать о том, как хорошо было бы выпить немного горячего какао. Вы относитесь к тому типу, который не знает, когда следует остановиться. Вы продолжаете вспоминать хорошие времена и фантазировать о том, как однажды все вернется на свои места, все будет как прежде. Вероятнее всего, так не произойдет. Толстая леди спела свою песню, и занавес уже опустился. Время просыпаться и пить свой кофе.
2. Озираетесь по сторонам - не вернется ли официантка. Вас не так уж волнует разрыв, и вы определенно не хотите устраивать сцену. Короче говоря, вы слишком сильно беспокоитесь о том, что подумают другие люди. Вас больше заботит то, что люди могут говорить у вас за спиной, что вас бросили, чем собственно сам разрыв. Но если подумать, то может оказаться, что именно ваша гордость является причиной того, что вас бросили.
3. Встаете с места и идете искать официантку, чтобы изменить заказ. Вы не из тех, кто увязает в печали и скорби по утраченному, после того как роман закончился, - главным образом потому, что для вас совершенно немыслимо, чтобы

такое произошло с вами. Ваша реакция - это скорее состояние шока, а не скорбь, и вы постараетесь сделать все возможное, чтобы прогнать воспоминания.

4. Сдаётся и просто сидите и ждете, пока вам принесут кофе. Что там играет в музыкальном автомате? Случайно не "Que Sera, Sera" ? Вполне может быть, поскольку эта песня - ваш лейтмотив. Обычно все, что вам нужно, чтобы покончить со всеми переживаниями, связанными с разрывом, - это хорошенько ночью выспаться. Вопрос лишь в том, станете вы в конце концов толстокожим и нечувствительным - или самым неколебимым оптимистом в мире?

Фр. "что будет, что будет?"

ДОКТОР СЕЙЧАС ВАС ПРИМЕТ

Для разных людей больница означает разные вещи. Те, кто приходят туда впервые, чтобы установить диагноз, могут выглядеть взволнованными и испуганными. А для тех, кто выходит из ее дверей, выздоровев после долгой болезни или неся на руках прекрасного здорового ребенка, больница ассоциируется со счастьем и облегчением. Больница - это целый мир, где жизнь и смерть, печаль и радость пересекаются и перемешиваются каждый день. И для людей, живущих в этом мире, каждый день - это еще один шанс вылечить не только тело, но и сознание.

Возможно, вам приходилось раньше бывать в больнице или, может быть, это ваш первый визит. В любом случае приготовьтесь, потому что доктор вас сейчас примет.

1. Вы сидите в приемной поликлиники, ожидая, когда вас вызовут. Маленький мальчик бегает без присмотра по всей приемной, и вы говорите ему, чтобы он вел себя потише и не бегал так быстро. Как он реагирует на ваши слова?
2. Дверь в смотровую немного приоткрыта, и в щель вы замечаете бледного нездорового на вид человека, которого осматривает врач. Пациент - человек, которого вы знаете. Кто этот человек?
3. Ассистент врача выходит и называет ваше имя. Как это ни странно, но ассистент очень сильно напоминает вам кого-то из ваших знакомых. На кого похож ассистент?
4. После осмотра доктор вызывает вас к себе в кабинет, но, когда вы входите, он остается сидеть к вам спиной, изучая вашу медицинскую карточку и бормоча себе что-то под нос. Похоже, он и не собирается вам ничего объяснять. Что вы делаете?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ДОКТОР СЕЙЧАС ВАС ПРИМЕТ"

Больница - это место болезни и исцеления. Представив себя в этом сценарии, вы затрагиваете слабые области своей психологии или те ее области, которые требуют ухода и заботы.

1. Реакция мальчика демонстрирует, как вы реагируете, когда вас критикуют или замечают ваши недостатки. Так как он себя вел? Сделал вид, что ничего не слышал, остановился и извинился или показал вам язык, как плохо воспитанный ребенок? Теперь вы понимаете, что чувствуют другие люди?
2. Человек, которого вы представили в роли пациента на смотровом столе, - это

тот, на кого, как вам кажется, вы никогда не можете положиться в кризисной ситуации. В конце концов, какой от него может быть толк, если он выглядит более больным, чем вы сами?

3. Ассистент врача представляет того, кто в силах определить вашу судьбу. Человек, которого вам напоминаете ассистент, - это тот, на кого вы всегда смотрели снизу вверх, либо из страха, либо из уважения. Независимо от того, каким сильным вы когда-нибудь сможете стать, этот человек всегда будет в вашем сознании выше вас. Возможно, это связано с тем, что во власти этого человека сказать вам: "Теперь снимите штаны, наклонитесь и покашляйте".

4. Ваша реакция на поведение врача демонстрирует то, как вы справляетесь с ситуациями, когда вас задирают или дразнят. Некоторые предпочитают переждать, другие требуют объяснений, а некоторые просто поднимаются и выходят. Что же сделали вы?

РАСПРАВЛЯЯ КРЫЛЬЯ

Когда люди переживают стрессовые ситуации или испытывают разочарование в жизни, они испытывают естественное желание сбросить свои проблемы и повернуться к миру спиной. Подумайте об этом. Когда вы любите кого-то, кто не отвечает вам взаимностью, или все идет не так, как вам бы того хотелось, иногда самое легкое решение - это уйти как можно дальше и оставаться там до тех пор, пока чувства не угаснут. Это даст вам возможность освободить свое сознание и заняться тем, чем вы хотите. Но как бы нам ни хотелось все бросить и выйти, хлопнув дверью, об этом проще мечтать, чем сделать это на самом деле. Возможно, именно это заставляет нас обращаться к небесам за утешением - нам всем хотелось бы иметь возможность улететь и освободиться от всего.

1. Вы решили попробовать себя в парашютном спорте и готовитесь совершить свой первый прыжок. Вы стоите на земле, наблюдаете за свободным падением других спортсменов и ожидаете своей очереди прыгать. Какие мысли проходят через ваше сознание?

2. Подходит ваша очередь, и вы настраиваетесь, пока самолет забирается на высоту десять тысяч футов. Не оглядываясь назад, вы подходите к открытому люку и делаете шаг в пространство. Что вы кричите, когда летите вниз?

3. Вы благополучно приземлились и возитесь в своем парашюте, как вдруг замечаете, что к вам приближается инструктор и обращается к вам. Что говорит вам инструктор?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "РАСПРАВЛЯЯ КРЫЛЬЯ"

Вам понравилась ваша короткая прогулка по облакам? Выброс чистого адреналина, который вы получили во время своего приключения, имеет отношение к разного рода физическому возбуждению - например, сексуальному. То, что вы сказали о своем опыте с парашютом, на самом деле описывает ваш подход к занятиям любовью.

1. То, что вы чувствовали, пока ожидали своей очереди, определяет уровень вашего сексуального желания. "Это будет занятно. Не могу дождаться!" Иногда должно возникать именно такое чувство. "Не знаю, справлюсь ли я с этим". Если вы

не уверены в том, что готовы, может, вам лучше просто поговорить по душам и посидеть, обнявшись, у костра.

2. Слова, которые вы выкрикивали, когда летели вниз, - это слова, которые вы бы произнесли на пике возбуждения. "Ух ты, ты только взгляни на этот вид!" Возможно, вы бы не возражали против нарушения вашего уединения, но вы бы сначала спросили своего партнера. "В конце концов, может быть, это была и не такая уж хорошая идея". Есть такая вещь, как точка без возврата. "Я хочу назад к маме". Ну, скажем просто, у вас есть некоторые довольно глубокие психологические проблемы, над которыми вам нужно работать, и остановимся на этом.

3. Слова, которые инструктор сказал вам, - это слова, которые, как вам представляется, ваш партнер говорит после занятий сексом. "Неплохо для новичка. Не волнуйтесь, с практикой будет получаться лучше". "О, мне искренне жаль, я забыл снять крышку с объектива камеры. Не хочешь повторить все еще раз?" "Ну, я полагаю, что это почти то, что нужно. Теперь как будете платить: наличными или чеком?"

ВЕСЬ МИР - ЭТО СЦЕНА

Жизнь часто сравнивают с драмой - сделать такое сравнение очень легко. Выход и уход персонажей, беспокойство и неизвестность, по мере того как разворачивается сюжет, реплики, которые мы слышим, и разыгрываемые действия: можно сказать, что мы каждый день живем на сцене. Существуют даже определенные жанры для наших историй - офисные комедии, послешкольные бенефисы, а иногда даже мистерии или романы. И звездой каждого ежедневного эпизода являетесь... вы! Именно это делает драму жизни такой пленительной и бесконечно разнообразной - каждый участник массовки в каждой сцене, каждый случайный прохожий на улице - звезда своей собственной истории в сюжете, который становится с каждым днем все сложнее и сложнее. Даже самый простой обмен приветствиями между двумя людьми может иметь бесконечное множество последствий по мере того, как разворачивается драма. Может быть, именно поэтому, несмотря на все те же старые персонажи и старые сюжетные линии, нам, похоже, это никогда не надоест. В следующем сценарии занавес поднят, толпа ждет, и прожектор направлен на вас.

1. Вы член театральной труппы. В какого рода пьесе вы бы больше всего хотели сыграть? И в этой пьесе как вы представляете себе свою самую главную сцену? Подробно опишите эту сцену.

2. Вы прошли пробы, и из всех ваших коллег-актеров вас выбрали на главную роль. Какие слова находит для вас ваш главный соперник по поводу того, что выбрали вас, а не его?

3. На генеральной репетиции перед премьерой вы видите перед собой режиссера, сидящего со скрещенными на груди руками. Он выглядит неудовлетворенным вашей игрой. Что именно ему не нравится?

4. Премьера прошла без единого сбоя и имела огромный успех. Зрители довольные разошлись по домам, и в театре наступила тишина. Что вы говорите опустевшему залу, стоя на погружившейся в темноту сцене?

КЛЮЧ К ТЕСТУ "ВЕСЬ МИР - ЭТО СЦЕНА"

Театр представляет собой воображаемый мир, который вы создали сами для себя. Ваши ответы на этот тест раскрывают, что вас ожидает в будущем.

1. Тип пьесы, в которой вы хотели бы играть, соответствует вашему собственному будущему. Что вы предвидите: мелодраму, трагедию или дешевое представление со швырянием тортами? А ваша главная сцена раскрывает, что вы прогнозируете как поворотный пункт своей жизни. Если это была любовная сцена, то, возможно, романтическая роль изменит вашу жизнь. Или это была сцена расставания с друзьями, встречи с новыми людьми и жаркой битвы? Все это может быть сигналами занять центральное место и устроить свое главное представление.

2. Образ вашего соперника отражает, как ваше будущее Я будет реагировать на ваше сегодняшнее Я. Слова соперника дают представление о том, что вы, по-вашему, будете чувствовать, оглядываясь на свою жизнь, когда станете старше. Так что это были за слова? Может быть, что-то подбадривающее, вроде "Неплохое начало! Продолжай в том же духе!" Или вы почувствовали в них предостережение: "Не задирай нос. Одно удачное шоу не делает тебя звездой. Тебе еще работать и работать, пока к тебе придет настоящий успех".

3. Режиссер наблюдает за каждым аспектом представления холодными и объективными глазами. Причиной его неудовлетворенности была слабость, которую вы подсознательно признаете в себе. Недостаток вашей игры представляет ту область, в которой вы, скорее всего, совершите ошибку в будущем. Если он сказал, что ваш персонаж просто потерялся в декорациях, то, возможно, вам необходимо больше работать над умением постоять за себя. Кто звезда этого шоу, в конце концов? С другой стороны, если он сказал вам, что вы занимаете собой всю сцену, то, возможно, вам стоит постараться выделяться чуть меньше. Никто не любит переигрывающих актеров. Если он сказал вам, что у вас отсутствовало чувство времени, будьте внимательны, не упустите возможности, которые стучатся в ваши двери. В настоящем мире возможности переиграть сцену не будет. А если он вам сказал, что на вас просто неинтересно было смотреть, то вам следует попытаться слегка оживиться. Если даже вы не в состоянии высидеть до конца своего представления, то что же чувствует весь остальной мир?

4. Ваши слова, адресованные пустому театру, - это те слова, которые вы в своем воображении произносите в конце своей жизни. Узнаете какие-нибудь из знаменитых последних слов?

"Спасибо, Боже, все закончилось! Мне нужно выпить!" Вполне понятное чувство, но там, куда вы направляетесь, нет никаких баров.

"Я бы не сделал этого без всех моих партнеров". Это хорошо - помнить людей, которые помогали нам в пути.

"Это было не так уж плохо". Возможно, это самая лучшая прощальная реплика, которую каждый из нас надеялся бы произнести.

"Внимание, мир, я иду". Только вот куда именно вы идете?