

ЭНДИ
ХАЙТ

ЧИТАЙ СЕБЯ
КАК КНИГУ

Москва, 2017

УДК 159.9
ББК 88.37
Х15

Хайт, Э.
Х15 Читай себя как книгу / Э. Хайт. — М. : T8RUGRAM /
Научная книга, 2017. — 376 с. : ил.

ISBN 978-5-521-05485-5

Говорят, что чужая душа — потёмки. Но бывает, что понять себя иногда даже сложнее, чем кого-то другого. Это увлекательное пособие по психологической самодиагностике позволит получить достаточно полное представление о собственной личности, с лёгкостью решать казавшиеся нерешаемыми проблемы, строить разумные планы на будущее и познакомиться с самим собой.

Будьте счастливы и любимы!

УДК 159.9
ББК 88.37
BIC VSZ
BISAC PSY000000

ISBN 978-5-521-05485-5

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о здоровой жизни. Как живой собеседник, она поможет обычному человеку открыть в себе психолога, увидеть, кроме своей правды, правду другого человека, правду мужчин и женщин и общечеловеческую правду.

В жизни мне приходилось общаться со многими людьми. И почти всегда я не видел в них достоинств, лишь одни недостатки, которые я не хотел замечать в себе. Общаясь с людьми, я забывал, что не все в своих действиях руководствуются логикой, из-за чего возникает большинство конфликтов, избежать которых бывает крайне трудно.

Любое произведение искусства — это отражение внутренней жизни человека, наполненной противоречиями. Не находя в жизни удовлетворения, человек часто обращается к творчеству. Психологическое исследование — это тоже в какой-то мере творчество. Только при этом психолог пользуется другими средствами, исходящими чаще всего из его души. Откуда рождаются гении — мастера живописи, слова, музыки? Просто ребенок, почувствовавший, что его не понимают, отчуждается, перестает жить жизнью других, близких ему людей, или ему кажется, что он может жить своей, доступной только ему жизнью, а общество останется непричастным к его существованию. Это далеко не так. Однако из-за бесконечных конфликтов человек замыкается в себе и начинает искать выхода своей энергии, своим желаниям.

Люди перестают понимать друг друга из-за своей неспособности проникнуть и понять прежде всего свою душу. Часто это происходит из-за сложившихся обстоятельств, недовольства бытотом, той обстановкой, в которой приходится существовать человеку.

Мне пришлось испытать в жизни много трудностей. Родился я в обычной английской семье со сред-

ним достатком, часто приходилось испытывать нужду, денег не хватало на нормальное существование. И я, конечно, мечтал иметь много денег, добиться успеха, славы, стать богатым и известным человеком. Это нормальное, здоровое желание. Кто об этом не мечтает? Человек должен стремиться к лучшему, изменять свое настоящее. Я не хотел жить так, как жили мои родители. Не хочу сказать, что мои родители жили плохо, просто их образ жизни противоречил моему взгляду на вещи — и я твердо решил, что сделаю все возможное, чтобы изменить свое существование.

Но все оказалось не так-то легко, как мне представлялось. Нужно было работать для того, чтобы доказать самому себе, что ты что-то представляешь. Но ни одна работа мне не подходила. Это было не то, к чему я стремился, чего желал. Приходилось часто менять работу, постоянно искать чего-то нового. Поиски работы сопровождались бесконечными конфликтами, напряжением. Буянувшись молодым, амбициозным и эгоистичным, я не мог критически оценить свои поступки, действия. Вину за все свои неудачи и ошибки я перекладывал на окружающих людей. Становясь озлобленным против всего света, я потерял своих лучших друзей, которые, как мне казалось, не хотели меня понимать. Женщины в моей жизни не играли никакой роли. Если я знакомился с какой-нибудь симпатичной англичанкой, она тут же через несколько дней покидала меня, объясняя это тем, что не может больше терпеть мои выходки. Только недавно я осознал, что большинство людей, с которыми мне приходилось общаться, а общался я со многими, были совершенно правы, избегая моего общества.

И вот однажды, находясь в полном отчаянии, я шел по одной из главных улиц нашего города. Картина, которую я увидел, заставила меня из-

мениться. Я увидел своего старого друга, с которым поссорился еще два года назад и с тех пор не видел его. Мой друг выглядел просто шикарно и выходил из самого престижного банка Лондона под руку с очаровательной блондинкой. Это было то, о чем и я мечтал вот уже несколько лет. От злобы на самого себя я выкинул гамбургер, которым собирался позавтракать.

Внезапно жизнь предстала передо мной как крохотный шарик, умещающийся на ладони, его можно было врететь, углубляясь в самые отдаленные уголки, и читать между строчек, как читает книгу человек, пытающийся уловить некий потайной смысл в каждом сочетании, в каждой буковке. Я сказал себе: «Джонни, остановись, пора меняться!» Сколько усилий я приложил для того, чтобы измениться! Я стал наблюдать за людьми, за их жизнью, поведением; и часто, общаясь с ними, я ловил себя на том, что сам делаю много ошибок. Постоянная работа над собой, самоанализ, переоценка. Передо мной предстали все недостатки и достоинства человека. Я перестал думать о том, как бы разбогатеть. Самое главное богатство — внутри нас. Вот только мы бесцеремонно растрачиваем его попусту.

Со временем приходил опыт в психоанализе. Погнавшись за богатством, я стал психологом. И уже в возрасте 50 лет подытожил накопленные знания, написал несколько книг психологического исследования, материалом для которых послужили практические занятия, проводимые мною на консультациях.

В этой книге собран ценный материал, изложенный в игровой форме, который поможет любому из вас разобраться в себе. Практические советы, рекомендации для любой ситуации, тесты, психологические обоснования поведения людей в самых, казалось бы, невероятных и неразрешимых обстоятельствах — все это вы найдете

в моей книге с таким незамысловатым названием. Да, действительно, нужно читать себя как книгу. А умеете ли вы читать книгу? Ведь многие возьмут какую-нибудь книжечку, полистают, прочитают две-три строчки и откладывают в сторону, не находя в ней ничего интересного. Представьте, что человек — это книга, которую нужно обязательно прочитать, прочитать внимательно. В этой книге спрятана некая тайна, постичь которую можете только вы — и никто больше. Проникнитесь, войдите в жизнь человека, с которым вы общаетесь, станьте на его место, тогда многое станет вам понятным.

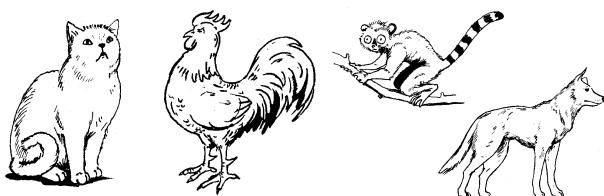
Приятного вам чтения !

ЧАСТЬ I

ЭМОЦИИ, ОДНИ ЭМОЦИИ

ГЛАВА 1

Определение темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик)



Читателям предлагается выбрать один из представленных рисунков. После того как выбор сделан, можно обратиться к объяснениям, расположенным ниже.

Если вы выбрали петуха, то вы, скорее всего, отноитесь к типичным холерикам вы обладаете веселым нравом, но ваша нервная система отличается неуравновешенностью, поэтому настроение меняется очень быстро — от бурного возбуждения (тогда вас часто называют безудержным и чрезвычайно неспокойным) до полной апатии, приводящей к заторможенности в поведении; однако чаще всего окружающие видят вас в хорошем расположении духа, поэтому с вами люди любят общаться (вспомните поговорку: со счастливым человеком всегда легко).

О том, кто предпочел большую овчарку, можно сказать предположительно, что он относится к сангвиникам: это живые, подвижные люди с сильным характером и уравновешанной психикой.

Тот человек, которому больше всех понравился кот, принадлежит, вероятнее всего, к флегматику: он чрезвычайно спокоен, но это не говорит о его безразличии к жизни, хотя он и отличается некой инертностью в поведении (для него характерен такой тип восприятия своей активности: куда ветер, туда и я; плыть по течению), о нем отзываются как об уравновешанном человеке, уверенном в себе и в правильности того, чем он занимается.

Человек, отдавший предпочтение лемуру, является, вероятно, меланхоликом: его чаще других называют слабым и чрезвычайно спокойным человеком, что очень часто вызывает раздражение у более активных людей; он привык вести малоподвижный образ жизни, но, несмотря на внешнее спокойствие, меланхолик обладает неуравновешеной психикой (его может довести буквально до слез какой-то жалостливый фильм, транслируемый по телевизору, или, напротив, он может мило улыбнуться и даже звонко расхохотаться, увидев красивый распускающийся цветок); то есть эти люди очень милые и чрезвычайно чувствительные.

Темперамент — это биологическая основа, на которой строятся социальные подструктуры личности. И, хотя темперамент является врожденной особенностью человека, то есть в какой-то мере наследственной, социальная среда оказывает существенное влияние на скорость развития темперамента, на способы его проявления. Например, в моей практике было два интересных пациента, которые несомненно относились к холерическому типу темперамента,

и, надо сказать, их судьбы оказались зеркальным отражением одна другой — виной тому была, как вы уже догадались, социальная обстановка, в которой действовали эти мужчины.

Один из них, Макс, начал с того, что работал рекламным агентом в одной большой торговой фирме, его активность и умение оказаться в нужное время в нужном месте (а это ему было сделать достаточно легко, если учесть, что холерики обожают менять среду общения и поэтому часто контактируют со множеством людей, которые при виде жизнерадостного и целеустремленного молодого человека, рекламирующего товар фирмы, в которой он работает, конечно же превращались именно в тех людей, которые купят рекламируемую продукцию) привели очень быстро к тому, что на него обратили внимание и повысили его сначала до должности торгового представителя в пределах страны, а затем и в мировом торговом сообществе.

Джек же, работая специалистом по имиджу одного очень видного политика, отличавшегося огромной несдержанностью и частым недовольством как самим собой, так и окружающими, превратился не без помощи своего клиента, предъявлявшего ему вечно претензии по поводу тех или иных погрешностей, допускавшихся, как ему казалось, очень талантливым и замечательным специалистом в своей области Джеком, в агрессивного монстра, одержимого идеей своего несовершенства.

Особенности темперамента человека — важное условие, с которым считаются при индивидуальном подходе к человеку как к полноценной личности, способной достойно проявить себя во всех сферах социума. Нельзя дискриминировать типы темперамента (например, считать меланхолика, плачущего по каждому поводу, «тормозом»); на-против, нужно разумно подходить к каждому типу, помня о том, что у каждого психологического типа

есть свои достоинства, а недостатками они могут стать только в том случае, если их неправильно использовать.

В современной психологии под темпераментом понимают динамические особенности психики человека, то есть темп, ритм, интенсивность протекания психических процессов. Давно замечено, что темперамент зависит от типа нервной системы: возбуждение и торможение, которые являются основными процессами деятельности головного мозга, определяют характер поведения человека.



Холерик — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Такой человек отличается огромной жизненной энергией, но ему не хватает самообладания, поэтому он чрезвычайно вспыльчив и несдержан. Однако такой человек приступает к любому делу с полной отдачей и страстью, поэтому сил его хватает ненадолго — и он входит в «слюнявое» состояние, когда все немоготу. То есть, у этого психологического типа наблюдается некая цикличность в смене активности и пассивности — ему не очень хорошо удается такая деятельность, которая требует плавного движения. Однако если дело заинтересовало его, то он поразит всех своей целеустремленностью и тем, что непременно доведет начатое дело до конца; поэтому первое, что должно приходить в голову человеку, общашемусся с холериком, — это желание и умение заинтересовать.

Холерик в напряженных ситуациях обнаруживает невероятную ясность ума, поэтому он