УДК 159.91
ББК 88.37
Д56

Добронравова, Катя.

Д56 Цветные психотипы. Векторный психоанализ: почему мы видим мир по-разному / Катя Добронравова. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 288 с. — (Тренды рунета).

ISBN 978-5-17-120016-9.

Почему одни становятся художниками, а другие солдатами? Откуда берется предпринимательский талант? Почему одни люди степенные и системные, а другие — быстрые и хаотичные? А главное — как найти к ним всем подход?

Подобные вопросы наверняка не раз проносились в вашей голове, пока вы общались с разными людьми и пытались для каждого из них подобрать нужные слова. И если вы хотите лучше понимать ваших собеседников, изучите системно-векторный психоанализ — и начните читать других как открытую книгу!

В своей книге я хочу познакомить вас с особенностями, которые определяют наше бессознательное восприятие мира, расскажу, как формируются таланты, черты характера и бессознательные мотивы поведения под воздействием врожденных физиологических данных.

— Вы поймете скрытые бессознательные мотивы поведения человека.

— Узнаете, почему люди по-разному реагируют на одни и те же ситуации.

— Откроете свои таланты и найдете личные точки роста.

— Научитесь поддерживать себя в стрессовых ситуациях, узнаете, где брать ресурсы и силы.

— Сумеете определить психотип человека после 15–20 минут общения с ним.

— Узнаете, как наиболее эффективно выстраивать общение с разными людьми.

УДК 159.91
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-120016-9.

© Добронравова Е., текст
© ООО «Издательство АСТ»

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга случилась благодаря моему мужу — Олегу Добронравову. Олег, спасибо тебе за твою неиссякаемую веру в меня. Я также хочу поблагодарить мою маму, которая всегда поддерживала все мои начинания, и моих учителей — Женю Белонощенко и Наташу Арефьеву, ставших моими проводниками в мир векторного психоанализа.

И огромное спасибо гениальному Викто́ру Толкачеву, который увидел такой глубокий смысл в коротенькой статье Фрейда и открыл миру **системно-векторный психоанализ**.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Бывало ли в вашей жизни такое, что вас раздражало поведение человека? Например, вам уже надо выходить из дома, чтобы не опоздать, а ваш спутник еще даже не одет и совсем не переживает по этому поводу, как будто ему не так уж и важно быть вовремя. Или вы цените порядок и поддерживаете его, а ваш муж (жена/дети/мама) считает абсолютно нормальным оставлять вещи где попало, а не возвращать на свои места. А может, вы обожаете поговорить по душам, а ваша половинка все время молчит, периодически сводя вас этим с ума? И вы иногда думаете: «Ты назло мне, что ли, это делаешь?!»

Когда-то и меня сильно раздражали подобные ситуации. В моей голове это просто не укладывалось: как?! Он что, не понимает? Она что, не видит? Это же элементарно. Но, попав на свой первый тренинг по системно-векторному психоанализу, я как будто взглянула на мир по-новому. Оказалось, что интерпретации одних и тех же вещей у всех людей разные. Не плохие и не хорошие, а просто разные. И никто не хочет меня довести, никто не делает специально, просто мы видим и чувствуем мир по-разному, и наши внутренние мотивы часто сильно отличаются.

Это было для меня невероятным откровением, и именно в тот момент внутри как будто разжалась пружина. Больше

не было необходимости раздражаться или злиться — просто человек другой, и я теперь понимаю почему. Понимание стало мостиком к принятию. И я верю, что к концу этой книги и вы сможете взглянуть на окружающих вас людей и, главное, на себя по-новому — без раздражения и попытки переделать своих близких, а с бóльшим пониманием.

МЕРЫ предосторожности перед получением новой информации

Эта формулировка родилась несколько лет назад, когда я впервые решилась опубликовать заметку про системно-векторный психоанализ в своем блоге. Мне кажется, подобные меры предосторожности хорошо вспоминать каждый раз, когда мы изучаем что-то — особенно если это связано с психологией, — дабы по незнанию или неосторожности не навредить себе.

ПРАВИЛО № 1

Правильный результат обучения — развитие доброты, а не ума.

Один из моих учителей когда-то сказал: «Правильный результат любого обучения в том, что вы стали не умнее, а добрее к людям». Ощущение своего превосходства, особенно интеллектуального, довольно опасная штука. Оно рождает разделение, потому что вы можете думать, что у другого человека нет той информации и знаний, которыми обладаете вы, и «он просто не понимает». И вы сами не замечаете, как меняется ваш тон общения, ваши отношения.

Два главных признака, что вы на верном пути при обучении: вы становитесь счастливее, а ваши отношения с окружающими — лучше. Если же вы нервничаете, а внутри возрастает желание привести всех к «идеалу», проанализируйте: либо вы получаете потенциально вредную информацию, либо полезную трактуете как-то не так.

ПРАВИЛО № 2

Сначала измени свою жизнь.

Когда вы будете читать эту книгу, периодически в вас будет просыпаться желание скорее рассказать всем, что они делают не так. Я в такую ловушку попала в первый же день самого первого обучения. Пришла домой и с порога заявила мужу, что теперь-то я знаю, как ему правильно жить. До сих пор смеюсь, когда вспоминаю, какую глупость я допустила.

Направьте новые знания на себя. Проживите этот опыт, посмотрите, какие плоды он принесет в вашу жизнь. Любая информация приходит к нам для работы над собой, а не над окружающими. Да, в книге будут рекомендации по общению с людьми того или иного психотипа, но все они даны для того, чтобы именно вы начали вести себя по-другому. Теперь вы будете понимать, какие бессознательные мотивы движут человеком при принятии решения, и это здорово поможет вам принимать других.

ПРАВИЛО № 3

Знание — это не оправдание дурных привычек.

В этой книге вы узнаете, как тело влияет на формирование бессознательных привычек. Помните известное выражение: «Предупрежден — значит вооружен»? Если вы знаете, что руководит вами, когда вы опаздываете, торопите других, плачете, злитесь или делаете что-то подобное, вы можете этим процессом управлять. Это больше не автоматическое поведение — вы знаете истинную причину и можете выбирать стратегии.

Например, вы можете быть довольно неспешным человеком по жизни и часто опаздывать. Причины этого кроются в физиологии. И вместо того чтобы сказать: «Ну да, я такой, любите меня и принимайте, а я продолжу опаздывать!», вы скажете: «Теперь я понимаю, как это работает, и могу управлять этими процессами». А главное — в этой книге вы найдете конкретные рекомендации, как этого достичь.

ВВЕДЕНИЕ

Что это еще за *векторный психоанализ?*

Системно-векторный психоанализ родился благодаря трем выдающимся людям — психологу Викто́ру Толкачеву, его учителю — кандидату психологических наук, профессору ЛГУ Владимиру Александровичу Ганзену, а также отцу-основателю психоанализа Зигмунду Фрейду.

Давайте сразу договоримся, что в этой книге под словом «психоанализ» мы будем подразумевать не теорию Фрейда, а именно метод психотерапии, то есть метод работы с бессознательным, позволяющий вам проанализировать свои действия, увидеть потенциальные внутренние конфликты и разрешить их.

В 1908 году Фрейд написал статью «Характер и анальная эротика». Кто-то уже поежился от подобного словосочетания, но все довольно безобидно: речь идет просто о чувствительности определенной зоны на нашем теле.

> *«Среди лиц, с которыми приходится иметь дело врачу-психоаналитику, довольно часто встречается особый тип людей, у которых, с одной стороны,*

может быть подмечена комбинация некоторых определенных черт характера, с другой же — обращает на себя внимание ряд особенностей, проявлявшихся у них в детском возрасте: особенностей, связанных с отправлениями одной физиологической функции и со средой заведующих этой функцией органов. У меня постепенно сложилось впечатление, что подобного рода характер органически связан с особенностями в функции этих органов...

...Люди, которых я хотел бы описать, выделяются тем, что в их характере обнаруживается, как правило, присутствие следующих трех черт: они очень аккуратны, бережливы и упрямы...

...Обычно можно без труда установить, что инфантильная задержка кала в младенческие годы существовала у них сравнительно гораздо дольше, чем это бывает обыкновенно, и что неприятности в области этой функции случались с ними иногда и в более поздние годы детства...»

Зигмунд Фрейд. «Характер и анальная эротика»

Фрейд заметил взаимосвязь между чувственными ощущениями, возникавшими в телах его пациентов, и теми качествами характера, которые они проявляли. Более того, он отметил, что описанная им связь — не единственная.

«Следовало бы вообще обратить внимание и на другие виды характеров и выяснить, нет ли и в иных случаях связи с определенными эрогенными зонами. Мне лично до сих пор бросилось в глаза только то, что субъекты, страдавшие недержанием мочи, отличаются непомерным, пламенным честолюбием. Дефинитивный характер и способ его развития из первичных влечений — тема эта может быть охвачена следующей формулой: дефинитивные особенности характера

или представляют собой неизменно продолжающие свое существование первичные влечения, продукты их сублимирования, или же являются новообразованными, имеющими значение реакции на эти влечения».

Зигмунд Фрейд. «Характер и анальная эротика»

Эту мысль подхватили его ученики, но по-настоящему она была исследована и обрела вид самостоятельного раздела психоанализа после того, как к ней обратился Викто́р Толкачев. Его крайне заинтересовали наблюдения Фрейда, и этот интерес стал делом всей его жизни. Толкачев начал исследовать взаимосвязь тела и характера и с помощью своего учителя Владимира Ганзена сформулировал и описал новый метод — системно-векторный психоанализ.

Суть системно-векторного психоанализа в том, что в зависимости от чувствительности слизистых — еще можно сказать эрогенных зон — проявляются наши инстинкты, таланты и бессознательные черты характера.

Наше сознание живет в теле и всю информацию извне воспринимает через рецепторы. Мы слышим ушами, видим глазами, чувствуем кожей. Расположены эти рецепторы на довольно чувствительных зонах тела — слизистых, которые находятся на стыке тела и внешнего мира.

Чувствительность тех или иных зон дана нам с рождения, и у всех она разная. Вы наверняка знаете людей, которые чувствуют цвета и гармонию пространства по-особому, а может быть, острее воспринимают запахи или звуки.

Так вот, стимулирование этих чувствительных зон может быть очень приятным. Буквально: механическое раздражение чувствительной слизистой рождает в вашем теле ощущения, близкие к органическим. Видели когда-нибудь человека, который сходит с ума от вкусной еды? А может быть, в вашем окружении есть те, кого хлебом не корми, дай потягать железо в зале? Или послушать любимую музыку? Страсть к тому или иному виду деятельности рождается

как раз потому, что эти телесные ощущения доставляют наслаждение, которое хочется получать снова и снова. И человек на бессознательном уровне стремится вновь пережить эту радость.

Если я попрошу вас перечислить то, чем вы любите заниматься, вы сделаете это без особого труда. А вот если я спрошу вас, почему вы любите именно это, вы задумаетесь. И ответ у всех будет примерно одинаковым: «Мне просто нравится», «Я могу заниматься этим бесконечно», «Это же чистый кайф», «Я чувствую прилив сил от этого» и т.п. Теперь вы знаете секрет — вы задействуете чувствительные участки вашего тела, занимаясь тем, что вам нравится, и испытываете очень близкие к оргазму вещи.

Кроме того, эти же чувствительные зоны определяют и нашу реакцию на стресс или на любые изменения среды. В ситуации сильного перенапряжения один замолчит, другому надо будет выговориться, третий заплачет, четвертый просто ударит обидчика или разобьет тарелку об пол. Эти механизмы напрямую связаны с глубинными инстинктами выживания — мы реагируем на среду именно теми частями тела, которые и воспринимают ее лучше всего.

Человек устроен так, что один бы он точно не выжил — человеческий детеныш очень хрупкое и долго развивающееся существо. Ему необходимо время, чтобы окрепнуть, научиться пользоваться своим телом, получить жизненный опыт. Так что логично предположить, что эволюционный процесс мы проходили как племя или стая.

А для того чтобы племя выживало, каждый в нем должен был выполнять определенную функцию. Ведь все не могут быть вождями или поварами, кто тогда будет охотиться, охранять лагерь, поддерживать огонь? В примитивном обществе у каждого была своя четкая роль. Люди еще до появления речи чувствовали и понимали свое место в мире — телом. Они шли за тем самым наслаждением от той или иной деятельности.

Подобный порядок до сих пор можно наблюдать в некоторых сообществах животного мира. Например, муравьи

живут колониями с четкой организационной структурой: есть матка, есть строители, няньки, кто-то хранит запасы жидкой пищи, кто-то — чистит помещения. И их тела различаются — они уже рождаются готовыми выполнять ту или иную функцию.

Человеческий мир более сложен. Ежедневно мы играем десятки ролей: мы и дети, и родители, и руководители, и подчиненные, и клиенты, и люди, оказывающие услуги. У каждого есть физиологические особенности — повышенная чувствительность определенных зон. Они и позволяют буквально прочувствовать телом свое предназначение. Толкачев предположил, что именно так и распределялись роли в первобытной стае. Если у меня чувствительные глаза и хорошее зрение — сижу днем и высматриваю леопарда. Острый слух — дежурю ночью. И, выполняя свою роль, я решаю две ключевые задачи для любого человека: наслаждаюсь тем, что делаю (бессознательно, на уровне тела), и выполняю то, что могу выполнить только я, и тем самым служу своей стае. По сути, все разговоры о поиске предназначения сводятся именно к этому: радуй своими действиями себя и приноси пользу окружающим.

Исследуя данные процессы и взаимосвязь чувствительности тела и человеческой деятельности, Викто́р Толкачев открыл восемь векторов. Вектор — инстинктивное бессознательное восприятие мира и проявление черт характера в зависимости от чувствительной физиологической зоны. Хорошо вижу — буду стараться создавать то, что радует глаз: красоту и любовь. Обожаю физическую нагрузку — с малых лет буду таскать тяжелое, а повзрослею — стану трудоголиком, ведь труд — это тоже движение. Остро ощущаю запахи или звуки — буду сторониться больших компаний, слишком уж там громко и воняет.

Все инстинкты обеспечивают выживание, именно поэтому в стрессовых или опасных ситуациях мы автоматически реагируем каким-то особым образом: кто-то плачет, кто-то кричит, кто-то бежит, а кто-то и вовсе забивается куда-то, пытаясь спастись от громких звуков.

Толкачев дал векторам физиологические названия по названию восьми органов:

— зрительный;
— оральный;
— кожный;
— мышечный;
— слуховой;
— обонятельный;
— уретральный;
— анальный.

Он разделил векторы на *нижние*: анальный, уретральный, мышечный, кожный — и *верхние*: зрительный, оральный, слуховой, обонятельный. Как вы, наверное, уже заметили, чувствительные зоны верхних векторов сосредоточены на голове, чувствительные зоны нижних — ниже шеи. Но это не единственное отличие. Нижние векторы (интересы и таланты, ими обусловленные) направлены на создание материальных благ цивилизации — без них не было бы ни домов, ни инфраструктуры, ни машин, ни покорения космоса, ни даже этой книги.

А верхние векторы обеспечивают в основном интеллектуальные, нематериальные блага: искусство, науку, юмор.

Некоторых поначалу шокирует физиологичность терминов, поэтому есть и упрощенные названия, отражающие ключевые качества характера. И вот тут самое время поговорить о том, как формируется характер и таланты человека и что из этого постоянная величина, а что — переменная.

Характер и *таланты*

Изначально и у Фрейда, и у Толкачева эти два понятия не были разграничены: и то и другое — данность, обусловленная физиологией. Неудивительно, что люди, которые в какой-то момент погружались в системно-векторный психоанализ, задавали примерно такой вопрос: