

Лолита Волкова

Сам себе  
психолог

# В клочья КОМПЛЕКСЫ!

140  
приемов

счастливой



# ЖИЗНИ



 ПИТЕР®

Сам себе психолог (Питер)

Лолита Волкова

**В ключья комплексы! 140  
приемов счастливой жизни**

«Питер»

2017

УДК 316.6  
ББК 88.53

**Волкова Л. А.**

В ключья комплексы! 140 приемов счастливой жизни /  
Л. А. Волкова — «Питер», 2017 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-496-02433-4

Наличие комплексов естественно для любого человека. Только вот комплексы бывают разными. Одни делают нас привлекательнее в глазах окружающих, а другие мешают нам жить. Первые нужно не только холить, лелеять, но и научиться управлять ими. От вторых надо избавляться. В этой книге вы найдете множество способов, которые помогут вам понять и изменить свое отношение к комплексам.

УДК 316.6  
ББК 88.53

ISBN 978-5-496-02433-4

© Волкова Л. А., 2017  
© Питер, 2017

## Содержание

От автора	6
Часть 1	7
Глава 1. Мозг и комплексы	8
Мозг, возраст, комплексы	8
Три мозга в одной голове	10
Рептильный мозг	13
Лимбическая система	14
Неокортекс	15
Глава 2. Темперамент, фигуры и типы культур	16
Темперамент и комплексы	16
Психогеометрия и комплексы	18
Тест психогеометрии	18
Расшифровка результатов теста «Психогеометрия»	20
Круг	20
Квадрат	21
Треугольник	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Лолита Волкова**  
**В ключья комплексы! 140**  
**приемов счастливой жизни**

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Сам себе психолог», 2017

## От автора

### Как пользоваться этой книгой

Мы дышим, видим, ходим, восторгаемся, ругаемся... и комплексуем. Я, вы, они. Ну заложено это в человеке! Вернее, в нашем мозге. Комплексы – это просто естественное состояние человека. Другое дело, что кому-то они мешают, кому-то не мешают, а кому-то и вовсе помогают жить.

*«Я дура, но при этом умная. Дура – потому что обычная женская глупость всегда служит прекрасным фоном для ума. За счет этого сочетания и произвожу впечатление», – говорит Алла Пугачева.*

Всем бы так!

Впрочем, можно попытаться. Ведь гораздо легче живется тем, кто осознает свои комплексы и может их скрывать. Или использовать – тут уж как фишка ляжет.

Я борюсь с комплексами всю жизнь. И на деле это не так сложно. Общаясь с людьми, учишься у них очень многому.

*Знаменитая фраза преподавателей «Я отвечаю не потому, что знаю, а потому, что спрашивают» раздвигает горизонты познания. Именно так мы и растем – все время отвечая на вызовы, которые бросает нам жизнь.*

В этой книге я собрала те рецепты, которые помогали справиться с комплексами мне и моим друзьям, знакомым, учителям и ученикам. Сразу скажу, что приемов, которые можно использовать, намного больше. Но здесь – только проверенные на личном опыте.

Будьте осторожны! Советы, предложенные в этой книге, не универсальны – они годятся не для всех и не всегда. У одного человека они могут вызывать скепсис, но другому внезапно помогут. Некоторые приемы выглядят простыми, но на них не хватает сил, а другие поначалу отпугивают, а удаются неожиданно легко.

Просмотрите бегло все рекомендации, выберите те, что вам приглянутся. И отработайте их до автоматизма.

Начинайте с тех, которые вам уже знакомы или кажутся очень легкими. А потом переходите к тем, что вроде бы подходят для борьбы именно с вашим комплексом, но при этом сложнее или более трудоемки для вас.

В первой части книги вы найдете некоторые сведения, схемы и тесты, которые помогут вам подобрать нужные приемы и исключить явно неподходящие вам. Но не обязательно вникать во всю эту теорию – если вы хорошо знаете, с чем хотите бороться, открывайте сразу разделы с практикой.

В конце книги – небольшой словарик, кратко описывающий наиболее часто встречающиеся комплексы (я по себе знаю, что многие из них мы даже не осознаем, пока не узнаем: «Ого, вот откуда мои проблемы!»).

Так что развлекайтесь и анализируйте сами себя. Желаю каждому читателю успехов в выявлении своих комплексов! Ну а с тем, что знаешь, бороться уже гораздо проще...

## Часть 1

### Что такое комплексы и зачем с ними бороться?

**Комплексы** – неотъемлемая часть эмоционального отклика на любое событие, вызывающее у нас оценочное суждение «нравится – не нравится», «хочу – не хочу».

Они существуют уже миллионы лет, появившись задолго до того, как теорию комплексов развил легендарный психоаналитик Альфред Адлер. Более того, они начали формироваться вместе с нашим эмоциональным интеллектом раньше, чем обезьяна слезла с дерева.

Так что наличие комплексов говорит лишь о том, что у вас есть эмоциональный интеллект.

С точки зрения науки *комплекс* – это эмоциональная реакция, то есть субъективный эмоциональный отклик, переживание. Аффект наступает в тот момент, когда наше сознание отключается и все бразды правления переходят к эмоциям. Если это разовая реакция, то мы почувствуем радость или испуг. Если же реакция закрепилась в нашей памяти, то любое событие, которое *может* вызвать аффект, порождает устойчивое привыкание к этой реакции – комплекс.

Впрочем, в жизни мы называем комплексами не любую, а только свою *негативную* реакцию. А зря. Порой правильная постановка вопроса способна перевернуть наш внутренний мир.

В этой книге вы найдете множество простых и не очень простых, но всегда эффективных способов гармонизировать свои комплексы и снизить их воздействие. Зачем? Да просто для того, чтобы быть счастливее и добиваться желаемого.

## Глава 1. Мозг и комплексы

### Мозг, возраст, комплексы

Мы – это наш мозг. Все остальное тело – оболочка, защита и питательная среда для него. Мозг развивается неравномерно. Слух, зрение, осознание, ассоциации – всему свое время.

Мне нравится заниматься картингом. Садись за руль и чувствуешь себя почти пилотом «Формулы-1». Но только до тех пор, пока на трассу не выезжает какой-нибудь подросток. Он ничего не боится. Он гоняет так, что постоянно создает аварийные ситуации – не только для себя, но и для других. Почему же взрослые ведут себя на трассе гораздо корректнее?

Оказывается, дело в неравномерном развитии мозга. Увы, он развивается не сразу, некоторые зоны формируются довольно поздно. Ну не способен ребенок думать в терминах опасности и смерти! Для него это лишь слова, понятия абсолютно абстрактные, не относящиеся к нему лично (некоторые взрослые из всех сил пытаются заглушить в себе развитие нужных отделов мозга и умудряются сохранить в себе эту уверенность на всю жизнь, искренне веря, что, к примеру, попасть в автокатастрофу может кто угодно, только не они).

Объем мозга новорожденного составляет лишь 25 % от объема мозга взрослого человека. В течение первого года жизни человека его мозг стремительно растет (гораздо быстрее, чем все остальное тело). Но! Физическое увеличение объема мозга вовсе не означает его наполнение. Дом построен, теперь его нужно заселить жильцами.

Наш мозг – это не только размер черепной коробки или наличие серого вещества. Потому что мозг состоит из нейронов (нервных клеток). Если вы его развиваете, между нейронами образуются *связи*. Но и это не все. Просто большое количество этих связей не делает человека умнее – их еще нужно *оптимизировать*!

Простой факт: мозг ребенка семи лет содержит в 2–3 раза больше связей, чем у взрослого человека.

В процессе оптимизации связей происходит развитие нашего сознания. Мозг постепенно упорядочивает одни представления о мире и избавляется от других, причем пополнение «базы данных» лучше всего производится в тех областях, которые уже хоть как-то упорядочены (поэтому зарядка для мозга крайне важна в любом возрасте).

Утверждение, что «нервные клетки не восстанавливаются», – всего лишь красивая отговорка черствых людей. Они восстанавливаются, как, впрочем, и любые другие клетки нашего организма. То есть на смену разрушающимся клеткам все время приходят новые. Сколько бы мы ни скоблили пятки, кожа на них все равно нарастает.

Итак, мозг растет, накапливает массу сведений, упорядочивает их... и порождает все новые и новые вызовы, с которыми не всегда может справиться. В результате включаются примитивнейшие реакции и формируются все новые и новые страхи, фобии и комплексы.

Маленькие дети могут бояться темноты или буку; расширение круга общения и опыта добавляет страхов, плохой учитель одним словом может внушить отвращение к своему предмету и твердую убежденность ученика «у меня нет способностей к...», развитие сексуальности одаривает нас новыми комплексами...

Отчасти на формирование комплексов неполноценности, вызывающих повышенную агрессию, влияет бедность. Американские ученые установили,



что если до девяти лет ребенок рос в бедности, то в возрасте старше 20 лет он с большим трудом, чем сверстники, росшие в нормальной обстановке, может контролировать свои эмоции, гораздо легче впадает в ярость, хуже справляется со стрессами.

Не лучше обстоит дело и с бедностью, внезапно обрушившейся на взрослых. Попытки решить свои текущие проблемы в состоянии бедности за короткий срок (2–3 месяца) снижают базовый IQ на 10–15 пунктов – это очень и очень много (примерно столько отделяет человека с высшим образованием от выпускника школы).

Некоторые детские комплексы очень сильны и могут остаться с нами на всю жизнь. Впрочем, большинство их выветривается из нашего сознания уже к 25 годам. Или они просто вытесняются новыми. От 50 до 80 % *устойчивых комплексов* формируются у нас в возрасте 21–30 лет. То есть когда мы осознаем себя как личность и пытаемся вписать свое «Я» в окружающую действительность. Почему так происходит?

Лобные доли мозга (те самые, что отвечают за принятие решений, индивидуальность, самоидентификацию) формируются у человека лишь к 21–23 годам.

И вот тут-то нас и поджидает его величество «взрослый» комплекс. Он захватывает наш мозг, вбрасывает панические гормоны в организм, жестоко манипулирует нами, вынуждает трусить и ругаться, драться и спасаться, замыкаться и смиряться, отказываться и избегать.

Малейшая победа в этом возрасте делает нас сильнее и увереннее в себе. Малейшая неудача (или даже мысль о возможной неудаче) делает нас осторожными, опасливыми, пугливыми или спонтанно агрессивными – и это закрепляется в виде моделей поведения, порождая множество комплексов.

С приобретаемым опытом количество связей в мозге упорядочивается, постепенно меняется наше сознание. В 28–30 лет человек начинает осознавать, что его действия могут привести к нежелательным последствиям, и возникают новые страхи.

По статистике, самые успешные бизнесы основывают люди в возрасте до 30 лет или уже после выхода на пенсию. Как ни странно, но это связано с тем, что они спокойно рискуют, поскольку первые *еще*, а вторые – *уже* не боятся.

Если детские комплексы часто иррациональны и очень предметны, а на третьем десятке – очень эмоциональны и эгоистичны, то между 30 годами и пенсией человек живет под властью вполне рациональных комплексов, порождаемых страхами «не добиться» или «потерять» что-либо.

Способность к стратегическому мышлению развивается у нас лишь к 35 годам. Именно поэтому в большинстве стран президентом не может стать человек моложе 35 лет. И отсюда же происходят конфликты отцов и детей – способность просчитывать варианты и видеть последствия у подростков отсутствует, что вызывает непонимание и негодование у родителей, уже заполучивших такую способность (но не заметивших, когда это произошло, – им кажется, что они всегда были такими разумными).

Вместе со стратегическим мышлением приходят и новые страхи, порой порождающие затяжные депрессии и панические атаки, которые часто называют кризисом среднего возраста. Человек осознает, что он не совершил то, что мог совершить в юности, при этом вдруг ярко начинает представлять надвигающуюся старость. Ему кажется, что жизнь прожита бессмысленно и уже закончена, ничего больше его не ждет.

Максимальный пик этого «стратегического» отчаяния приходится на 35–36 лет, потом накал страстей постепенно спадает, человек осознает, что жизнь прекрасна, удивительна и сулит еще массу открытий.

Новые комплексы возникают в 42–45 лет, когда в организме начинают происходить физиологические изменения.

Женщины, получающие от организма более четкие сигналы о наступающих переменах, реагируют гораздо сильнее мужчин, но и гораздо быстрее приспосабливаются к новому положению вещей («В сорок пять баба ягодка опять»).

У мужчин же часто происходит отложенный старт этих состояний, поскольку они отказываются осознать и принять наступившие перемены, в итоге мужской климакс (чисто психологический термин) как осознание перемен наступает позже и длится гораздо дольше – в наиболее запущенных случаях вплоть до самой смерти.

Как видим, на протяжении всей жизни у нас постоянно возникает возможность появления и развития все новых и новых комплексов.

Когда они окрепли и прочно обосновались в нашем мозге, избавиться от них можно только с помощью целенаправленных тренировок.

Говорят, что гораздо легче бороться с этими негативными реакциями сразу – по мере их возникновения. При этом забывают, что во многом это и сложнее, поскольку в момент собственно негативной реакции человек просто не отдает себе отчета в том, что сейчас формируется комплекс. Мозг вбрасывает в организм гормоны, и они «приручают» нас, заставляя стесняться, зажиматься и впредь бояться подобных ситуаций. Мы теряем веру в себя... и начинаем утрамбовывать и закреплять негативную реакцию.

### **Что делать?**

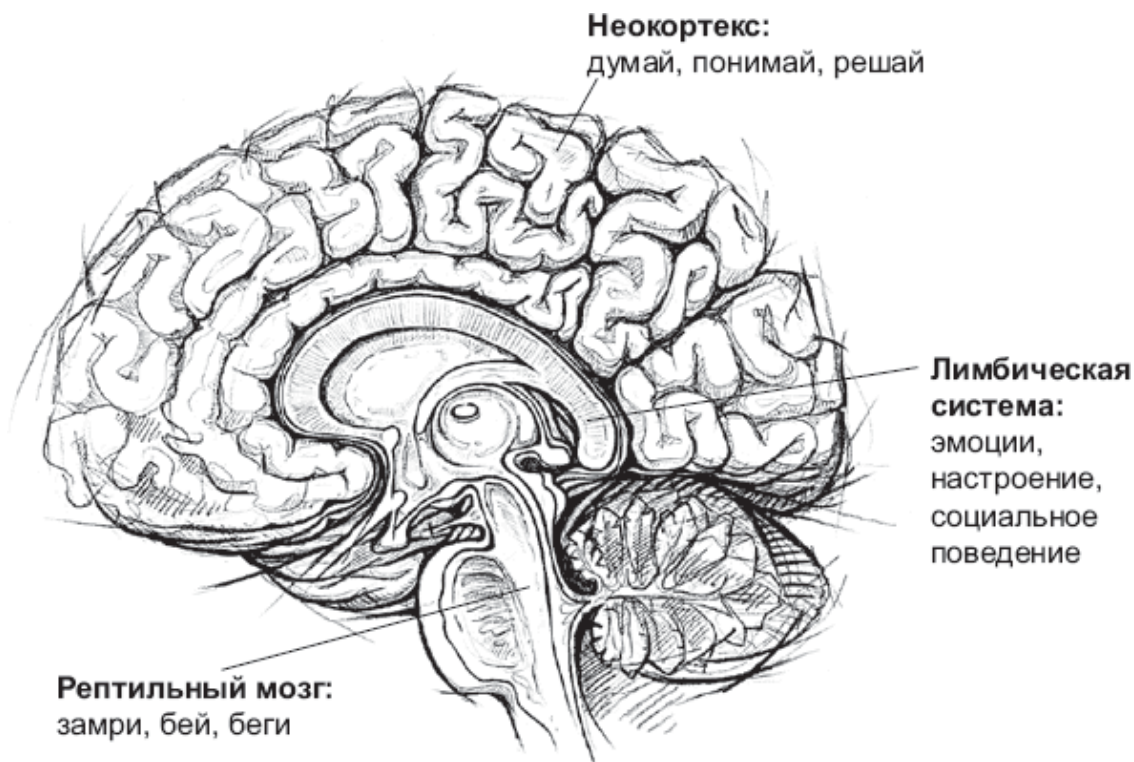
Включать «серые клеточки» и учить себя *правильно реагировать на ситуацию*. Как? Ну хотя бы попытайтесь перевести негатив в позитив. Это совсем несложно – просто подберите для себя несколько приемов, подходящих для вашего темперамента, образа жизни и личных предпочтений.

Но вначале о том, как и почему нужно воздействовать на мозг... и *на какой именно мозг* можно воздействовать в разных случаях.

## **Три мозга в одной голове**

Да, у нас не один мозг. То есть он един, но состоит из трех частей, которые развились у человека в процессе эволюции. Каждая из частей имеет свои функции: действия, чувства и мышление (рис. 1, табл. 1). Они тесно связаны, но все же очень приблизительно можно сказать, что:

- рептильный мозг отвечает за действия;
- лимбическая система – за чувства;
- неокортекс – за мышление.



**Рис. 1.** Три мозга: рептильный мозг (темный), лимбическая система (серый) и неокортекс (белый)

Придумал модель «три мозга» американский невролог и физиолог, руководитель лаборатории эволюции мозга и поведения Государственного института здоровья США *Пол Д. Маклин* (1913–2007) в 1952 г. и на протяжении оставшейся жизни развивал и уточнял ее с учетом новейших достижений науки. Помимо триединого мозга он ввел термин «*лимбическая система*» (вместо использовавшегося ранее «висцеральный мозг»).

Популярной теорию триединого мозга сделал *Карл Саган*, получивший в 1977 г. Пулитцеровскую премию за книгу «Драконы Эдема», в которой он на основе исследований в антропологии, эволюционной биологии, психологии, информатики популярно рассказывает о развитии человеческого интеллекта, используя в том числе и теорию Маклина.

**Таблица 1.** Модель «три мозга»

	Рептильный мозг	Лимбическая система	Неокортекс
Синонимы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мозг действий</li> <li>• Физический мозг</li> <li>• Рептильный комплекс (R-комплекс)</li> <li>• Мозг рептилий</li> <li>• Проторептильный мозг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эмоциональный мозг</li> <li>• Мозг настроений</li> <li>• Мозг млекопитающего</li> <li>• Палеомлекопитающий мозг</li> <li>• Висцеральный мозг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мозг мышления, мыслящий мозг</li> <li>• Новая кора головного мозга</li> <li>• Неопаллиум</li> <li>• Визуальный мозг</li> <li>• Логический мозг</li> <li>• Левое и правое полушария</li> <li>• Неомлекопитающий мозг</li> </ul>
Эволюционный срок возникновения	Самая старая структура, пришедшая к нам от рептилий — наиболее древних позвоночных (около 540 млн лет назад)	Второй эволюционный виток развития мозга (зародилась примерно 50 млн лет назад, сформировалась в нынешнем виде около 4 млн лет назад)	Собственно sapiens (разум), исторически самая последняя, высшая часть мозга (начала формироваться примерно 2,5 млн лет назад, у человека приобрела нынешний вид около 200 тыс. лет назад)
Части мозга	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спинной мозг</li> <li>• Продолговатый мозг</li> <li>• Мозжечок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гипоталамус</li> <li>• Гиппокамп</li> <li>• Миндалевидная железа.</li> <li>• Таламус</li> <li>• Средний мозг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подкорковые группы нейронов</li> <li>• Правое и левое полушария головного мозга, каждое из которых состоит из пяти долей (лобная, теменная, затылочная, височная и островковая)</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Древняя и старая кора головного мозга</li> </ul>	и шести слоев (как если бы вы сложили шесть салфеток и склеили между собой нервными волокнами, а затем скомкали, чтобы они занимали меньше места)
Функции	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инстинкты выживания.</li> <li>• Базовые стереотипы поведения и функции живого организма (дыхание, движение, пищеварение, размножение и т. д.)</li> <li>• Частично отвечает за моторную (двигательную) память (инстинктивная часть)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отвечает за обоняние, внимание, эмоции и эмоциональную (аффективную) память, за создание связи между эмоциями и событиями, хранение и извлечение воспоминаний, передачу информации от органов чувств (кроме обоняния) в неокортекс</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объединяет все высшие познавательные функции</li> <li>• Управление осознанными движениями и обработка информации, поступающей от органов чувств (левое полушарие отвечает за правую часть тела, а правое — за левую)</li> <li>• Полушария ведают логикой, планированием, организацией и контролем будущего</li> </ul>
Примеры проявления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мобилизация в случае опасности</li> <li>• Активация самозащиты.</li> <li>• Доминирование в стае.</li> <li>• Зависть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зона комфорта: делать сегодня то, что делал раньше (страх перемен)</li> <li>• Спонтанное поведение (делаю что хочу)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение, познание Бога и наук</li> <li>• Формирование мыслей</li> <li>• Язык, речь, письмо</li> <li>• Управление другими людьми и своей жизнью</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ложь (ликование от удачных обманов и горе от неудач)</li> <li>• Пищевое и сексуальное поведение</li> <li>• Неспособность обучаться, анализировать свои ошибки, адаптироваться к изменениям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Решения о том, что нам нравится или нет</li> <li>• Оценка: какой объем внимания следует уделить тому или иному предмету</li> <li>• Вербальная память о событиях, накопленных знаниях на момент «сейчас»</li> <li>• Живет настоящим, не думает о будущем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обработка линейной, рациональной, конкретной, вербальной информации</li> <li>• Абстрактное мышление</li> <li>• Обработка неформализованной (музыкальной, художественной и т. д.) информации</li> </ul>
Примеры высказываний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вначале действую, затем думаю»</li> <li>• «Врага надо уничтожить»</li> <li>• «Ах, какой колоритный альфа-самец»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ах, я вся такая непредсказуемая»</li> <li>• «Терпеть не могу этого типа»</li> <li>• «Обожаю все красное».</li> <li>• «Я — гурман»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я мыслю, следовательно, я существую»</li> <li>• «Я выучил урок»</li> <li>• «Надо учесть направление и силу ветра»</li> <li>• «Люблю эту музыку»</li> <li>• «Читаю/пишу книги»</li> </ul>
Ассоциации с архетипами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сноб</li> <li>• Мачо</li> <li>• Тупой обыватель</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Блондинка</li> <li>• Гедонист</li> <li>• Сибарит</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученый, изобретатель</li> <li>• Интриган</li> <li>• Профессионал</li> </ul>

## Рептильный мозг

**Мозг действий** (рептильный мозг, ретикулярный мозг, R-комплекс) эволюционно возник раньше всех. Это самая старая структура, пришедшая к нам от наиболее древних позвоночных. Он дает нам возможность выжить во враждебной среде. Он в первую очередь действует. После получения сигнала из внешней среды выбор сигналов рептильного мозга максимально прост:

замри, бей, беги.

Борьба за власть, желание всем обладать, обман, стремление к иерархичности, ритуалы, шаблоны, имитация, инстинкт размножения, агрессия – все это заложено в рептильном мозге. Именно из него мы получаем гормоны, позволяющие нам наслаждаться информацией об угрозах, кризисах, пожарах, нападениях и прочих ужасах, но только если они случаются с кем-то другим и никак не связаны непосредственно с нами (так, фильмы ужасов включают R-комплекс, отключая все остальные части мозга).

Мы зарабатываем множество комплексов из-за рептильного мозга. По сути, это мозг рефлексов. С безусловными рефлексам (от горячего утюга отдерни руку) сделать ничего нельзя, они встроены в систему обеспечения жизнедеятельности организма. А вот условные (приобретенные) рефлексы вполне поддаются корректировке – нужно их просто обучить. Многие из них складываются в детстве и юности. Впрочем, после 21 года, при переходе из тинейджерского возраста (когда человек «думает» в первую очередь гениталиями) в возраст человека разумного, большинство детских комплексов рассасываются сами – наш мозг перестает оценивать их как значимые. Зато сталкиваясь с новыми для себя ситуациями и вызовами, мы начинаем вырабатывать новые рефлекс. На формирование некоторых из них большое влияние оказывают появляющиеся в этот период *рептильные комплексы*. Одни довольно невинны и облегчают нам принятие решений:

– Я ни за что не буду встречаться с мужчиной в грязных ботинках.

– Ненавижу черную икру.

– Придя с улицы, я обязательно мою руки. Другие могут серьезно затруднить нам жизнь:

– Я не смогу заснуть, если где-нибудь рядом не горит свет.

– *Я боюсь импотенции.*

– *Мое жизненное кредо – «не высовываться».*

Достаточно одной жизненной ситуации, которая ударила нас по нервам, – и вот мы приобретаем комплекс, который, закрепляясь, превращается в условный рефлекс.<sup>1</sup> Этот процесс хорошо отражают народные пословицы и поговорки: «Обжегшись на молоке, дуешь на воду», «Пуганая ворона куста боится».

Любые рефлексy служат только одной цели – облегчить нашему мозгу процесс принятия решений. Мозг ленив, а поэтому, выработав для себя правило или приобретя рефлекс, в стандартной ситуации он, не задумываясь, отторгает любые другие действия. Поэтому так важно бороться с негативными комплексами, чтобы они не превратились в условные рефлексy и окончательно не испортили нам жизнь.

### **Что делать?**

- Стараться развивать более высокие уровни мозга – читать книги (а не «Твиттер»), мечтать, придумывать интересные задачки, заниматься творчеством и т. д.
- Стараться воспитывать свой рептильный мозг, не потакать ему в низменных удовольствиях – сократить до минимума или вообще отказаться от просмотра всевозможных телевизионных шоу (включая «Дом-2», лoхотроны с выигрышами), криминальных новостей и сериалов и т. д.

## **Лимбическая система**

**Лимбическая система** (висцеральный мозг, эмоциональный мозг) – эволюционно следующая за рептильным мозгом более сложная и умная система, центр головного мозга. Она включает множество отделов, связанных как между собой, так и с другими системами мозга.

Являясь главным эмоциональным центром человека, лимбическая система выполняет множество функций:

- участвует в регуляции вегетативной нервной системы (которая управляет деятельностью внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов);
- полностью отвечает за обоняние (сигналы всех остальных рецепторов обрабатываются в неокортексе);
- проводит сигналы всех рецепторов (кроме обонятельных) в неокортекс;
- регулирует моторику внутренних органов (кровеное давление, частоту сокращений сердечной мышцы и т. д.);
- управляет эмоциями и социальным поведением.

Увы, подавляющее количество наших комплексов создается тоже здесь. Малейшей эмоциональной встряски в нужный момент достаточно, чтобы мы закомплексовали:

– *Я лучше похожу подольше, чем спрошу у незнакомых людей дорогу.*

– *Лучше никому не доверять, чем когда-нибудь обжечься на доверии.*

– *Я боюсь не оправдать ожиданий других людей в отношении меня.*

---

<sup>1</sup> Рефлекс – стандартизированный ответ организма на типовую ситуацию. Безусловные рефлексy – природные, данные нам генетически и присущие любому человеку от рождения (уклоняться от падающего шкафа, дышать, глотать, переваривать пищу, понимать, где верх и низ, моргать, чихать и т. д., то есть пищевые, защитные, половые, ориентировочные). Условные рефлексy – приобретенные, индивидуальные у каждого из нас, вырабатываемые в определенных условиях и зависящие от нашего жизненного опыта (отзываться на свое имя, вставать во время исполнения гимна, здороваться при виде знакомых, поклоны у японцев, многие наши привычки).

Чем больше мелких лимбических страхов набирается, тем менее уверенно мы чувствуем себя в нестандартных ситуациях, тем чаще стараемся избегать их – и тем сильнее наши комплексы.

### **Что делать?**

- Стараться чаще включать неокортекс – анализировать причины наших эмоциональных всплесков.
- Сдерживать внешние проявления эмоций на людях и позволять себе посмеяться и поплакать наедине с собой и т. д.

## **Неокортекс**

Неокортекс (отделы больших полушарий мозга) – самая молодая и самая сложная система. Неокортекс занимает 5/6 (83 %) объема головного мозга. Объем памяти неокортекса составляет 2,5 петабайта – это примерно 3 млн часов (то есть почти 350 лет) кинофильмов, которые вы могли бы закачать на свой головной «компьютер».

Вот кое-какие из его обязанностей:

- в среднем неокортекс человека генерирует 60 тысяч мыслей в день и тем самым поддерживает мозг в рабочем состоянии (болтаясь в соцсетях или пялясь в телевизор, мы сокращаем количество мыслей в 5–8 раз, а медитируя или изучая новое – повышаем в 3–15 раз);
- мозг замечает и фиксирует все, что доносят до него рецепторы и органы чувств (ветер, запах, температура, окружающие нас предметы, события, явления), и никогда ничего не забывает, хотя до нашего сознания не доходит и одна триллионная доля этой информации – все складывается в дальних уголках мозга, до которых сознанию почти невозможно добраться;
- вся информация том, что мозг фиксировал в течение дня, обрабатывается в кратковременной памяти, а самое нужное (с точки зрения сознания) переводится в долговременную память во время сна – именно поэтому, к примеру, при подготовке к экзамену нужно обязательно выспаться после того, как прочитали учебник;
- до нашего сознания доходит менее 2 % всех мыслей, которые генерируются в нашем мозге, а 98 % мыслей крутятся в подсознании, выдавая нам лишь определенные формулировки (которые мы называем своим мнением, воспоминанием, ассоциацией) или готовые решения, поэтому чем интенсивнее и разностороннее мы загружаем свой мозг, тем чаще у нас случаются озарения, находки, открытия.

Все *осознаваемые* нами комплексы фиксируются в неокортексе. Часть комплексов мы генерируем в цепочке собственных рассуждений, остальные приходят к нам из рептильного мозга и лимбической системы – мы их замечаем и запоминаем. А далее можем на сознательном уровне либо принять, либо отторгнуть.

Комплексы основаны на наших страхах. Неокортекс проводит с нашим сознанием жестокие эксперименты. Мы вбиваем себе в голову какой-то страх, и, укрепившись, он становится комплексом, который может перерасти даже в фобию.

### **Что делать?**

- Пытаться разобраться в природе наших комплексов, находить первопричину, а не следствие.
- Любить себя, позитивно смотреть на свои чувства и по ступки.
- Почаще прощать себя и других и т. д.

Впрочем, это только самые общие рекомендации. Более подробные приемы вы найдете во второй и третьей частях этой книги.

## Глава 2. Темперамент, фигуры и типы культур

### Темперамент и комплексы

Все люди разные. И их реакции на одни и те же события тоже разные. В зависимости от темперамента то, что один человек не замечает, другой превращает в комплексы.

Обычно психологи, давая нам тесты, подразделяют всех нас на четыре группы – холерики, сангвиники, флегматики или меланхолики. От чего зависит, к какой группе тебя причислят? Да просто они берут две шкалы «экстраверсия – интроверсия» и «уравновешенность – неуравновешенность». В зависимости от того, сколько баллов мы набрали на каждой шкале, нас определяют в одну из групп (рис. 2).

**Экстраверт** нацелен на окружающий мир, он трепетно относится к чужому мнению и очень от него зависит.

**Комплексы экстраверта** по большей части представляют собой «а что люди подумают/скажут?», «боюсь показаться смешным/глупым/неадекватным».

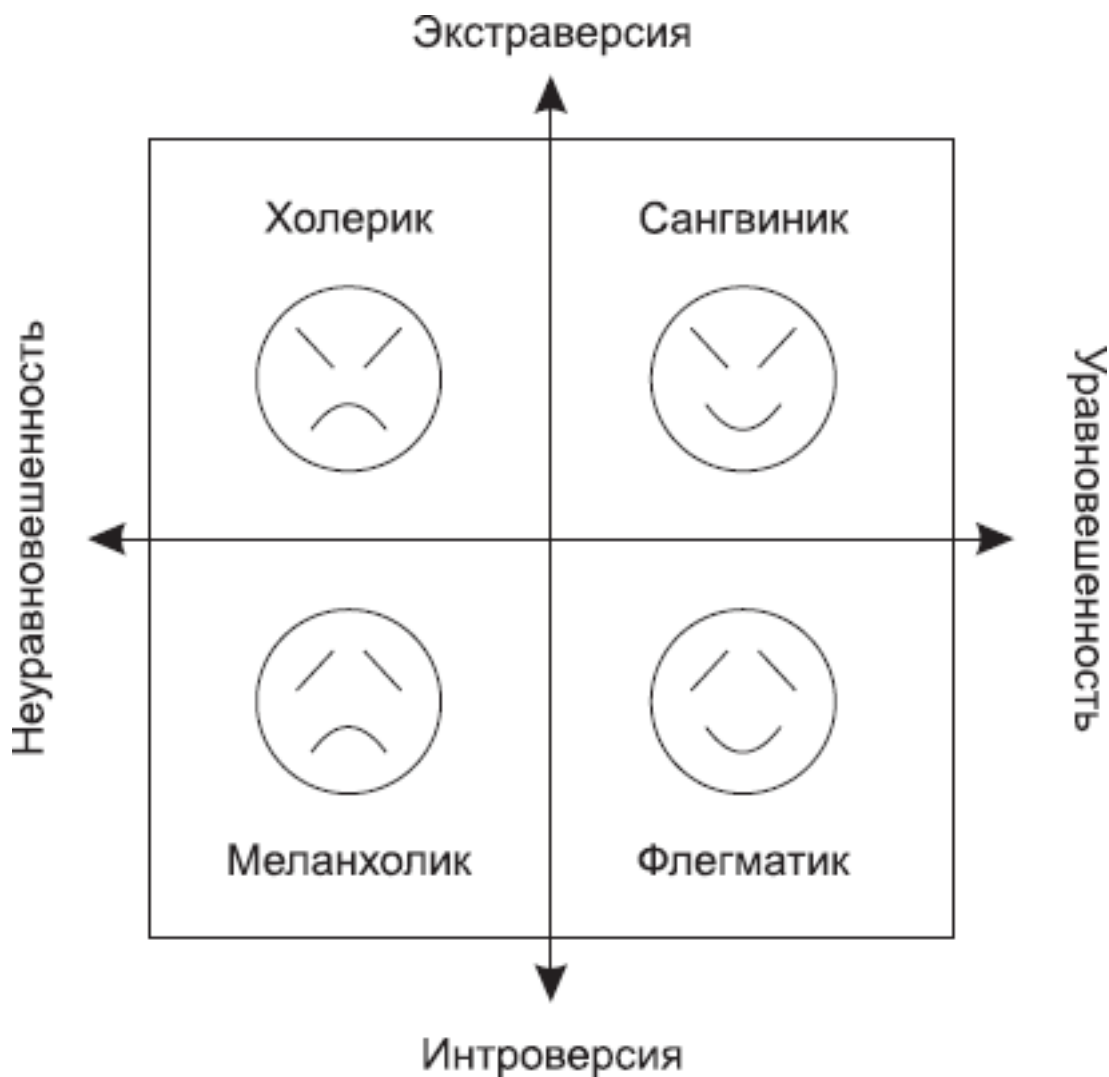


Рис. 2. Виды темпераментов



Для экстраверта важны *внешние детали* благополучия – от квартиры, дачи, машины до платья, галстука, туалетной воды и аксессуаров. Малейшее отклонение в своей внешности – и начинаются страдания «я выгляжу как лох», «мой телефон дешевле, чем у Машки». Такой ерунды достаточно экстраверту, чтобы начать глубоко и искренне комплексовать.

Если вы экстраверт, попробуйте выбрать хотя бы несколько приемов, которые дисциплинируют мозг и снижают негативную эмоциональность.

**Интроверт** погружен в себя; то, что происходит с ним, волнует его гораздо больше, чем чье-то мнение.

**Комплексы интроверта** определяются внутренней жизнью человека и его нежеланием общаться с незнакомыми людьми. Зоной комфорта для глубокого интроверта является пустыня, в которой никого нет. Ну, на крайний случай – комната, в которую к нему никто без предупреждения не войдет.

«Не хочу никого стеснять», «мне некомфортно общаться с незнакомыми людьми» – подобные установки перекрывают интроверту многие сферы деятельности. Однако если создать для него замкнутый мирок, он может добиться ошеломительных успехов.

Многие ученые, аналитики, статистики, бухгалтеры, программисты способны совершить в спокойной обстановке то, что не сделают и сто экстравертов. Однако если поместить их в коллектив, заставить работать в современном открытом офисном пространстве, их производительность падает и они практически теряют любую возможность для успешной работы.

Сейчас стали популярны литература и психологические тренинги для интровертов. Если вы интроверт, поищите их, они очень облегчат вам жизнь. А в этой книге выбирайте приемы, которые повысят ваше спокойствие и сопротивляемость внешним раздражителям.

В зависимости от того, насколько вы *уравновешенны*, комплексы интроверта и экстраверта могут усиливаться или ослабляться. Чем меньше внутреннего баланса и гармонии, тем больше у вас шансов заполучить самые разные комплексы.

*Перепады от уравновешенности к неуравновешенности и обратно у экстравертов* регулируются прежде всего внутренними причинами, работой над собой, уровнем самодисциплины. Например, будучи холериком, я часто взрываюсь, о чем позже жалею. Однако работа руководителем или преподавателем постепенно сглаживает неуравновешенность, приучает к внутренней дисциплине – и мои тесты тут же сдвигают меня от холерика к сангвинику. Увы, как только я меняю область деятельности, моя холерическая сущность довольно быстро возвращается.

То же самое происходит и с *интровертами*. Только у них *перепады* вызываются преимущественно не внутренними, а внешними причинами: спокойнейший флегматик, попав в активную и незнакомую среду, может тут же превратиться в глубокого меланхолика.

Передвижения вверх-вниз по оси «экстраверсия – интроверсия» встречаются гораздо реже и происходят гораздо медленнее. Чаще всего такие изменения случаются под воздействием устойчивых жизненных условий, но даже в этом случае требуют довольно длительного периода адаптации.

### **Что делать?**

К примеру, *экстраверту* для того, чтобы заняться аналитической работой, строить графики и анализировать таблицы, формировать длительную стратегию, нужно довольно усердно и долго трудиться над собой, приучая мозг к методической работе – рисовать, вышивать, играть в шахматы, разгадывать sudoku, собирать модели и т. д.

А вот *интроверту*, наоборот, требуются разнообразное общение (желательно в позитивной среде), упражнения по развитию эмоционального интеллекта, занятия по распознаванию эмоций других людей и т. д.

Во второй части книги я привожу множество приемов, которые могут помочь освободиться или хотя бы снизить накал комплексов. Однако не забывайте, что комплексы могут возникнуть при любом темпераменте. И бороться с ними нужно обязательно, просто для каждой цели следует выбирать подходящие средства: *те приемы, которые помогут одному, другому только навредят.*

## **Психометрия и комплексы**

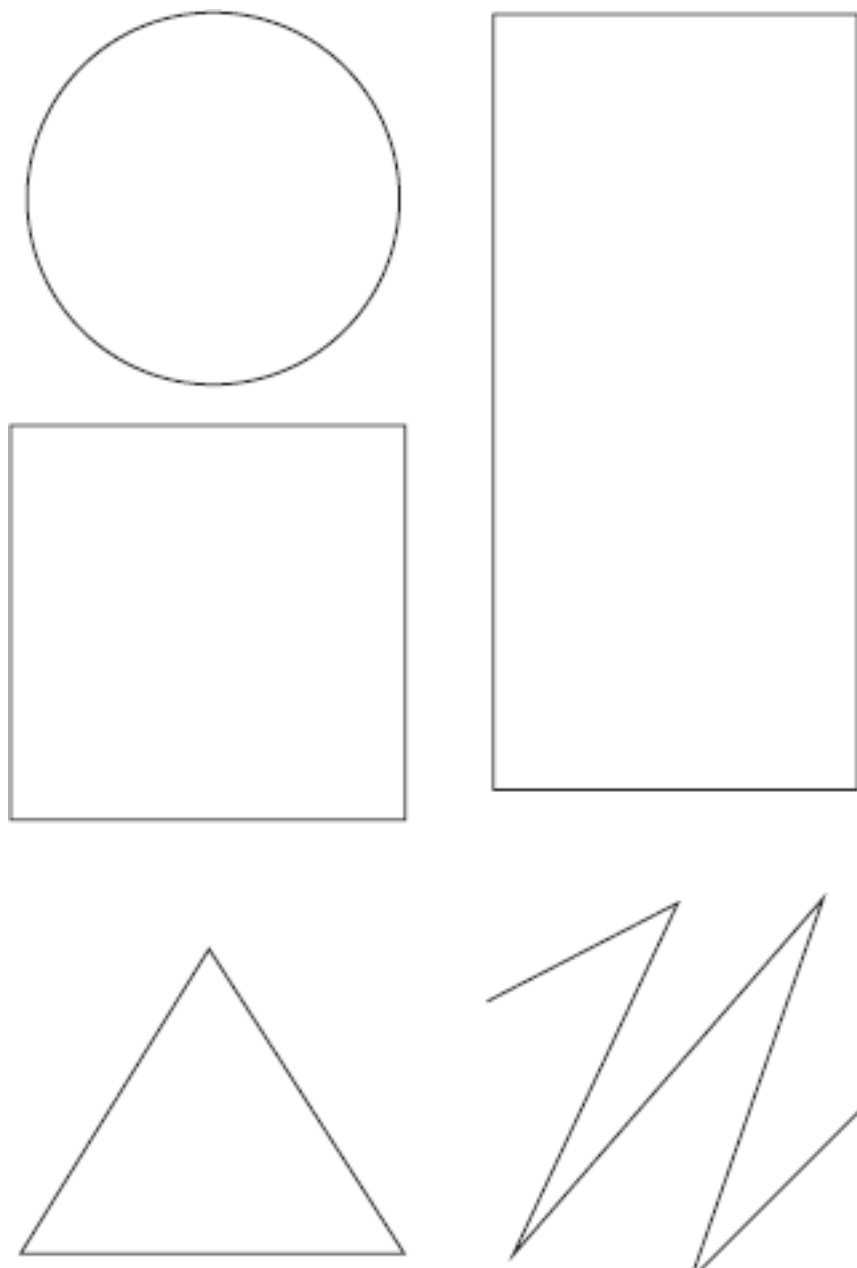
Характер можно определить самыми разными методами. Один из самых быстрых – психометрический тест.

Этот тест был разработан американским специалистом по социально-психологической подготовке управленческих кадров Сьюзен Деллингер. Результаты тестирования поражают: в 85 % случаев они точно описывают характер человека. Теперь этот тест используют психологи всего мира.

### **Тест психометрии**

**Выполнять этот тест** следует в спокойном состоянии, когда вы не находитесь в стрессе или депрессии и на вас не давят никакие серьезные внешние обстоятельства.

На рис. 3 вы видите несколько фигур.



**Рис. 3.** Тест психоггеометрии

1. Выберите фигуру, которая нравится вам больше всего, с которой вам легко ассоциировать себя, или ту, на которую ваш взгляд упал сразу.

2. Затем выберите вторую по значимости фигуру. Она вам тоже нравится.

3. Выберите следующую фигуру и т. д. На последнем месте оказалась фигура, которая вам совсем не нравится, вы бы не хотели ассоциировать ее с собой.

4. А теперь попробуйте *совместить первые две фигуры, которые понравились вам больше всего*. Совмещать можно как угодно – нарисуйте две эти фигуры:

- одна в другой;
- одна рядом с другой;
- одна над другой.

Совершенно неважно, как вы их расположите, главное, чтобы вы увидели гармонию, чтобы вам понравилось, как они сочетаются между собой.

## Расшифровка результатов теста «Психометрия»

Мы не всегда верно выбираем «главную» фигуру. На выборе могут сказаться настроение, время суток, предшествующие или ожидаемые события и т. д. Чтобы точнее определить, какая фигура действительно ваша, внимательно посмотрите на нарисованное вами сочетание двух первых фигур. «Главной», настоящей вашей фигурой окажется та, которая находится:

- *сверху* (если вы нарисовали одну фигуру над другой);
- *слева* (если вы нарисовали фигуры рядом);
- *снаружи* (если вы нарисовали фигуры одну в другой).

Теперь вы знаете, какая фигура больше всего соответствует вашему характеру. Кроме этого необходимо помнить, что:

- *вторая фигура тоже немаловажна*: в некоторых ситуациях она выходит на первые роли, и вы поступаете, казалось бы, нетипично для себя;
- нужно стараться избегать тесного общения с людьми, олицетворяющими собой фигуру, которую вы поместили на *последнее место*, – конфликты неизбежны.

Исключение из этих правил может составлять только прямоугольник – прочитав о нем, вы сможете понять, в каких случаях это происходит.

А пока разберемся, что может означать каждая из фигур и какие упражнения для мозга наиболее актуальны для вас.

### Круг

Это самая сакральная фигура. Круг олицетворяет собой бесконечность. Люди, выбравшие круг, обычно доброжелательны, для них очень важна мораль, они хорошо общаются с людьми, легко распознают ложь и обман.

Это хорошие психологи, администраторы, сотрудники отделов персонала, няни, то есть они весьма успешны в профессиях, связанных с общением. Их любят в коллективе, но вряд ли им стоит становиться руководителями – организаторы из них неважные, а добиваться целей им обычно сложно. Главная ценность для них – люди и общение.

Старайтесь найти подходящую работу (комфортнее всего вы будете чувствовать себя в клановой организационной культуре).

У поклонников круга обычно лучше функционирует правое полушарие мозга, поэтому такие люди обладают довольно высоким уровнем эмоционального интеллекта. Способ получения и обработки информации, как правило, лоскутный, субъективный, поэтому выводы делаются на основе интуитивных озарений, складывающих (не всегда верно) эти кусочки в некий пазл.

### Рекомендации для «круга»

- Вы привыкли делать выводы на основании прежде всего субъективных факторов и интуиции. Логика – не ваша сильная сторона. Старайтесь почаще играть в шахматы и другие логические и стратегические игры, разгадывать или придумывать детективные истории. Понятно, что вам этого не слишком хочется, но все же попробуйте. Хотя бы по 5–10 минут в день или по одному часу в выходные. И очень скоро вы заметите, что лучше стали понимать начальника и легче справляться с его заданиями.

- Если вы не в ладах с математикой, то постарайтесь найти игры, в которых используются хотя бы арифметические действия (например, сумасудуку или какуро). Попробуйте припомнить хоть что-то из школьной математики и ищите применение своих знаний на практике (например, «я срезаю путь через двор, потому что гипотенуза меньше суммы двух катетов»). Чем больше в вашей жизни будет математических задач, тем легче вам будет жить, тем меньше вас будут угнетать комплексы неполноценности.
- Свой высокий эмоциональный интеллект вы можете развить еще больше или сделать гармоничнее. Желательно попробовать попрактиковаться в задачах, которые вызывают затруднения или даже стресс. Сориентироваться можно, к примеру, по схемам организационной культуры (см. ниже) или по лимбической карте (см. прием № 115).

## **Квадрат**

Люди, остановившие выбор на квадрате, очень трудолюбивы и усердны. Это высококлассные специалисты, которые добиваются успеха за счет методичности, терпения, выносливости. Большие эрудиты в избранной области деятельности. У них всегда во всем порядок, все вещи имеют свое место и четко разложены. Они ненавидят сюрпризы и изменения.

Это прекрасные бухгалтеры, аналитики, участковые полицейские, строгие секретари. Руководителем квадрат может стать только в очень бюрократизированной организации, но даже в них им лучше оставаться ведущими специалистами или администраторами, не замахиваясь на руководство.

Они не любят открыто выражать свои эмоции. Зато там, где нужен скрупулезный сбор и анализ информации, они незаменимы. Обладая преимущественно левополушарным мышлением, квадраты закапываются в детали и требуют для решения все новых и новых дополнительных данных. Но если они все же находят решение, в большинстве случаев оно верное.

## **Рекомендации для «квадрата»**

Вам нужно попытаться развивать правое (эмоциональное) полушарие мозга. Это сложно, но ваше трудолюбие позволит вам справиться с самыми сложными задачами. Даже 15 минут в день, потраченных на развитие эмоционального интеллекта, вам может хватить для того, чтобы постепенно начать меняться к лучшему. Это сможете оценить не только вы сами, но и окружающие вас люди.

## **Треугольник**

Это прирожденный лидер, который хочет, чтобы весь мир вращался вокруг него. Эгоцентричный и честолюбивый, он идет к своей цели, не оглядываясь на окружающих. При этом «треугольник» очень хорошо разбирается в людях и сталкивает их, чтобы извлечь из этого выгоду для себя.

«Треугольники» – отличные руководители в иерархических организациях. Но не только. Они могут получать удовольствие от любой работы, позволяющей восхищать людей и манипулировать ими, – это блестящие гипнотизеры, хирурги, психотерапевты. Если даже он становится дворником, то ни один прохожий не сможет нарушить порядок, не столкнувшись с гневом стража чистоплотности.

У поклонников треугольника гармонично работают оба полушария мозга. Неприятности грозят тем из них, кто вместо присущей им рациональности, энергичности, харизматичности, независимости суждений начинает (часто в силу недостатка воспитания или образования) развивать в себе негативные черты, способные угрожать карьере: язвительность, нетерпимость, безапелляционность, эгоизм, властность, бесчеловечность.

### **Рекомендации для «треугольника»**

- Вы думаете, что все знаете и не нуждаетесь в лишних советах? В этом ваша проблема. Вам необходимо уделять больше внимания развитию логического и аналитического мышления, ведь порой ваши выводы слишком поверхностны. А учитывая характер, не позволяющий вам признать свои ошибки, вы только усугубляете ситуацию. Развивайте логику, память и эрудицию – в сложной ситуации основанная на них интуиция позволит вам принять более взвешенное решение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.