

*Лариса Украинцева*



# **ВЗГЛЯД ПОД МАСКУ,**

**или Секреты оперативного  
чтения личности**



**Умение заглянуть под маску  
– это искусство  
«раскусить» человека раньше,  
чем он это сделает с вами**

Лариса Украинцева

**Взгляд под маску, или Секреты  
оперативного чтения личности**

«Автор»

2017

## **Украинцева Л. В.**

Взгляд под маску, или Секреты оперативного чтения личности /  
Л. В. Украинцева — «Автор», 2017

Великий мыслитель и придворный XVII века Бальтазар Грациан писал: «Многие люди тратят время на изучение свойств животных или трав; насколько же важнее было бы изучать людей, рядом с которыми нам предстоит жить и умирать!» Большинство из нас полностью игнорируют эту мудрую мысль. В результате: ненадежные партнеры в жизни и в бизнесе, «влипание» в сомнительные мероприятия. А потом: «Не могу поверить... Как я этого не заметил?... Они же были у меня под носом!» Но время, уже упущено... Так почему бы не извлечь из ошибок урок? Критичнее оценивать людей, стремящихся войти в вашу жизнь и быть готовым к любым их поступкам. Об этом, и не только, книга "Взгляд под маску или Секреты Оперативного Чтения личности". Вы откроете для себя много нового и интересного об окружающих и научитесь быстро оценивать психологическую обстановку, в которую попадаете. А также, сможете незаметно влиять практически на любого человека. И это проще, чем может показаться. Люди предсказуемы, как бы они не верили в обратное.

© Украинцева Л. В., 2017

© Автор, 2017

## Содержание

От автора	5
Психологическая геометрия тела	7
Астеник	8
Астенический характер	9
Ключевые черты астеников	10
Пикник	11
Пикнический характер	11
Ключевые черты пикников	12
Атлетик	13
Атлетический характер	13
Ключевые черты атлетов	14
Небольшое заключение	15
Подстройка и дезадаптация	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Лариса Украинцева

## Взгляд под маску, или Секреты оперативного чтения личности

### От автора

*Умение заглянуть под маску – это искусство «раскусить» человека раньше, чем он это сделает с вами.*

С детских лет нам твердят, что надо понимать других людей, сопереживать, «влезать в их шкурку» и тому подобное. Говорят, утверждают, требуют, но забывают объяснить для чего это нужно и, что это нам дает. Зачем напрягаться и пытаться понять того, кто напротив? Ему это надо, пусть и делает – ни царское это дело.

Ох, сколько из-за этого глупенького юношеского апломба по жизни набиваешь шишек... Доверяешь, а тебя подставляют... Еще и обвинят во всех смертных грехах. В надежде ставишь не на тех лошадок, думаешь, ну все, повезло, а там – полное фиаско. А что самое странное и удивительное это то, что с легкостью находишь всему этому объяснение: «непруха», «черная полоса», звезды не так легли, наконец просто сглазили и тому подобное.

И я не исключение, набила свою порцию шишек. Ведь этим молодость и грешит. Только спустя время, будучи в зрелом возрасте, вдоволь навеселившись надо мной, судьба меня привела на факультет психологии. Там впервые я услышала об акцентуациях характера, о том, что поведение человека можно предвидеть и что есть такая наука психодиагностика. В тот момент я подумала, что наконец то получила ключ от заветной двери «Человековедение» и принялась изучать различные тесты, работы именитых психологов, грызть «гранит науки». И чем больше я это делала, тем чаще у меня возникал вопрос: «а на улице мне с бланками тестов идти?» Например, знакомлюсь я на улице с человеком и сразу ему опросник под нос – мол ответь, я проанализирую, а потом поговорим. Бред какой-то...

И пока я училась в университете меня все эти тесты просто начали веселить своей предсказуемостью. Ведь я, имея до психологического высшее техническое образование, легко стала просчитывала результаты тестов и выдавала тот итог, какой надо или какой хотелось мне.

Наигравшись вдоволь, ко мне пришло разочарование, неужели нет никаких четких критериев, по которым можно за короткое время понять кто перед тобой? Четких, понятных, конкретных. Чтoб не таскать с собой груды опросников и тестов, а просто понаблюдать, послушать и понять.

Хвала не знаю кому, но на глаза мне попались работы современных психологов, которые в свое время тоже не захотели бегать за народом с грудой тестов и опросников. В их числе были работы Аркадия Егидеса, Виктора Пономаренко и другие. И я с огромным энтузиазмом начала их изучать. И чем больше это делала, тем больше мне хотелось системы и критериальной четкости. Слов умных о психотипах и радикалах ой как много, а толку маловато будет. Моему мозгу подавай четкие критерии понимания. Или как говорит моя знакомая: «куда глядеть, чтоб увидеть?». И я понимаю, что моя часть заядлого технаря негодует, кричит и орет – дай ей критерии и структуру. Цель ясна – заглянуть за маску и понять, что с этой радостью делать и что от этого счастья ждать, а вот как это оценить и сделать – не понятно. Это как сходи за хлебушком в один желтенький магазинчик с красивой вывеской. Цель ясна – купить хлеба, а где магазинчик? Куда идти? Как до него добраться? Хоть район города подскажите.

Вот так и с чтением людей. Я отчетливо понимала, что мне надо иметь ясное представление о том, по каким именно критериям я могу быстро определить принадлежность человека

к тому или иному психотипу личности, да и еще подтип понять. А дальше уже дело техники, как говорить.

Ладно по жизни косячешь, не понимая кто есть, кто – это еще пол беды, на крайний случай – поругаешься с человеком и разбежишься с ним. А тут задачка посложнее появилась, работа такая – надо не просто заглянуть под маску клиента, а увидеть намного больше, понять откуда «ноги» у проблемы растут, и быстренько разобраться что с этим со всем делать. Я понимала, что это не просто трудно, а иной раз реально глупо клиенту в пиковом негативном состоянии подсовывать тесты, и сказав, приходите завтра, когда расшифрую, отправлять домой. Как понять его базовые проблемы? Что лежит в основе именно его реакции и как работать именно в его формате? А для этого надо очень быстро определить кто перед тобой, я говорю о базовом психотипе, а не о половой принадлежности. Хотя в современном обществе с этим тоже возникают некоторые сложности, но это другая история.

Так вот. Зачем мне это было надо. Еще в довоенное время основоположник, создатель науки о высшей нервной деятельности академик Иван Петрович Павлов исследуя психофизиологию типов темпераментов и свойств нервной системы выявил ряд поведенческих различий, обусловленных силой и подвижностью нервной системы. И в зависимости от «базовой комплектации», то есть, то или иное сочетание этих параметров, и будет зависеть реакция человека на проблему, сила и глубина ее залегания, если можно, так сказать. В общем кому интересно, говоря на современном сленге – Google в помощь.

И тут опять встал вопрос о критериях оценки – четких, наглядных, очевидных. Да, как не крути, а все-таки нужны критерии.

Да что я все о работе и о работе, на ней ведь свет клином не сошелся. Мы все так или иначе взаимодействуем с людьми. И это взаимодействие происходит совершенно на разных уровнях. Как специалист в Нейро-Лингвистическом Программировании и гипнозе, я понимала, что наибольшая эффективность достигается только в том случае, когда ты взаимодействуешь в «карте оппонента». А как быстро определить кто перед тобой? И опять этот вопрос о критериях.

И хвала всем, кому только можно, я совершенно случайно нашла обучение Оперативной психодиагностике личности. И тут понеслось. Я поняла, что и как, а главное где и что искать. В результате у меня выстроилась очень интересная, а главное работающая психодиагностическая модель не только в сфере психологического консультирования, а и в других сферах жизнедеятельности, например, карьера, взаимоотношения, воспитание детей и т. д.

Уже несколько лет своими трудами и практическими наработками (прошу прощения за скромность) я делюсь на обучающих тренингах, и не у всех есть возможность их посетить. Хотя – кто знает, кто знает?... И возможно поэтому, для облегчения чьей-то жизни (это как вариант), у меня появилась идея о написании данного практического руководства по снятию масок с оппонента и прогнозированию дальнейших событий относительно интересующего вас персонажа. Хотя, как вы сами, наверное, уже догадались, часть «вкусняшек» я даю на личном обучении, но и та часть, что изложена в этой книге не на шутку облегчит вам жизнь и поможет избежать шикарных «залежей граблей» по дороге жизни. Конечно при одном условии: читаем, разбираемся, практикуем. И не как иначе. Сначала сложно, но потом включится автопилот. Не раз проверяла.

Так что, желаю успеха и взлета в желаемом вами направлении.

## Психологическая геометрия тела

Как я и обещала, давайте начнем по порядку. Что весьма сложно скрыть и видно невооруженным глазом? Все верно, это телосложение. Вот с него и начнем.

Люди еще в глубокой древности стали (как ни странно) замечать различия не только между мужчинами и женщинами, не только в возрасте, расовой и национальной принадлежности того или иного человека, но и в различных типах строения тела человека. Со временем стали приписывать определенному типу телосложения различные нравственные и психологические особенности. Так родилось довольно много типологий, основанных на особенностях телосложения человека.

Я не ставлю своей задачей провести вам экскурс по истории изучения телосложения человека. Поэтому перелистнем страницы истории и остановимся на рубеже XIX и XX вв., когда под влиянием антропологов, которые обратили внимание на различия в строении тела, и психиатров, увидевших индивидуальные различия в предрасположенности к психическим заболеваниям у людей разного телосложения, родилась концепция связи между телосложением и типологическими особенностями человека, которая и получила наиболее полное свое дальнейшее развитие у французского врача Клода Сиго. Он, в зависимости от преобладания в организме одной из основных систем (дыхательной, пищеварительной, мускульной или мозговой), выделил соответствующие четыре типа телосложения.

Именно взгляды К. Сиго оказали свое существенное влияние на формирование современных конституциональных теорий, которые получили широкое распространение в психологии индивидуальных различий. Если вам очень интересны подробности, то их можно найти в книге: Я. Стреляу «Роль темперамента в психическом развитии». А мы пойдем дальше.

Из многих конституциональных теорий я хотела бы обратить ваше внимание именно на конституциональную типологию Эрнста Кречмера, так как именно на ее основе были проведены ряд современных психологических исследований, свидетельствующих об имеющейся определенной взаимозависимости типов деятельности и поведения человека с его типом телосложения. Эти исследования, начатые Б. Г. Ананьевым и продолженные Н. Н. Обозовым, позволили уточнить типологию Э. Кречмера и У. Шелдона, сделав ее весьма рабочей моделью. Что нас и интересует.

Основным положением типологии Э. Кречмера, явилось убеждение, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. В связи с этим, им была разработана типология телосложения, которая включает в себя разные темпераменты, соотносимые с конституциональными типами строения тела. К последним относят лептосоматиков, пикников, атлетиков и диспластиков:

**Астеники (Лептосоматики)** отличаются худощавым телосложением, высоким ростом, плоской грудью. Их лицо является вытянутым, нос – длинным и тонким, плечи узкие, а все конечности хрупкие.

**Пикники.** Они малого и среднего роста с большим животом, короткой шеей и круглой головой. Выглядят тучно и имеют много жировой ткани.

**Атлетики.** Характеризуются хорошей мускулатурой, крепким телосложением, высоким или средним ростом. Плечи широкие, бедра являются узкими.

**Диспластики.** Их строение не имеет формы и нарушено: присутствуют деформации по типу чрезмерного роста и так далее.

Вот об этом далее мы и поговорим.

## Астеник

И как вы уже догадались речь сейчас пойдет об астениках. Они отличаются слабым ростом «в толщину» при хорошем росте «в длину» – худой, тонкокостный, с сухой и чаще всего бледной кожей (если не южанин или не строитель летом), узкими плечами, длинной узкой и плоской грудной клеткой, лицо обычно вытянутой формы. Астенические женщины напоминают астеников-мужчин, но они не только худощавы, но и малорослы.

Эта особенность телосложения проявляется еще в младенчестве, ребенок-астеник имеет очень небольшой вес, медленно растет, плохо ест. Им тяжело набрать не только вес жировой, но и мышечный. В подростковом возрасте представители этого типа резко вытягиваются, большинство взрослых людей отличается ростом выше среднего. Однако встречаются и миниатюрные астеники, как вы поняли это чаще – встречается среди женщин. Кстати, среди мужчин попадаются настоящие гиганты с экстремально длинными конечностями.

У них очень хорошо развито внимание. Несмотря на тихий голос они многословны. Часто болеют и долго приходят в норму после болезни.

Люди астенического типа отличаются не только своеобразной внешностью, но и характером. Они очень чувствительны и нежны, ранимы, самолюбивы, к тому же сторонятся шумных компаний и не переносят грубость, а любое применение силы может стать критичным.

Тонкая нервная организация заставляет астеников все близко воспринимать и остро реагировать, что в итоге может приводить к нервным перегрузкам и постепенному уходу от социального взаимодействия. Таким людям тяжело подстраиваться под огромное количество разнообразных темпераментов и поэтому они выбирают узкий круг близкого общения, где чувствуют себя защищенно, с остальными же могут вести себя довольно сдержанно и даже холодно.

В школьном возрасте высокий уровень развития чувствительности нервной системы проявляется быстрой утомляемостью, так как они одновременно считывают несколько потоков информации, и пока другие дети замечают только слова учителя, они оценивают обстановку в классе и за его пределами, течение времени, изменения во внешнем облике и настроении окружающих. Не мне вам рассказывать про отсутствие индивидуального подхода в нашей образовательной системе, поэтому напряжение у ребенка только нарастает, пока не выльется в вспышки агрессии или сильное раздражение. И это все продолжает накапливаться и со временем к накопившемуся напряжению могут присоединиться тревожные переживания и различные мнительные идеи.

Чтоб появилась более четкая картинка приведу немного общеизвестных примеров. Так как я обожаю детективы, то примеры астеников возьму из этой области. Так вот, ярко выраженным астеником будет Анастасия Каменская. Худощавая, быстро утомляющаяся – ей вечно не хватает сил, энергии... Правда, есть один нюанс – высокий рост, тогда как в «классических» описаниях астеничек фигурируют женщины «худощавые и малорослые». Впрочем, в наше время весьма распространен именно такой тип женщин-астеников. Что поделаешь, времена меняются, и вместе с ними меняются люди. Ближе к астеническому типу и величайший, и мной обожаемый, сыщик Шерлок Холмс, отличающийся чрезвычайно развитой «мыслительной» компонентой и распутывающий хитрые преступления. И если просмотреть книги и фильмы про сыщиков – астеников, то их объединяет чаще всего созданный ими уникальный собственный метод, позволяющий вычислять преступника, выстраивать схему его действий и предугадывать его поступки. А что делать? Телосложение такое, что лучше поработать головой, а работать кулаками лучше получается у атлетов.

## Астенический характер

Что можно сказать об астеническом характере? Пожалуй, то, что несмотря на высокую степень эмпатии (никто, как астеник, не сможет понять и прочувствовать внутреннее состояние другого) они часто проявляют бестактность или неуклюжесть в общении с другими людьми, ведь они не придают значения напускным улыбкам и вынужденным нормам приличия.

Как психолог, хочу заметить, что астеники весьма неохотно поддаются коррекции и вообще не любят какие-либо изменения, а если они соглашаются на психотерапевтическую работу, то подобные моменты даются им с большим напряжением. Довольно часто наблюдаются скачки настроения и диапазон их довольно широк, от полной холодности до максимальной участливости. Кстати, если понаблюдать за ними, то закономерность этих скачков легко можно отследить.

Внутренний конфликт так же для них весьма характерен, как и заниженная самооценка и неуверенность в своих силах. И как следствие всего этого – фонтан ярости в сторону окружающих по малейшему поводу. И именно они становятся самыми частыми клиентами как психологов, так и терапевтов, потому что букет их психосоматических заболеваний весьма разнообразен.

И еще буквально пару слов об их работе и работоспособности. Им свойственно очень быстро вспыхивать, и чтобы загореться новой идеей или раскрутиться на аффективную эмоциональную реакцию им необходимо в несколько раз меньше времени, чем всем остальным типам. Потребность творчества и отсутствия любых рамок является главной не только в профессиональной деятельности, но и во всей жизни. Но из-за быстрой истощаемости, астеникам просто необходим периодический отдых, ведь они весьма быстро выдыхаются и устают, и здесь, как вы уже поняли, не до установленного графика.

*Маленький худой пассажир возмущился, что толстяк, сидящий рядом с ним в автобусе, заплатил за билет столько же, сколько и он.*

*– Долой уравниловку! – закричал он. – Платить за проезд надо в зависимости от веса пассажира!*

*– Если будет введен такой порядок, сынок, – невозмутимо отвечает толстяк, – то тебе тогда придется ходить пешком. Ради тебя не остановится ни один автобус.*

И что же делать, если я такой? – спросит астеник. Можно дать подсказку?

Да?

Чудесненько.

Тогда несколько пунктов, которые заметно упростят существование астеника:

1) Важным моментом, который будет сочетать в себе заботу сразу о психическом и физическом состоянии, является спорт. Причем лучше выбирать активные, парные, состязательные виды спорта или различные стили борьбы. Индивидуальные занятия йогой с инструктором могут помочь расслабиться и успокоить нервную систему. А после хорошей нагрузки можно порекомендовать массаж или плавание.

2) Нашим милым астеникам просто противопоказаны алкогольные и наркотические вещества, поскольку они расслабляют мышцы, но активируют нервную систему, заставляя ее еще больше «заводиться».

3) Социальные контакты, новые знакомства, комфортное общение в естественной ситуации во что необходимо астеникам, хотя бы раз в неделю, а если чаще, то лучше.

4) Самый трудоемкий и длительный процесс – это работа над своими внутренними ощущениями и само восприятием (самооценка, самокритика, ожидания и требования от окружающих, и так далее).

5) Также стоит помнить о стабилизации психоэмоционального фона. Ведь научившись контролировать свои эмоции и ожидания, можно успешно останавливать излишнюю рефлексивность и самоуничижение. Или проще говоря, перестать себя «накручивать».

6) У каждого человека есть что-то, что дает ему силы и энергию. И если найти эти источники, то можно с успехом экономить свои душевные ресурсы и знать, как их восстановить.

*В цирке:*

– *Вы – укротитель львов?*

– *Совершенно верно.*

– *Почему же они вас не трогают? Вы такой маленький и худой.*

– *В этом – то весь фокус. Они ждут, пока я потолстею.*

## **Ключевые черты астеников**

Давайте резюмируем вышесказанное. Что желательно знать, чтобы общение с астениками было более-менее успешным и комфортным. Составлю небольшой список того, что будет в поведенческом арсенале астеника.

- Скованность в осанке, возможна заторможенность
- Чрезмерная физиологическая реакция на что-либо или кого-либо
- Повышенная скорость реакции
- Внимательны и склонны к рассуждениям
- Часто возникает страх перед общественными контактами (социофобия)
- Часто возникает боязнь открытого пространства (агорафобия)
- Поведение зачастую непредсказуемо
- Повышенная чувствительность к боли
- Часто присущ плохой сон и хроническая усталость
- В трудные минуты склонны к уединению

## Пикник

Ни для кого, наверное, не секрет, что все пикники склонны к полноте, ведь у них слабо развита мышечная система. И с возрастом это становится все заметнее. Они имеют полные руки и ноги, хорошо развитую грудь и круглую форму головы на короткой шее, при этом кожа у них мягкая и великолепно облегает тело, нет дряблости. Кстати, в старости благодаря этой особенности морщины у пикников появляются намного позднее по сравнению с астениками и атлетиками, у которых жировая прослойка минимальная или практически отсутствует.

Как считают генетики, в большинстве случаев данный тип телосложения ребенок, как правило, наследует у своих родителей. Пикническое строение тела у женщин несколько модифицируется. По объему груди и бедер они заметно превосходят атлетических, в то же время как я уже говорила, очень часто присутствует низкий рост.

*Телефонный звонок, толстая женщина берет трубку:*

*– Алло, я маньяк, и я слежу за тобой...*

*Она, осматривая себя: – Даааа... Хреново следишь... Я бы даже сказала, запустил ты меня!*

И несмотря на то, что количество жировой клетчатки наследуется, многие пикнические женщины в молодости обладают изящным телом, если конечно в детстве родители не внесли пирожками свою лепту. И тогда их с первого взгляда можно принять за атлетический тип телосложения. И чтоб избежать путаницы, Кречмер рекомендовал обратить внимание на конфигурацию лица, форм, которые и здесь являются более округлыми и полными.

Так же в молодости зачастую путают и мужчин пикников с атлетиками, если они занимаются спортом и держат себя в жестких рамках. И тут, обращаем внимание на пропорции лица, и пропорции груди и плеч, – они типичны и их сложно не заметить. Конечно есть случаи, когда это сложно определить, тем более, когда парень спортивный фанатик с культом тела. Но это уже другая история.

## Пикнический характер

Люди пикнического телосложения чаще всего бывают, энергичны и болтливы. У них зачастую широкий круг друзей и знакомых. Большую часть жизни это неунывающие оптимисты. Они очень часто имеют мягкий характер, любят ходить в гости и принимать гостей у себя дома, обладают хорошим чувством юмора. Они не приспособляются под окружающий их мир и не стремятся переделать этот мир под себя, они живут так, как велит им сердце.

У людей данного типа есть удивительная способность переживать чужие проблемы также, как свои. Кстати, они похожи на астеников неустойчивостью своей эмоциональной сферы и периоды их бурной радости легко сменяются периодами слез и печали. Однако, у них не бывает пиковых состояний как сильной радости, так и невероятной грусти. Даже если состояние печали четко выражено, то все равно прослеживаются незначительные нотки радости, и наоборот.

*Две толстые еврейки влезают в, битком набитый, трамвай, одна с передней площадки, другая – с задней.*

*– Сара, – кричит одна, – тебе есть на чем сидеть?*

*– Есть!*

*– А чего же ты стоишь?*

*– Так мест нет!*

Хочется особенно отметить, что у пикников есть неудержимая потребность выговориться, они очень тяжело переносят периоды вынужденного одиночества. И в момент горя

пикник будет рассказывать о нем всем встречным людям, ему необходимо выплакаться, найти поддержку. Хотя также он поступает и в моменты невероятной радости, он стремится поделиться со всем окружающим миром своим чудесным, великолепным расположением духа. Их кредо – добродушное участие. Человек является самим собой. Он не стремится понравиться кому-либо, от него словно веет физическим теплом. Такой характер формируется у них еще в детстве. Пикники очень спокойны, не любят активный образ жизни и не играют в активные игры. Их довольно трудно выбить из колеи и нельзя назвать злопамятными людьми. Они добродушны и открыты и быстро забывают о неприятностях, не акцентируя на них внимания. К тому же их нельзя назвать злопамятными людьми.

Помните тип «Собеседник»? Именно пикник чаще всего бывает «Собеседником». Жизнь для людей этого типа сосредоточена, главным образом, в эмоционально-коммуникативной сфере. Энергии хоть отбавляй, но корпеть над бумагами им скучно, да и особенно убиваться, «гореть на работе» эти люди не склонны. Они ориентированы на радость и удовольствие. Вот они, неутомимые общественники, вездесущие «Шурочки из бухгалтерии», неунывающие организаторы шумных сборищ. Фигура, конечно, не модельная... Но стоит ли страдать по этому поводу, если жизнерадостный легкий характер, бьющая ключом энергия делают пикнических «пышечек» очень привлекательными в глазах мужчин. Плюс прекрасная кожа, свежий румянец... Хотя объедаться, конечно, не следует! Пикники склонны, скажем так, усугублять природой данную комплекцию. Все-таки, согласитесь, «крепко сбита девица» – это одно, можно сказать, дар природы, а вот «расплывшаяся бабища» – совсем другое, и не на кого пенять, кроме самой себя.

И для завершения нашего краткого экскурса по пикникам, хочется напомнить, что у таких людей очень часто отмечаются изменения в настроении, а также в работоспособности и активности. И когда они попадают, не взирая на свою стрессоустойчивость, которую дает наличие жировой прослойки, которая при стрессе сгорает первая, в состояние депрессии, то у них происходит переоценка ценностей, им кажется, что они неправильно выстраивают свою жизнь и общение с людьми. Но стоит им выйти из депрессивного состояния, так они быстро возвращаются к своему обычному поведению и укладу. Даже работодатели заметили, что у таких людей существует «неровность» труда. Таких людей не желательно ставить на те участки, где темп работы должен быть постоянно высоким.

## **Ключевые черты пикников**

Давайте резюмируем вышесказанное о пикниках. Что желательно знать, чтобы общение с ними было наиболее комфортным и успешным. Представлю небольшой список, что будет в поведенческом арсенале пикника.

- Расслаблены в осанке и движениях
- Любят комфорт и уют
- Реакции замедленны
- Социализация пищевой потребности
- Склонны к общественной жизни
- Ориентация на других людей, много социальных контактов
- Эмоционально ровные реакции
- Спокойное отношение к боли
- Хороший сон
- В опьянении общительны и расслаблены
- В трудные минуты тянутся к людям

## Атлетик

Да, сейчас речь пойдет о красавцах атлетиках. И начнем, наверное, с мужчин. Ох, уж эти мужчины-атлетики...

Самые яркие представители этого рода зачастую среднего или выше среднего роста (в районе 180 см) с особенно широкими и выступающими плечами, статной грудной клеткой, которая заметно уже таза, упругим животом, и чаще всего статные ноги. Плотная высокая голова прямо держится на свободной шее, причем линейные контуры trapezius, видимые спереди, придают шейной части плеча особый отпечаток.

Выступающий рельеф хорошей или гипертрофической мускулатуры, которая вырисовывает пластичные линии тела. Лицо имеет четкие очертания и кости черепа хорошо видны. Такое же грубое строение костей характерно для ключицы, запястья и плюсны. Длина конечностей скорее будет велика, чем мала. Кожа обладает хорошим упруго-эластичным тургором, а на лице она особенно плотная, толстая, иногда пастозная. В противоположность всем этим тканям, жировой слой сравнительно умерен, почти нормально выражен. Этим прежде всего обуславливается точный мускульный рельеф, причем чрезмерно развитая мускулатура заметно проступает через тонкий жировой слой.

В отличие от мужчин, женщины атлетического телосложения выглядят слишком массивно и грубо, особенно если они являются фанатками силовых видов спорта или тренажеров. И в чем-то их фигура, поведение, вербальные и невербальные характеристики из-за повышенного уровня тестостерона становятся больше похожими на мужские.

Да простят меня прекрасные представительницы данного типа телосложения за такое сравнение, но об этом в своих работах пишут Э. Кречмер, У. Шелдон, Д. Я. Райгородский. Я лишь пользуюсь уже готовыми характеристиками, выводами и исследованиями. В данном случае я предпочитаю не изобретать уже имеющийся велосипед. Хотя, за время консультативной практики, опыт уже имеется неплохой, и он лишь подтверждает, то, о чем я пишу. Поэтому долой эмоции, только факты.

Так вот вернемся к нашим милым женщинам атлетикам. Тут как говорится: «У каждого свой вкус», – сказал индус, слазив с обезьяны», но мужчины-атлетики чаще всего приближаются к художественному идеалу мужской красоты, в то время как идеал женской красоты как-то не очень согласуется с атлетическим. Женщине, которая для разминки поднимает штанги, как-то на слабую, нежную, хрупкую и беззащитную сложно претендовать, ну и вытекающие из этого размышления, и последствия можете продолжить сами... Хотя, если без спортивного фанатизма, женщины атлетики могут шикарно выглядеть. Не зря говорится, что во всем нужна мера. В принципе это можно сказать о любом типе телосложения. Крайности не всегда хороши.

## Атлетический характер

Люди данного типа телосложения характеризуется своеобразным спокойствием и равнодушием. Но если атлетика сильно разозлить, то он способен к весьма сильной агрессии и к серьезной драке. Это как льва разгневать, который вальяжно отдыхал. Сила и мощь такого типа телосложения проявляется во всем: в походке, в движениях, в голосе, в жестах и мимике.

Такие люди уверены в себе и у них хорошая самооценка. Редко обращаются к кому-либо за помощью и все свои проблемы по привычке решают самостоятельно. При общении с другими людьми обожают демонстрировать свое превосходство, и как следствие они бывают бесцеремонны, фамильярны или слишком смелы. Атлетики любят спорт, приключения и риск, ведь они в тонузе и энергия прямо кипит.

Слышали такое высказывание атлетиков? «Жизнь – как спорт: для одного тяжелая атлетика, для другого – фигурное катание. Невезучим приходится поднимать штангу стоя на коньках».

Если два предыдущих типа телосложения (пикник и астеник) представляли собой две противоположности «худой-толстый», «мыслительный-эмоциональный», то третий тип, атлетический, можно назвать «действующим»... И не зря атлетик отличается наиболее развитой мышечной структурой – ведь именно мышцы отвечают за движение, развитие, агрессию в широком смысле этого слова.

- *Че морда такая набитая?*
- *Да один качек штангу уронил...*
- *Тебе на рожу???*
- *Да нет, себе на ногу...*
- *Так в чем дело?*
- *А я засмеялся...*

В окончании скромного описания атлетиков хочу привести пример, из моего любимого направления – детективы. Так вот, сыщик-атлетик – Слэдж Хаммер из сериала «Кувалда», стопроцентный «человек действия». Размышлять? Ну что вы! Эмоции? Не до них! Чего стоят его выражения: «У Слэджа Хаммера нет подсознания!» и «Поверьте: я знаю, что я делаю!» Родная стихия атлетиков – действие. Бегать, драться, ловить – это для них.

## **Ключевые черты атлетиков**

И в заключении разговора об атлетиках, давайте немного опишу, что необходимо учесть для плодотворного общения с ними, на какие поведенческие характеристики обратить внимание. Так же, как и ранее, говоря об астениках и пикниках, приведу список ключевых поведенческих характеристик атлетиков.

- Уверены в осанке и движениях
- Склонны к физической деятельности
- Весьма энергичны
- Присутствует потребность в доминировании
- Часто храбры
- Не любят, а иной раз и боятся закрытых помещений
- Часто отсутствуют элементы сострадания
- Часто спартанское безразличие к боли
- Наблюдается шумное поведение
- В опьянении зачастую агрессивны и самодовольны
- В трудные минуты склонны к действию

## Небольшое заключение

Как показывает практика, если у человека по ряду причин меняется тип телосложения, то изменения отразятся и на его поведенческих критериях. Например, многие удивляются, почему полная женщина села на диету, похудела до астенического типа и стала нервной, «бешеной», появились какие-то навязчивые страхи и т. п. ведь раньше такого не было. Посмотрите ключевые характеристики, о которых писалось выше. Сменив тип телосложения, меняются и характерные черты поведения человека присущие данному типу телосложения.

Кстати, одна моя знакомая, начав усердно баловать мужа атлетика разными вкусняшками, раскормила его до пикника, и осталась очень довольна результатами. По ее восторженным словам, он стал любить домашний уют и стал поспокойнее, и менее агрессивен. Так что господа, решайте сами, что вам полезнее. А мы пойдем дальше в анализе критериев.

Правда, хочу еще раз подчеркнуть, что это всего лишь тенденциозные проявления, связанные с конституциональными типами личности, говоря профессиональным языком. В связи с этим нельзя говорить о них, как о четких критериях. Это всего лишь поведенческая тенденция, которая может меняться в зависимости от похудения, или увеличения жировой прослойки и переходить из типа в тип.

**РЕЗЮМИРУЮ: МЕНЯЯ ГЕОМЕТРИЮ ТЕЛА ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ И СМЕНУ ХАРАКТЕРНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.**

## Подстройка и дезадаптация

И все же, если проанализировать критерии, о которых говорилось выше, то можно вывести методы взаимодействия и дезадаптации с человеком того или иного типа телосложения. И если здесь есть люди, которые не слышали, что такое «подстройка», то в двух словах – это элемент создание доверия.

Будучи закоренелым НЛПером (тренером по Нейро-Лингвистическому Программированию) не могу оставить такой аспект коммуникации как подстройка и дезадаптация человека.

И чтобы было понятнее, о чем это я, то как в классике жанра начнем с определений.

Подстройка, говоря простым языком – коммуникативный прием, который лежит в основе вызова доверия и достижения понимания в общении с людьми. Более подробно и детально это разбирается и этому обучаются на курсе НЛП-Практик. В нашем случае будет достаточно понять, что нужно делать, находясь с тем или иным человеком, зная его геометрию тела, чтобы взаимодействие было максимально успешным, комфортным и результативным.

Без «воды» и, по существу.

**Астеник** – создайте ему ощущение надежности и безопасности. Это должно веять как от вас, так и от того помещения, где происходит встреча.

**Атлетик** – любым удобным вам способом покажите ему, что он на самом деле сильный человек, что его свободолюбивые критерии удовлетворены. Он с удовольствием проведет с вами время там, где можно подвигаться и показать удаль молодецкую. Им просто необходимы движения и свободные, просторные помещения. Воздух, свобода, движение.

**Пикник** – Предложите ему чашку чая или кофе, пригласите его в место, например, в кафе, где можно спокойно пообщаться, поболтать на разные темы. Ему весьма важен комфорт, уют, обстановка, где можно удобно разместиться и вести беседы.

Давайте теперь поговорим про дезадаптацию.

Говоря простым языком, дезадаптация – это психическое состояние, возникающее у человека в результате несоответствия внутреннего психического состояния человека внешней ситуации. Или еще проще – чувство дискомфорта, неловкости, плохого психического или эмоционального состояния в своей практически максимальной форме. В этом состоянии человек стремится просто выйти, покинуть эту ситуацию, прекратить общение или испытывает шок и вытекающие из него последствия.

Так что же может дезадаптировать?

**Астеник** – Наличие большого числа людей, которые будут постоянно меняться. Хаос и потеря ощущения безопасности.

**Атлетик** – Чем дольше пребывание в затхлом помещении с небольшим числом кислорода, тем сложнее атлетике будет в нем находиться. Для него это критичный фактор. Маленькая душная каморка, которая стесняет движения, а ещё и мрачненькая, и все – атлетик готов сделать, подписать, сказать и т. п. все что угодно, только бы вырваться на воздух и свободу. Кстати, на тренингах, а особенно лекциях, им сложно просто спокойно просидеть 1,5–2 часа. У них аж кое-где свербит.

**Пикник** – Нужно заставить его очень быстро переключаться с темы на тему, а главное – переходить с места на место. Быстро и много двигаться – это не про них.

## **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.