

КЛЮЧ К ТАЙНЫМ ПЛАСТАМ ПОДСОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА



Карточки Люшера

Самый знаменитый
и авторитетный в мире метод
УЗНАТЬ **ВСЁ**
О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ
И ПОМОЧЬ СЕБЕ —
БЫСТРО И НАДЕЖНО

АННА ЧУДНОВА
СЕРГЕЙ ДБЯЧЕНКО • ЮЛИАНА АЗАРОВА

Юлиана Азарова

Анна Чуднова

Сергей Дьяченко

**Карточки Люшера – ключ к
тайным пластам подсознания
человека. Как узнать все о
себе и своих близких и помочь
себе – быстро и надежно**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5004860

*Сергей Дьяченко, Юлиана Азарова, Анна Чуднова. Карточки Люшера – ключ к тайным пластам подсознания человека. Как узнать все о себе и своих близких и помочь себе – быстро и надежно: АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-069389-4*

Аннотация

Цветовой тест доктора психологии Макса Люшера позволяет быстро и надежно оценить физическое и психическое состояние человека, его устойчивость к стрессу, жизненную энергию и – на основе полученной информации – его предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Главное отличие теста Люшера от других методов диагностики состояния здоровья состоит

в том, что он позволяет заранее определить возможные проблемы вашего организма и подобрать способы лечения и предупреждения болезней, которые подходят именно вам. В этой книге вы найдете все необходимое, чтобы самостоятельно провести этот несложный тест и оценить полученные результаты. А приведенные здесь рекомендации, которые дают психотерапевты, цветотерапевты и диетологи, помогут правильно подобрать лечебные процедуры. Обучитесь быстрому, точному и глубокому анализу своего организма, получая доступ к личным секретам здоровья!

Содержание

Предисловие	6
Читайте человека как раскрытую книгу	9
Обратите внимание!	11
Как провести тест по карточкам Люшера	13
Восемь цветов, открывающих папку с грифом «секретно»	13
Раскладываем карточки	15
О чем расскажет цветовой ряд	17
Первый и второй цвет. Ваша цель и способ ее достижения	18
Серый цвет: отдохните и помечтайте	19
Серый + синий: мечта о покое	20
Серый + зеленый: препятствия	20
Серый + красный: тайные амбиции	20
Серый + желтый: напряжение	21
Серый + фиолетовый: страх потерять себя	21
Серый + коричневый: нездоровье	21
Серый + черный: пессимизм	22
Синий цвет: потребность в гармоничном окружении	23
Синий + серый: опустошенность	23
Синий + зеленый: важность поддержки со стороны близких	24

Синий + красный: общение	24
Синий + желтый: потребность в любви	24
Синий + фиолетовый: единство душ	26
Синий + коричневый: страх одиночества	26
Синий + черный: непонимание	26
Зеленый цвет: жажда признания	28
Зеленый + серый: самоутверждение любой ценой	28
Зеленый + синий: необходимость поддержки	29
Зеленый + красный: процветание	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Сергей Дьяченко, Юлиана
Азарова, Анна Чуднова
Карточки Люшера –
ключ к тайным пластам
подсознания человека.
Как узнать все о себе и
своих близких и помочь
себе – быстро и надежно**

Предисловие

Цветовой тест знаменитого швейцарского психолога Макса Люшера – один из моих любимых методов исследования психофизиологического состояния человека. Я работаю по этой методике уже много лет. К сожалению, господин Люшер не слишком охотно раскрывает в своих работах секреты созданной им науки о цвете. Люшеровские толкования цветов, как многие из вас наверняка убедились по компьютер-

ным версиям теста, скудны, малоинформативны и наукообразны. А главное – непонятно, что делать с полученной информацией дальше.

Чтобы узнать, о чем умолчал великий Люшер, мы, отечественные психологи, были вынуждены заняться собственными исследованиями. И приобрели любопытные наработки, которые я взял на себя смелость изложить в этой книге. Разумеется, идеи Люшера незыблемы, они не могут устареть или подвергнуться опровержению, но некоторые нюансы интерпретации результатов теста изменены на основе моего личного опыта.

Тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов и его психофизиологическим состоянием. Бывает, можно с довольно высокой степенью точности охарактеризовать человека по тому, какими цветами он себя окружает. Однако в жизни единое целое (одежду, интерьер, заставку на экране монитора) создает букет оттенков. И когда человек окидывает его взглядом, симпатию или антипатию определяет, скорее, эстетическое чувство и модные тенденции, чем подсознательная реакция организма. Если же мы имеем дело с цветами, как у Люшера, предпочтение одного цвета другому отражает состояние психики и физического здоровья. Эта связь между настройками организма и предпочитаемым цветом не зависит ни от возраста, ни от пола, ни от национальности, ни от интеллектуального уровня,

ни от социального положения. Из имеющегося в арсенале психологов инструментария тест Люшера – единственный, который за короткое время позволяет получить обширную и глубокую характеристику личности.

Читайте человека как раскрытую книгу

Наша жизнь расцвечена разнообразными оттенками. Цвета окружают нас повсюду и воздействуют на наше настроение, самочувствие и характер каждый миг, где бы мы ни находились. Силу цвета тонко ощущал немецкий поэт Иоганн Гете. Сочиняя жизнеутверждающие главы, он надевал очки с красными или желтыми стеклами. Трагические эпизоды легче удавались ему в синих очках. Влияние цвета не так заметно, как влияние звука или запаха, но оно на сто процентов материально. Ведь что такое цвет? Это электромагнитная волна, поток элементарных частиц – фотонов, излучаемых с определенной частотой. Подвергаясь цветовому облучению, организм впитывает в себя эти частицы и реагирует на них. Наша реакция на цвет – принимаем мы его, отвергаем или остаемся равнодушными – дает полную картину нашего внутреннего состояния. Все, что нужно, чтобы узнать правду о себе – это восемь цветных карточек.

В кругу психологов методика Люшера пользуется огромной популярностью за свою простоту, скорость и информативность. Выкладывая в ряд цветные карточки по принципу «нравится/не нравится», мы получаем доступ к информации, хранящейся в подсознании. Как известно, психика

человека состоит из двух частей. Одна часть – сознание. С его помощью мы ставим цели и совершаем волевые усилия для их осуществления. Но для достижения цели воли недостаточно. Необходимо настроить организм на решение поставленной задачи. Этим занимается подсознание, которое корректирует работу всех органов и систем в соответствии с выбранной сознанием деятельностью. Именно подсознание раскручивает колесо нашей судьбы.

Увы, общаться с подсознанием при помощи слов мы не можем: оно не оперирует логикой. А вот язык цветовых оттенков подсознание понимает прекрасно. Имея под рукой карточки Люшера, вы можете в любой момент проверить, не противоречат ли ваши внутренние настройки поставленным целям, узнать о своих истинных потребностях, скрытых причинах неудач, болезней и внутреннего напряжения, установках, формирующих ваши реакции на события, текущем состоянии здоровья. Эта информация поможет вам при необходимости скорректировать свое поведение: не нагружаться, когда внутренние силы организма истощены, и активно действовать на пике возможностей.

И, конечно же, тест Люшера позволит вам узнать психологический портрет другого человека. Поскольку тест основан на бессознательных реакциях, он показывает сущность человека, а не то, что он рассказывает о себе, и то, что он хочет, чтобы другие в нем видели.

Обратите внимание!

Из нескольких сотен оттенков Люшер выбрал восемь строго определенных тонов. Цветные карточки, помещенные в этой книге, в точности не соответствуют люшеровским. Сам Люшер считает, что работают только эталонные карточки, которые можно купить за довольно приличную сумму. Если пользоваться другими, это приводит к искажению результатов теста. Особенно высока степень погрешности в компьютерных программах: в зависимости от яркости, контрастности и других индивидуальных настроек монитора одни и те же цвета воспринимаются человеком неодинаково. Компьютерные программы Люшер считает недопустимыми к использованию. Но есть исследователи, к числу которых принадлежу и я, которые считают, что можно пользоваться и неэталонными карточками. Мы считаем, что незначительные вариации в оттенках не играют существенной роли. Человек делает выбор цвета *относительно* других цветов. Он выбирает не «абсолютно», а «относительно». Если в данный момент желтый цвет вас раздражает больше, чем красный, синий, зеленый (то есть относительно других цветов), вы не поставите его на первое место, каким бы ни был оттенок – чуть светлее или чуть темнее. Поэтому, несмотря на погрешности в оттенках, срез психологического состояния точен. Тем не менее, я обязан предупредить, что цвета, приведен-

ные в книге, отличаются от цветов Люшера. Тем, кто не разделяет точку зрения автора на правомерность использования карточек в данной книге, я отсылаю к профессиональным сообществам, где можно приобрести оригинальные карточки Люшера.

Как провести тест по карточкам Люшера

Восемь цветов, открывающих папку с грифом «секретно»

В тесте, который описывается в данной книге, участвуют восемь цветов. Четыре основных цвета – красный, желтый, зеленый и синий – несут максимальную психодиагностическую нагрузку. Для повышения информативности к ним добавлены четыре дополнительных – серый, коричневый, фиолетовый и черный. Тест заключается в том, чтобы рассортировать эти восемь цветов на четыре группы: сперва выбрать наиболее приятные, потом – просто приятные, потом – безразличные, и последними останутся отвергаемые цвета. В каждой группе два цвета. Когда все цвета будут выложены в ряд по степени симпатии, вы сможете, ориентируясь на значения цветов, заглянуть в папку с грифом «секретно».

Наша психика порой выстраивает очень мудреные конструкции. К примеру, человек в глубине души боится быть отвергнутым, поэтому строит личные отношения не на любви и симпатии, а на самоутверждении. Это внутреннее противоречие, которое мучает его самого, проявляет себя повы-

шенным кровяным давлением. Чтобы распутать подобный клубок, требуются годы самоанализа или психотерапии. А на цвета организм всегда откликается в точном соответствии со своим реальным состоянием, потому что каждый цвет имеет структуру, одинаковую для людей всех культур, возрастов и полов. Например, синий, цвет неба и воды, это цвет расслабленности, покоя, медитации, а зеленый цвет – это цвет роста, развития, процветания и самовыражения. Если вибрации цвета резонируют с текущими настройками организма, цвет оценивается как приятный, если же нет, то подсознание его отвергает.

Раскладываем карточки

Тест Люшера удобен еще и тем, что его можно провести в любой момент, когда вам захочется узнать свои внутренние настройки и возможности. К примеру, вы собираетесь в поход или путешествие, где предстоят значительные физические нагрузки. Разложите карточки и спросите подсознание, готово ли ваше тело к активности. Если оно настроено на отдых, со спортивными мероприятиями лучше повременить.

В моей жизни был случай. Мой приятель собрался в горы кататься на лыжах. Он разложил карточки, и на первых местах вышли коричневый с синим – пассивные цвета, красный – цвет активности, стоял предпоследним. Я предупредил его о том, что он сейчас не в лучшей физической форме и ему следовало бы не скакать по горам, а поехать на море, полежать, понежиться на солнышке. Билеты на самолет были уже куплены, поэтому поездку откладывать не стали. И она оказалась ужасной. Травм, к счастью, мой друг миновал, но лишь благодаря тому, что половину времени просидел в гостинице. После четырех дней интенсивного катания тело буквально взбунтовалось. Оно не просто не могло нормально управлять лыжами, донести их от гостиницы до склона оказалось делом, требующих больших усилий. Колени подгибались, а тело было как ватное. Приятель был в шоке: он не новичок в горнолыжном спорте и прекрасно развит физиче-

ски, подобное случилось с ним впервые в жизни. В таких случаях тест Люшера незаменим!

«Не слишком ли похоже на гадание?» – спросите вы. Да, цветовой тест действительно напоминает гадание. Только в отличие от карт здесь не бывает существенных неточностей, погрешностей, вероятностей и ошибок в толковании. Подсознание всегда говорит правду. Если только вы правильно проведете тест и не будете себе подыгрывать!

Карточки из книги лучше вырезать. Чтобы начать тестирование, нужно сесть и разложить перед собой карточки в случайном порядке, цветной стороной вверх. Тест проводится при естественном освещении. Пробежитесь взглядом по карточкам. Выберите и отложите в сторону наиболее симпатичный для вас цвет. Не нужно углубляться в размышления и связывать цвет с модными тенденциями, цветом обоев, одежды, машины или какой-нибудь другой любимой вещи. Просто выберите цвет, который в данный момент вам приятен сам по себе. Отложите выбранную карточку в сторону. Затем выберите самый симпатичный цвет из оставшихся. Отложите карточку в сторону, справа от предыдущей. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока все восемь цветов не будут проранжированы по степени убывания «приятности».

О чем расскажет цветовой ряд

Выстроенная вами последовательность называется рядом цветowych предпочтений. Запишите его слева направо. Месторасположение цветов раскроет вам пять характеристик вашей личности:

- основные цели, стремления, желания и диктуемое ими поведение – об этом рассказывают первый и второй цвет;
- текущее внутреннее состояние и ситуация, которая сложилась вокруг вас – третий и четвертый цвет;
- сдерживаемые качества, вырождающиеся в психологические зажимы – пятый и шестой цвет;
- отрицаемые или подавляемые потребности, источники тревоги и стресса – седьмой и восьмой цвет;
- самая актуальная проблема – первый и восьмой цвет.

Первый и второй цвет. Ваша цель и способ ее достижения

Цвет, отмеченный вами как самый приятный, олицетворяет ваши намерения или психоэмоциональное состояние, которого вы стремитесь достичь. Вторая карточка на языке цвета указывает основной метод достижения цели. Известно, что в человеке живет много «я». Первая пара карточек показывает, какая из субличностей в данный момент главенствует. И не удивляйтесь, если разложив карточки через неделю, вы получите совершенно другую картину. Это означает, что в вашем внутреннем пространстве сменилось руководство.

Серый цвет: отдохните и помечтайте

Предпочтение серого говорит об отгороженности от мира. У вас нет желания в чем-либо участвовать. Вы чувствуете себя ненужными и чужими в этом мире. Все силы брошены на создание вокруг себя защитного кокона. Вы избегаете активности, ответственности, обязательств и каких бы то ни было воздействий на свою жизнь. У вас нет желаний, кроме одного – чтобы вас не тормозили. А возможно, вы ведете себя пассивно потому, что вынуждены мириться с обстановкой, которая вас не устраивает.

Серый на первом месте может указывать также на отсутствие целей, безразличие к жизни и растерянность – человек не может найти дело по душе и не знает, в какую сторону двигаться.

Но было бы большим заблуждением воспринимать этот цвет исключительно как уныние и усталость. Серый – это пустота, которую можно заполнить чем угодно. А значит – возможность создать потребное будущее! Для начала – в своих мыслях. Ведь именно с мыслей все и начинается! Кроме того, серый цвет является стабилизирующим.

Человек, предпочитающий серый, не стремится на лидирующие позиции, он находится в тени. Зато он мастерски улаживает противоречия, умеет уравнивать двойственные ситуации, соединять друзей и врагов. Чем ярче проти-

воположности, тем скорее он усматривает их единство и соединяет несоединимое. Ведь серый цвет – это граница между черным и белым.

Серый + синий: мечта о покое

Вы устали от конфликтов, ссор и борьбы с враждебными обстоятельствами. Единственное, о чем вы мечтаете – это тишина и покой. Позвольте их себе! Вам срочно необходим отдых! Разгрузите себя и восстановите силы – сейчас время не действовать, а пережить, строить планы.

Серый + зеленый: препятствия

Вы расцениваете обстоятельства своей жизни как враждебные, поэтому вынуждены защищаться. На данный момент это правильное поведение. Вам следует держать в тайне свои планы – так вы будете чувствовать себя спокойнее и осуществите задуманное с меньшими энергозатратами.

Серый + красный: тайные амбиции

Красный после серого – признак больших амбиций. Вы мечтаете о власти, но скрываете это за маской осторожности. В вас прячется великий комбинатор, просчитывающий все варианты на много шагов вперед и умеющий оценивать себя

с позиции противника. Вам идеально подходит роль «серого кардинала».

Серый + желтый: напряжение

Серый с желтым говорят о напряженной обстановке. Проблемы и обязательства кажутся непосильным бременем. Вы ищете выход, но чувствуете, что бьетесь в закрытую дверь. Остановитесь и оглядитесь по сторонам. Быть может, стоит подергать соседнюю дверь? Решение проблемы совсем не там, где вы его ищете.

Серый + фиолетовый: страх потерять себя

Вы мечтаете об отношениях, основанных на абсолютном взаимопонимании и доверии, но боитесь, растворившись в другом человеке, потерять себя, поэтому постоянно проверяете, не связали ли себя какими-нибудь бесповоротными обязательствами. Неплохой выход – заняться духовными практиками: вы укрепите свою личность, и страх постепенно начнет уходить.

Серый + коричневый: нездоровье

Это одно из самых тревожных сочетаний. Безопасность,

комфорт, легкая, свободная от проблем жизнь – вот, к чему вы стремитесь. Активность сводится к тому, чтобы оградить себя от всего, что требует значительных энергозатрат. Причиной в большинстве случаев являются не лень, а измотанные нервы или болезнь. Нужно сию же минуту все бросить и заняться собой!

Серый + черный: пессимизм

Это сочетание означает бунт против существующих обстоятельств. Вы считаете, что мир к вам жесток, что вас незаслуженно принижают и оттирают на последнее место, обижаются, злитесь и платите ему той же монетой. Кроме вороха несбывшихся надежд вы ничего не видите. На самом деле все не настолько плохо, вы сгущаете краски.

Синий цвет: потребность в гармоничном окружении

Синий на первом месте говорит о стремлении к эмоциональной стабильности. Вы нуждаетесь в гармоничных отношениях, которые принесли бы ощущение душевной близости. Положение синего в начале цветового ряда почти всегда указывает на потребность в отдыхе. Человек, предпочитающий синий, эмоционален и привлекателен для окружающих, он быстро приобретает друзей, но очень избирателен в контактах. Он счастлив настолько, насколько удалась его личная жизнь. Выбирающие синий легко отдают, действуют ради идей других людей, защищая их больше, чем свои собственные, и нередко страдают от этого. Им нужно научиться получать.

Синий + серый: опустошенность

Все ваши силы сосредоточены на том, чтобы избавиться от последствий недавних потрясений. Вы измотаны и опустошены. Вам необходим покой и отдых в кругу тех, кто вас любит и понимает.

Синий + зеленый: важность поддержки со стороны близких

Это сочетание цветов говорит о важности поддержки друзей. Ваши действия эффективны только в спокойной обстановке. Если вас критикуют, подгоняют, у вас все валится из рук. Зеленый на втором месте часто указывает на приспособленчество: все, что угодно, лишь бы не воевать. Такая тактика часто дает обратный эффект – приводит к непониманию и еще большим конфликтам.

Синий + красный: общение

Красный после синего указывает на стремление к эмоциональному общению, любви, преданности, единству душ. Но и вы сами способны согреть другого сердечным теплом и построить прочные, искренние отношения. Гармония в семье и общение со множеством людей для вас – высшее счастье и смысл жизни. В одиночестве вы чахнете.

Синий + желтый: потребность в любви

Вы мечтаете о любви и, чтобы добиться взаимности, готовы идти на любые уступки. Люди с таким сочетанием цветов нередко страдают от неутоленной потребности в любви. Они

недовольны тем, что не находят того, что считают смыслом жизни. Но не находят, как правило, потому, что не решаются проявить свое желание любви из-за боязни получить отказ. Только тот, кто способен свободно выражать свои желания и одновременно готов в случае чего отказаться от них, обладает внутренней свободой, достаточной для того, чтобы найти и испытать настоящую любовь. В противном случае возникает невыносимый дефицит любви.

Жизнь мучимого жаждой любви идет по одному из трех путей. Первый путь – наиболее частый – это поиск идеала. Искатели идеальной любви живут надеждами на будущее. Некоторых этот путь приводит к постоянной смене партнеров или уходу в мир грез. Второй путь выбирают одаренные натуры. Они отдают свою любовь какому-нибудь делу – бизнесу, музыке, литературе, живописи. Третий путь – самый опасный – имитирует любовь. Настоящая любовь строится на умении отдавать и брать. Но человек, страстно жаждущий любви, хочет только отдавать. Заботясь о любимом человеке сверх меры, он или она навязывает себя партнеру и намертво вцепляется в объект своей любви. Партнером такая любовь воспринимается как гнет, и он начинает отстраняться. Важно понимать, что причиной данной ситуации является страх потерять любовь, который возникает из-за заниженной самооценки любящего.

Синий + фиолетовый: единство душ

Фиолетовый на второй позиции указывает на чуткость, проникательность и умение обольстить. Это ваши способы воздействия на окружающих. Вы тонко чувствуете людей, улавливаете их желания и эмоции, очаровываете их собой. Высшая ценность для вас – союз, основанный на полном доверии и единстве душ.

Синий + коричневый: страх одиночества

Коричневый на втором месте указывает на боязнь одиночества. Вы стремитесь к полному забвению в объятиях любящего человека, нуждаетесь в постоянных доказательствах любви, физическом комфорте и прочных стабильных отношениях.

Синий + черный: непонимание

Это сочетание цветов говорит о неудовлетворенности отношениями. Вы нуждаетесь в ласке и душевном покое, но слишком агрессивно преследуете эту цель. Люди пугаются вашего поведения – им кажется, что вам от них что-то нужно, поэтому не доверяют вам. Черный цвет на втором месте также может означать непонимание и отсутствие поддержки

со стороны близких. Вы считаете такую ситуацию невыносимой, поэтому раздражены и взвинчены.

Зеленый цвет: жажда признания

У вас высокие запросы и большие амбиции. Вы жаждете признания, уважения и богатства. И у вас есть все, чтобы всего этого достичь! Вы настойчивы, целеустремленны, полны энергии, не склонны заикливаться на плохом и очень цените сотрудничество, а ваша сила воли помогает вам успешно преодолевать трудности. Вы всегда будете стремиться улучшить условия своей жизни. Нежелание зависеть от других не позволяет вам прибегать к посторонней помощи. Вы скорее сами будете помогать и покровительствовать кому-то – это повышает самоуважение. В жизни предпочитаете руководствоваться собственными соображениями; чтобы убедить вас изменить свое мнение, нужны очень веские аргументы.

Зеленый + серый: самоутверждение любой ценой

Эти цвета говорят о стремлении самоутвердиться. Вас не пугают ни превратности судьбы, ни трудности, ни критика со стороны окружающих. Чтобы сохранить уверенность, вы отбрасываете все, что создает помехи, и избегаете чужого влияния. Единственный минус: защита отнимает много сил.

Зеленый + синий: необходимость поддержки

Вы мечтаете о признании и богатстве, но не уверены в себе, поэтому нуждаетесь в поддержке. Добиться успеха вы можете лишь в спокойной, доброжелательной обстановке. Вы очень ранимы, поэтому, не имея под ногами надежного плацдарма в виде одобрения со стороны друзей и родных, будете страдать. В выборе друзей разборчивы, круг общения формируете очень тщательно. Люди, которые вызывают у вас напряжение, сразу же из него удаляются.

Зеленый + красный: процветание

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.