

18+

Евгения Алякина

Анатомия лжи

Искусство понимать людей без лишних слов



Евгения Алякина

**Анатомия лжи. Искусство
понимать людей без лишних слов**

«Издательские решения»

Алякина Е. А.

Анатомия лжи. Искусство понимать людей без лишних слов /
Е. А. Алякина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-697636-8

Эта книга — не для спецслужб, а для обычных людей, которые хотят лучше понимать себя и окружающих. Без заумных теорий, только практика, живые примеры и тёплый разговор. Вы узнаете, как распознавать эмоции, видеть ложь, подбирать ключи к разным психотипам, строить отношения с детьми и партнёрами, защищаться от манипуляций и использовать профайлинг в работе и семье. Главное правило: знания — во благо.

ISBN 978-5-00-697636-8

© Алякина Е. А.
© Издательские решения

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	7
МОДУЛЬ 0: СТАРТ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ПОГРУЖЕНИЕМ	9
МОДУЛЬ 1: НАША «ЗАВОДСКАЯ ПРОШИВКА»: БИОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ	11
МОДУЛЬ 2: КАРТА ЛИЧНОСТИ: КТО ЕСТЬ КТО	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Анатомия лжи

Искусство понимать людей без лишних слов

Евгения Алексеевна Алякина

Благодарности:

Евгения Алексеевна Алякина

© Евгения Алексеевна Алякина, 2026

ISBN 978-5-0069-7636-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРОФАЙЛИНГ ДЛЯ ЖИЗНИ: ПОНИМАТЬ ЛЮДЕЙ, СЕБЯ И МИР ВОКРУГ.

Полный курс, написанный с душой и для людей. Никаких заумных теорий — только практика, понятные примеры и тёплый разговор.

Вступление: Зачем мне это?

Знаете это чувство, когда вы смотрите на человека и прям чувствуете нутром: «Что-то тут не так»? А через месяц оказывается, что вы были правы, но поезд уже ушёл.

Или наоборот — вы доверились кому-то с первого взгляда, а он вас подвёл, и вы до сих пор корите себя: «Ну как я могла так ошибиться?»

Вот вам три истории из жизни. Честные, без прикрас.

История №1. Моя подруга наняла няню для ребёнка. Такая милая женщина, с педагогическим образованием, рекомендации — закачаешься. Через месяц выяснилось, что она оставляет ребёнка одного и уходит по своим делам. А мы же ничего не могли предвидеть? Могли, если бы знали, на какие «красные флаги» смотреть.

История №2. Мой знакомый взял в бизнес-партнёры друга детства. Друг казался надёжным, они же с детства вместе. Через год друг его кинул на деньги. И опять: «Как я мог?» А просто не знал, что существуют люди с определённым складом личности, которые не способны на верность.

История №3. Моя мама до сих пор не может найти общий язык с моей дочерью-подростком. Дочка замкнутая, вечно сидит в своей комнате, в наушниках, огрызается, если к ней лезешь с расспросами. Мама обижается: «Я же забочусь, а она неблагодарная!» Дочка злится: «Отстаньте все». А всего-то нужно понять, что она — «звуковик» по своему психотипу. И ей жизненно необходимо одиночество и тишина, чтобы переварить этот громкий и сложный мир. Это не проявление нелюбви. Это способ выжить.

Эти три истории — про три разные сферы: безопасность, бизнес и семью. И во всех случаях можно было избежать боли и недопонимания, если бы мы умели чуть лучше «считывать» людей.

Этот курс — не для шпионов и спецантентов. Он для таких же обычных людей, как мы с вами.

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ГРАНИЦЫ РАЗУМНОГО

Прежде чем мы начнём, я должна сказать очень важную вещь. Этот курс про **понимание**, а не про вторжение. Про то, чтобы строить мосты, а не стены. Про то, чтобы защищать себя, а не атаковать других.

Знания, которые вы получите, — это инструмент. Как нож: им можно нарезать хлеб для семьи, а можно ранить человека. Выбор всегда за вами.

Что категорически нельзя делать:

— **Сталкерить.** Следить за человеком, преследовать его, собирать о нём информацию с целью навредить или просто удовлетворить болезненное любопытство. Это не только аморально, но и противозаконно (ст. 137 УК РФ «Нарушение неприкосновенности частной жизни»).

— **Использовать знания для манипуляции и обмана.** Профайлинг не для того, чтобы «разводить» людей или играть с их чувствами.

— **Навешивать ярлыки.** Увидели пару признаков — не значит, что вы «раскусили» человека. Люди сложнее любых классификаций.

— **Ставить диагнозы.** Вы не психиатр (даже если вы психиатр, вы не можете ставить заочный диагноз). Психопатия, акцентуации, расстройства — это для специалистов и в кабинете, а не для ярлыков «он психопат, беги».

Этот курс для того, чтобы **лучше понимать.** Понимать себя, своих близких, коллег, детей. Чтобы меньше ссориться и больше доверять. Чтобы защитить себя от тех, кто действительно опасен, но не искать врагов в каждом.

Если вы готовы использовать эти знания во благо, то добро пожаловать.

СОДЕРЖАНИЕ

МОДУЛЬ 0: СТАРТ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ПОГРУЖЕНИЕМ

- 0.1. Что такое профайлинг и зачем он нужен обычному человеку
- 0.2. Мифы и реальность: проверьте себя
- 0.3. Этика: границы дозволенного
- 0.4. Как устроен этот курс и как по нему учиться

МОДУЛЬ 1: НАША «ЗАВОДСКАЯ ПРОШИВКА»: БИОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ

- 1.1. Почему наш мозг живёт в каменном веке
- 1.2. Три соседа в черепной коробке
- 1.3. Газ и тормоз: как работает наша нервная система
- 1.4. Гормональный коктейль: что нами управляет
- 1.5. Темперамент: с чем мы родились
- 1.6. Левое и правое: зачем нам два полушария
- 1.7. Можно ли изменить себя: нейропластичность

МОДУЛЬ 2: КАРТА ЛИЧНОСТИ: КТО ЕСТЬ КТО

- 2.1. Восемь психотипов: архетипы первобытной стаи
- 2.2. Те, кто «наверху»: звуковик, зрительник, оральник, обонятельник
- 2.3. Те, кто «внизу»: мышечник, кожник, анальник, уретральник
- 2.4. Как определить ведущий вектор за пять минут
- 2.5. Когда черта становится слишком яркой: акцентуации Леонгарда
- 2.6. Подростки и не только: типология Личко
- 2.7. Три ветви психотипов по Непримерову
- 2.8. Психопатия: когда норма заканчивается
- 2.9. Научный стандарт: модель «Большая пятёрка»

МОДУЛЬ 3: ФИЛЬТРЫ ВОСПРИЯТИЯ: КАК МЫ ВИДИМ МИР

- 3.1. Что такое метапрограммы и почему это не типология
- 3.2. Мотивация: бежать к цели или от проблемы
- 3.3. Референция: внутренний компас или взгляд на других
- 3.4. Масштаб: детали или общая картина
- 3.5. Врата сортировки: время, место, люди, ценности
- 3.6. Сенсорные каналы: визуалы, аудиалы, кинестетики
- 3.7. Как слышать метапрограммы в речи
- 3.8. Как видеть метапрограммы в движениях

МОДУЛЬ 4: ЯЗЫК ТЕЛА: О ЧЁМ МОЛЧИТ СОБЕСЕДНИК

- 4.1. Лицо как главный экран
- 4.2. Семь базовых эмоций (и как их узнать)
- 4.3. Микровыражения: то, что длится мгновение
- 4.4. Жесты: иллюстраторы, адаптеры, эмблемы
- 4.5. Позы: открытость, защита, власть
- 4.6. Походка как отражение личности
- 4.7. Культурные различия: осторожно, не ошибитесь!

МОДУЛЬ 5: СЛОВА И ГОЛОС: ПСИХОЛИНГВИСТИКА ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

- 5.1. Как мозг рождает речь
- 5.2. Речевые паттерны психотипов
- 5.3. Как речь меняется при стрессе
- 5.4. Маркеры лжи в речи
- 5.5. Спонтанная речь или заученная

— 5.6. Что выдают посты в соцсетях

МОДУЛЬ 6: ГЛАВНОЕ: КАК РАСПОЗНАТЬ ЛОЖЬ

— 6.1. Почему мы так плохо распознаём ложь

— 6.2. Психология обмана: зачем люди вообще врут

— 6.3. Стресс и его проявления

— 6.4. Три стратегии поведения в стрессе: бей, беги, замри

— 6.5. Пять каналов информации: смотрим, слушаем, анализируем

— 6.6. Речевые и голосовые маркеры

— 6.7. Жесты, мимика, вегетатика

— 6.8. Утечка информации и информация о наличии обмана: в чём разница?

— 6.9. Стратегии искусных лжецов

— 6.10. Пошаговый протокол: как не ошибиться

МОДУЛЬ 7: КАК ОБЩАТЬСЯ С РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ

— 7.1. Раппорт и подстройка

— 7.2. Якорение: как закрепить нужное состояние

— 7.3. Техники убеждения для разных психотипов

— 7.4. Работа с возражениями

— 7.5. Переговорные стратегии

— 7.6. Техника «серого камня» для токсичных людей

— 7.7. Словесный бой с социопатом и нарциссом

МОДУЛЬ 8: ПРИКЛАДНЫЕ ИСТОРИИ

— 8.1. Треугольник Карпмана: почему мы застреваем в отношениях

— 8.2. Как подобрать идеального сотрудника

— 8.3. Как понять своего ребёнка

— 8.4. Как продавать и договариваться

— 8.5. Как анализировать переписку и соцсети

МОДУЛЬ 9: ЦИФРОВОЙ СЛЕД: OSINT ДЛЯ НОВИЧКОВ

— 9.1. Что такое OSINT и зачем это обычному человеку

— 9.2. Принципы сбора и верификации информации

— 9.3. Что ищем: фото, посты, подписки, друзья

— 9.4. Как не переступить черту: этика и закон

МОДУЛЬ 10: ПРАКТИКУМ

— 10.1. Упражнения для тренировки

— 10.2. Разбор реальных кейсов

— 10.3. Что читать и смотреть дальше

— 10.4. Дневник наблюдений (пример)

— 10.5. Как не стать параноиком

МОДУЛЬ 0: СТАРТ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ПОГРУЖЕНИЕМ

0.1. Что такое профайлинг и зачем он нужен обычному человеку

Вы когда-нибудь хотели понять, о чём на самом деле думает ваш собеседник? Я да, и не раз. Особенно когда начальник вызывает «на ковёр», а я не понимаю, злится он или просто устал. Или когда дочь говорит, что всё хорошо, а у самой глаза на мокром месте.

Профайлинг — это не магия и не чтение мыслей. Это просто система, которая помогает замечать то, что мы обычно упускаем. Как увеличительное стекло: само по себе ничего не делает, но если знаешь, куда смотреть, видишь удивительные вещи.

Слово «профайлинг» происходит от английского *profile* (профиль), то есть составление психологического портрета человека. Мы учимся «читать» людей по их внешности, мимике, жестам, речи и даже по тому, как они дышат.

Представьте, что вы можете:

— С первого взгляда понять, кому можно доверять, а кто просто умеет пускать пыль в глаза.

— Предсказать, как поведёт себя муж, когда вы скажете ему о повышении в должности.

— Поговорить с дочерью-подростком так, чтобы она вас услышала, а не хлопнула дверью.

— Замечать ложь не по глупым стереотипам из интернета («он отвёл глаза — значит, врёт»), а по реальным признакам.

— И главное — это наконец-то понять себя: почему вы сами иногда реагируете так, что потом удивляетесь.

0.2. Мифы и реальность: проверьте себя

А давайте проверим, не попались ли вы в ловушку стереотипов? Ответьте честно: вы верите, что...

— ...человек, который отводит глаза, обязательно врёт?

— ...есть универсальные признаки лжи, работающие для всех?

— ...профайлер никогда не ошибается?

— ...по глазам можно прочесть всё?

Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос — этот курс для вас. Потому что всё это — мифы.

МИФ 1: Достаточно посмотреть на лицо, чтобы понять, врёт человек или нет.

РЕАЛЬНОСТЬ: Ни один признак сам по себе не является доказательством лжи. Только комплексный анализ всех каналов + знание того, как человек ведёт себя в спокойном состоянии + контекст могут дать обоснованное предположение.

МИФ 2: Профайлер никогда не ошибается.

РЕАЛЬНОСТЬ: Ошибаются все. Даже лучшие эксперты верно определяют ложь лишь в 70—80% случаев, а обычные люди — в 54% (это чуть лучше, чем подбросить монетку).

МИФ 3: Есть универсальные признаки лжи, работающие для всех.

РЕАЛЬНОСТЬ: Один и тот же жест у разных людей может означать разное. Кто-то чешет нос, когда врёт, а кто-то — когда у него просто аллергия. Нужно знать «базовую линию» человека.

МИФ 4: По глазам можно прочесть всё.

РЕАЛЬНОСТЬ: Теория «ключей глазного доступа» из НЛП — это красивая, но неподтверждённая гипотеза. На неё нельзя полагаться в серьёзной работе.

0.3. Этика: границы дозволенного

С большими знаниями приходит большая ответственность. Помните:

— **Конфиденциальность.** Информация, которую вы получаете о людях, — это не игрушка. Не обсуждайте коллег за спиной, не выкладывайте наблюдения в соцсети. Это не только некрасиво, но иногда и незаконно.

— **Уважение к личности.** Даже если вы видите в человеке «негативные» черты, помните: он не сводится к своему психотипу. Это живой человек со своими чувствами.

— **Не навешивайте ярлыки.** Ваша задача — понять, а не осудить. «Он истероид» — не приговор, а подсказка, как с ним эффективно общаться.

— **Знайте границы своей компетенции.** Вы можете замечать признаки психопатии, но ставить диагноз имеет право только психиатр.

— **Согласие.** В бытовом общении мы все так или иначе наблюдаем друг за другом. Но целенаправленный сбор информации о человеке без его ведома (например, через OSINT) требует этической осторожности. Не играйте в детектива там, где это не нужно.

0.4. Как устроен этот курс и как по нему учиться

Мы будем двигаться от фундамента к практике, как при строительстве дома:

— **Модуль 1** закладывает биологический фундамент: как устроен наш мозг и тело.

— **Модули 2—3** дают карты личности: психотипы и метапрограммы.

— **Модули 4—5** учат читать невербальные и вербальные сигналы.

— **Модуль 6** — вершина: как всё это соединить для распознавания лжи.

— **Модули 7—8** — прикладные инструменты для общения и повседневной жизни.

— **Модуль 9** — цифровая разведка для любознательных.

— **Модуль 10** — практика, упражнения, кейсы.

Мой главный совет: не пытайтесь освоить всё сразу. Это как учиться играть на пианино — сначала одной рукой, потом другой, потом вместе. Тренируйте один навык за раз. Наблюдайте за людьми в транспорте, в очередях, в кафе. Ведите дневник наблюдений (да, как в школе). Только практика сделает вас настоящим «читателем людей».

И помните: большинство людей не врут и не хотят вас использовать. Просто теперь вы будете лучше их понимать. А это, согласитесь, бесценно.

МОДУЛЬ 1: НАША «ЗАВОДСКАЯ ПРОШИВКА»: БИОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ

1.1. Почему наш мозг живёт в каменном веке

Вы когда-нибудь замечали: вроде умный человек, а в стрессе творит глупости? Или вы сами на важном разговоре вдруг теряете дар речи, а потом, лёжа на диване, придумываете идеальные ответы?

Всё дело в том, что наш мозг живёт в каменном веке. Буквально.

Представьте: вы сидите в уютном офисе, пьёте кофе, смотрите в компьютер. Вдруг за спиной хлопает дверь. Ваше сердце подпрыгивает, мышцы напрягаются, вы оборачиваетесь. Это сработала программа, которой миллионы лет.

Наш мозг формировался в дикой природе, где главными опасностями были хищники и враждебные соседи. Тело древнего человека должно было мгновенно реагировать на угрозу. И сегодня, когда начальник вызывает «на ковёр», ваш организм реагирует так же, как у предка, встретившего саблезубого тигра. Только бежать или драться с начальником нельзя, и стресс остаётся внутри.

Это называется **эволюционным несоответствием**: наше тело живёт в прошлом, а мы пытаемся приспособить его к современности.

1.2. Три соседа в черепной коробке

Нейрофизиолог Пол Маклин предложил модель, которая отлично помогает понять, почему мы иногда ведём себя «неадекватно». Представьте, что ваш мозг — это коммунальная квартира, где живут три соседа, которые терпеть друг друга не могут, но вынуждены как-то уживаться.

Сосед №1: Рептилия (самый древний, ему 500 миллионов лет)

Этот товарищ вообще не умеет думать и чувствовать. Его задачи: дышать, есть, размножаться, защищать территорию. Если ему что-то угрожает, у него три команды: «Бей!», «Беги!», «Замри!». Он включается, когда вы резко отдёргиваете руку от горячего или замираете от неожиданного звука. Никаких эмоций, только чистый инстинкт.

Сосед №2: Лимбик (эмоциональный, ему около 200 миллионов лет)

Это уже млекопитающее. Он отвечает за эмоции, память, привязанность. Именно благодаря ему мы любим детей, скучаем по дому и боимся темноты. У него есть две главные структуры:

— *Миндалина* — это охранный сигнализация. Как только чует опасность, орёт на весь мозг: «Тревога! Все сюда!»

— *Гиппокамп* — архив памяти. Помогает вспомнить, где еда, а где враг, и сохраняет наши воспоминания.

Сосед №3: Неокортекс (профессор, ему всего несколько миллионов лет)

Это новосёл. Он умный, логичный, планирует, говорит, сочиняет стихи. Именно он сейчас читает этот текст. Но есть у него слабое место: в стрессе он отключается первым.

Как это работает в жизни?

Представьте: вас вызвал начальник «на ковёр». Рептилия орёт: «Опасность! Бей или беги!» Лимбик добавляет паники и страха. А профессор, который должен спокойно отвечать, просто... вырубается. И вы сидите, хлопаете глазами, а потом дома придумываете гениальные ответы. Знакомо?

Для профайлера это важнейший закон: в стрессе человек перестаёт быть логичным. Он выдаёт древние реакции. Именно их мы и можем наблюдать.

1.3. Газ и тормоз: как работает наша нервная система

У нас внутри есть две педали, которые работают как качели. Они называются вегетативная нервная система (не пугайтесь, это просто про то, что мы не можем управлять ей сознательно).

Педаль газа (симпатическая нервная система)

Включается, когда надо действовать: опасность, стресс, спорт, экзамен. Что происходит:

- Сердце колотится быстрее (чтобы гнать кровь к мышцам);
- Зрачки расширяются (чтобы лучше видеть врага);
- Дыхание учащается;
- Кожа бледнеет (кровь отливает от кожи к мышцам);
- Пот выделяется (чтобы охлаждать разогретое тело);
- Во рту пересыхает (организм экономит жидкость и отключает «лишние» функции);
- Ладони потеют (чтобы лучше хватать оружие или ветки).

Педаль тормоза (парасимпатическая нервная система)

Включается в покое: отдых, сон, еда. Что происходит:

- Сердце замедляется;
- Зрачки сужаются;
- Слюна выделяется (можно есть);
- Кровь приливает к коже (человек розовеет);
- Мышцы расслабляются.

Зачем это знать профайлеру?

Когда вы видите у человека признаки активации симпатки (потливость, бледность, дрожь, сухость губ), это значит, что он в стрессе. А стресс может быть вызван:

- самой ситуацией проверки (страх перед оценкой);
- вопросом, который задел за живое;
- ложью (страх разоблачения).

Задача профайлера — отличать стресс от лжи. Для этого нужно знать «базовую линию» человека: как он выглядит в спокойном состоянии. Если человек всегда потеет, когда говорит, — это не признак лжи, это его особенность.

1.4. Гормональный коктейль: что нами управляет

Наше настроение и поведение — это во многом просто химия. Давайте познакомимся с главными действующими лицами.

Адреналин — пожарная сигнализация

Выбрасывается надпочечниками мгновенно, когда мозг видит угрозу. Эффект: сердце выпрыгивает, дыхание перехватывает, руки трясутся. Это аварийная сигнализация. Действует быстро и проходит тоже быстро. Помните, как вы в последний раз чуть не попали в аварию? Вот это он.

Норадреналин — фокус и ярость

Близкий родственник адреналина, но отвечает за концентрацию и готовность к драке. Помогает сконцентрироваться на враге и подготовиться к схватке. Если человек злится и «лезет в бутылку» — это норадреналин.

Кортизол — гормон долгого стресса

Если вы хронически не высыпаетесь, нервничаете на работе, сидите на жёсткой диете, вырабатывается кортизол. Он готовит организм к длительному напряжению. Проблема в том, что хронически высокий кортизол разрушает организм: убивает нейроны гиппокампа (память), снижает иммунитет, накапливает жир на животе. Вот почему заедать стресс вредно во всех смыслах.

Дофамин — гормон предвкушения

Вырабатывается, когда мы ждём награду. Именно он заставляет нас листать ленту в соцсетях (а вдруг там что-то интересное?), играть в азартные игры, добиваться целей. Важно: не

сама награда, а её ожидание даёт дофамин. Поэтому предвкушение отпуска иногда приятнее самого отпуска.

Серотонин — гормон спокойствия

Когда серотонина достаточно, нам просто хорошо и спокойно. Когда мало — то тревога, депрессия, агрессия. Многие антидепрессанты работают именно с серотонином. Кстати, солнечный свет повышает его уровень, вот почему летом мы обычно веселее.

Окситоцин — гормон привязанности

Вырабатывается при объятиях, поцелуях, кормлении грудью, оргазме. Заставляет нас любить «своих» и доверять им. Но есть тёмная сторона: окситоцин усиливает агрессию к «чужим». Чем сильнее мы любим своих, тем яростнее защищаем их от внешних. Это эволюционный механизм: свои должны выжить любой ценой.

1.5. Темперамент: с чем мы родились

Вы замечали, что одни дети с рождения спокойные и тихие, а другие орут и требуют внимания? Это не воспитание (пока что) — это темперамент. Врождённые особенности нервной системы, которые останутся с человеком на всю жизнь.

Великий русский физиолог Иван Петрович Павлов выделил три базовых свойства нервной системы:

— **Сила:** выдерживает человек сильные нагрузки или ломается? Сильная нервная система не сдаётся под давлением, слабая — быстро тормозит.

— **Уравновешенность:** баланс между возбуждением и торможением. Уравновешенный человек спокоен, неуравновешенный — либо постоянно возбуждён, либо заторможен.

— **Подвижность:** быстро переключается или тугодум? Подвижный быстро реагирует на изменения, инертный — медленно.

Из комбинаций этих свойств получаются четыре классических темперамента. Посмотрите, узнаете ли вы себя или своих близких.

Холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный)

Это «вулкан». Взрывной, лидер, заводила. Быстро загорается, быстро остывает. Может накричать, а через пять минут уже обниматься. Идеальный начальник в кризисной ситуации, но дома с ним бывает тяжело. Моя подруга замужем за холериком: они ссорятся так, что искры летят, а через полчаса уже пьют чай и смеются.

Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный)

«Душа компании». Лёгкий, общительный, всё схватывает на лету. Легко знакомится, легко переключается. Минус: может быть поверхностным. Отличный продажник, ведущий, тамада. Помните того коллегу, который со всеми дружит и всегда в центре внимания? Скорее всего, сангвиник.

Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный)

«Скала». Невозмутимый, медленный, надёжный. Его трудно вывести из себя, но если вывели — то мало не покажется. Медленно раскачивается, зато если взялся за дело — доводит его до конца. Хороший бухгалтер, водитель, системный администратор. Мой папа — это чистый флегматик: его невозможно разозлить, он всё делает основательно и терпеть не может спешки.

Меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный)

«Тонкая натура». Чувствительный, ранимый, тревожный. Быстро устаёт, нуждается в поддержке. Зато замечает то, чего не видят другие. Хороший художник, дизайнер, психолог. Моя дочка — меланхолик: она остро реагирует на критику, ей важно, чтобы её хвалили и поддерживали.

Важно! Нет плохих и хороших темпераментов. Холерик будет плохой нянечкой, а флегматик — плохим тамадой. Каждый хорош на своём месте. Проблемы начинаются, когда мы пытаемся переделать человека под себя, вместо того чтобы понять его природу.

1.6. Левое и правое: зачем нам два полушария

Наш мозг разделён на два полушария, и они работают по-разному. Как два друга, которые по-разному смотрят на одну и ту же проблему.

Левое полушарие (Логик)	Правое полушарие (Художник)
Любит логику, анализ, детали	Видит картину целиком, интуицию
Отвечает за речь и письмо	Отвечает за эмоции и интонации
Обрабатывает информацию последовательно	Схватывает всё сразу
Контролирует себя	Живёт на автомате
Отвечает за правую половину тела	Отвечает за левую половину тела

Что это даёт профайлеру?

Когда человек в стрессе, устал, выпил или просто расслабился, контроль левого полушария ослабевает. Наружу вылезает «правополушарное» поведение:

- эмоции становятся ярче;
- интонации — выразительнее;
- жесты — активнее;
- появляются оговорки, неконтролируемые реакции.

Именно поэтому «что у трезвого на уме, то у пьяного на языке». Алкоголь отключает левополушарный контроль, и человек начинает говорить правду (или то, что у него накопилось).

1.7. Можно ли изменить себя: нейропластичность

Хорошая новость: наш мозг не застывшая структура. Он меняется всю жизнь. Это называется **нейропластичность**.

— Если вы учитесь новому (игра на гитаре, иностранный язык, вязание), мозг создаёт новые связи.

— Если вы пережили травму, мозг может перестроиться, чтобы компенсировать повреждения.

— Если вы постоянно тревожитесь, мозг укрепляет связи, отвечающие за тревогу — и вы становитесь ещё тревожнее. Замкнутый круг.

— Если вы медитируете, структура мозга меняется: утолщаются зоны, отвечающие за внимание и спокойствие.

Для профайлера это значит: биология — это базовый окрас, но рисунок на нём может меняться. Человек способен компенсировать врождённые недостатки. Меланхолик может научиться быть уверенным (хотя внутренне всё равно будет тревожиться). Холерик может научиться сдерживать гнев. Но базовые реакции на опасность (газ, тормоз, бей, беги) остаются с ним навсегда.

Так что не надо оправдывать свои недостатки «врождённым темпераментом». Работать над собой можно и нужно. Просто понимание своей природы даёт ключ, с какой стороны за это браться.

МОДУЛЬ 2: КАРТА ЛИЧНОСТИ: КТО ЕСТЬ КТО

2.1. Восемь психотипов: архетипы первобытной стаи

Есть очень интересная теория, которая связывает наши характеры с ролями в первобытной стае. Представьте себе древнее племя, которое выживает в саванне. У каждого члена племени была своя задача: один высматривал опасность, другой прислушивался к ночным шорохам, третий добывал еду, четвёртый хранил очаг. От того, насколько хорошо каждый делал свою работу, зависело выживание всех.

Эволюция закрепила эти роли в нашей психике. Просто сейчас вместо мамонта — дедлайн на работе, вместо защиты от хищников — конфликт с начальником, а вместо племени — наш коллектив или семья.

В каждом из нас есть все восемь «векторов», но один-два обычно главные. Они и определяют наш характер, таланты и слабые места. Давайте знакомиться с этой восьмёркой.

2.2. Те, кто «наверху» (отвечают за голову, восприятие информации)

Эти вектора связаны с отверстиями на голове: уши, глаза, рот, нос. Они отвечают за то, как мы воспринимаем мир и информацию.

1. Звуковик — «Звездочёт»

Архетип: ночной сторож, который вслушивался в темноту и предупреждал об опасности. Если он ошибался, племя могло погибнуть. Поэтому звуковики должны были быть предельно внимательны и сосредоточены.

Что движет: поиск смысла, истины. Вечные вопросы: «Кто я? Зачем я? В чём смысл жизни?» Для звуковика это не пустые философствования, а насущная необходимость.

Как узнать: взгляд как бы сквозь собеседника, в себя. Молчалив, задумчив. Любит тишину и одиночество. Может часами сидеть в наушниках, слушая музыку или подкасты. Часто увлекается философией, наукой, эзотерикой.

В стрессе: уходит в себя, отключается от мира, может впасть в депрессию. Если звуковика лишить возможности побыть одному, он начинает «сходить с ума».

Где работает: учёный, философ, программист, композитор, звукорежиссёр. В общем, там, где нужно глубоко погружаться и не отвлекаться на внешний шум.

Как общаться: не дёргать по пустякам, давать время на размышления, не лезть в душу. Если звуковик молчит — это не значит, что он обиделся. Возможно, он просто думает о чём-то своём, важном.

2. Зрительник — «Воин» (он же «Сторож»)

Архетип: дневной охранник, который зорко смотрел вдаль, высматривая врага. Он первым замечал опасность и поднимал тревогу. Сегодня этот вектор отвечает за эмоции и зрение в переносном смысле.

Что движет: эмоции, красота, создание эмоциональных связей. Главная эмоция — это страх, но в развитом виде он превращается в эмпатию и любовь к искусству. Зрительники очень остро чувствуют опасность, но если они научатся с этим страхом работать, становятся тонкими психологами и целителями.

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.