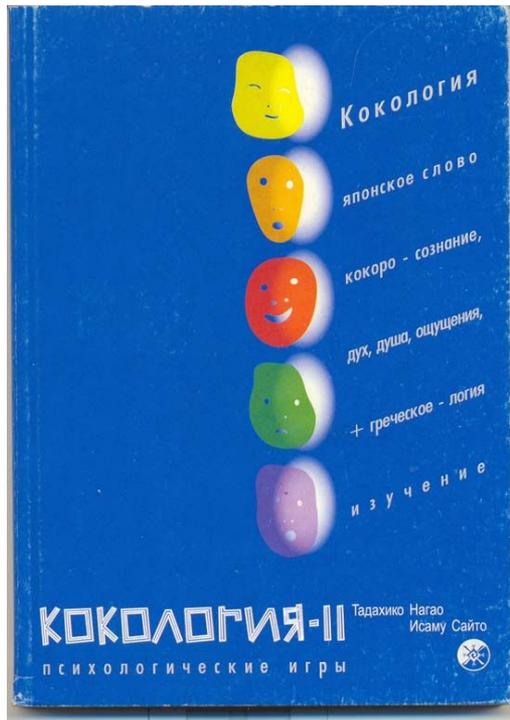


# КОКОЛОГИЯ

Заглянем в мир нашего  
подсознания

# Что же это такое?



- \* Кокология – наука о себе и своем способе жизни. Ее можно рассматривать как целую гирлянду психологических игр, которые помогают выявить эмоциональные и поведенческие особенности участников игры.
- \* Кокология (от японского *kokoro* — «душа», «внутренний мир») — неакадемическое направление психологии, развитое профессором Исаму Сайто и Тадахико Нагао. Направление специализируется на текстах, стимулирующих воображение, заставляющих читателя дорисовывать (дополнять) какую-либо картину, визуальную или логически. После дорисовки интерпретируется и делается заключение о психологическом состоянии испытуемого в той сфере, на которую был направлен текст. Первые тесты на основе кокологии были изданы в Японии в 1998 году.

# ПОДСКАЗКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ КОКОЛОГОВ:



- \* 1. Говорите первое, что придет к вам в голову.
- 2. Не старайтесь предугадать ответы.
- 3. Будьте предельно честными.
- 4. Не забегайте вперед.
- 5. Наблюдайте за реакцией людей (в том числе и за своей собственной).
- 6. Смотрите на вещи шире.

# Вам судить

- \* Когда зачитывается решение присяжных, выносится приговор, наступающая в зале суда тишина выглядит очень драматично, она наполняется тревогой и неизвестностью, в которой грань между правильным и неправильным очень часто бывает размыта. Предлагаем выбрать один из предлагаемых персонажей.
- \* **1. Если бы вы были актером, играющим в драме, действие которой разворачивается в зале суда, кого из следующих персонажей вы бы сыграли?**
- \* Адвоката.
- \* Детектива.
- \* Обвиняемого.
- \* Свидетеля.



## Результаты теста:

На языке психологии актер ассоциируется с вашей социальной личностью, лицом, которое вы надеваете, когда имеете дело с внешним миром. Представляя себя актером, вы можете свободно сыграть ту роль, в которой вы действительно себя видите. Эта роль, показывает, как вы реагируете на кризисные ситуации.



# Адвокат



Обычно даже под огнем вы сохраняете невозмутимый вид и очень редко допускаете, чтобы кто-то увидел, как вы покрываетесь потом. Но у вас также есть и другое лицо, которое выходит на поверхность только под очень интенсивным давлением, - горячая голова, способная забыть о самообладании и взорваться, когда этого требует ситуация. Это сочетание спокойной готовности и огненной страсти выводит вас даже из самых отчаянных ситуаций.

ситуации.

# Детектив

Вас не захлестывает хаос и смятение, и вы всегда сохраняете голову, когда окружающие теряют свои. Люди чувствуют и уважают эту невозмутимость и склонны обращаться к вам за помощью, когда попадают в затруднительное положение. Это означает, что неприятности, похоже, следуют за вами, но вы не возражаете против дополнительного стресса - по сути, он лишь делает вас еще спокойней.



# Обвиняемый

- \* На первый взгляд вы кажетесь крутым и беспечным, но под всем этим вам не хватает чего-то такого, что необходимо для того, чтобы довести свои битвы до конца. Когда ситуация становится жесткой, вы теряете время, пересматривая свое первоначальное мнение и осуждая себя, вместо того, чтобы безотлагательно взяться за решение проблемы. Вероятно, в ваших интересах было бы объединиться с кем-нибудь, кто более практичен в улаживании проблем.



# Свидетель

- \* Похоже, что в любой конкретной ситуации вы готовы к сотрудничеству и помощи, но ваша гибкость и желание угодить становятся для вас источником проблем другого рода. Пытаясь всегда со всеми ладить, вы закончите тем, что окажетесь непоследовательным и даже ненадежным. Не беспокойтесь так сильно о том, обрадуют ваши заявления людей или расстроят. Единственное, что вам необходимо доказать, - это свое собственное я.



# Большой взрыв

- \* Одно из самых потрясающих явлений природы – это извержение вулкана. Он разрушает все, что встречается у него на пути. Горячая лава и ядовитый дым могут оставить после себя лишь груды пепла. Легко понять, почему древние цивилизации относились к извержению вулкана, как к знаку гнева богов. Предлагаем выбрать одну из предлагаемых фраз.



**Вашему взору открывается картина извергающегося вулкана. Какая фраза лучше всего описывает ваши мысли, возникающие при виде этого зрелища?**

- \* "Может быть, таким образом, природа пытается предупредить нас, чтобы мы прекратили уничтожать землю".**
- \* "Полагаю, давление внутри просто стало слишком сильным".**
- \* "Ух, ты, вот это зрелище! Я потрясен!"**
- \* "Эти штуки часто взрываются. Это в порядке вещей. Тоже мне, большое дело".**

# Результаты теста:

**Мысли, которые у вас возникли по поводу вулкана, связаны с тем, как вы реагируете на взрывную энергию, особенно если это гнев старшего. Все мы время от времени сталкиваемся с боссом, учителем, тренером или родителем, у которого периодически случаются вспышки раздражения - этот сценарий демонстрирует, как вы справляетесь с такими взрывами.**

**"Может быть, таким образом, природа пытается предупредить нас, чтобы мы прекратили уничтожать землю".**

- \* Вы знаете, когда вы несете ответственность за гнев других людей, и готовы принять обвинения. Эта восприимчивость и поведение взрослого человека позволяют вам прояснять любые проблемы, причиной которых могли явиться вы.**

**"Полагаю, давление внутри просто стало слишком сильным".**

- \* Вы полностью перекладываете ответственность за любую проблему на плечи других людей. В конце концов, если бы вы подумали, что делаете что-то неправильное, то, скорее всего, никогда бы этого не сделали.**

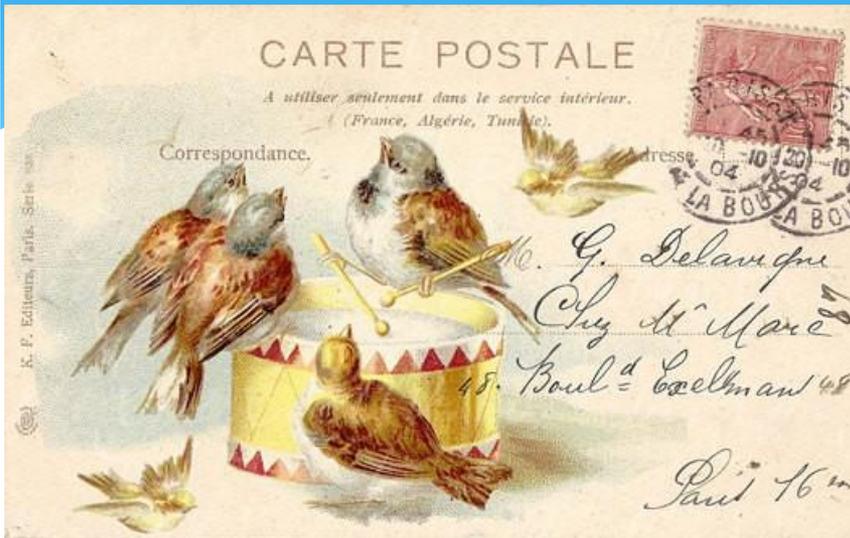
**"Ух, ты, вот это зрелище! Я потрясен!"**

- \* Вы воспринимаете критику и даже вспышки гнева позитивным образом, но это не означает, что вы относитесь к ним легко. Этот сияющий вид служит лишь для того, чтобы произвести благоприятное впечатление на старших потом, когда они забудут, за что на вас орали.**

**"Эти штуки часто взрываются. Это в порядке вещей. Тоже мне, большое дело".**

- \* Сильные слова, тирады и резкая критика не производят на вас совершенно никакого впечатления, вероятно, потому, что вы их не слушаете. Конечно, этот способ позволяет пережить любой разнос с наименьшим стрессом, но вы рискуете так никогда ничему и не научиться на собственных ошибках.**

# Почтовая открытка из будущего



В один прекрасный субботний день, когда вы, наконец, можете позволить себе расслабиться и побездельничать, беззаботный ход ваших мыслей прерывает звонок в дверь. Открыв ее, вы обнаруживаете у себя на пороге настоящий сюрприз — двух животных-почтальонов, принесших вам известия о вашем будущем! Однако, вскрыв оба конверта, вы обнаруживаете в них совершенно разные предсказания о том, что сулит вам грядущий день. Одно животное вручило вам послание с предсказаниями счастья и довольства. Другое же принесло извещение, предрекающее лишь беды и несчастья.

- \* Какое из нижеперечисленных животных принесло вам Добрые вести, а какое явилось с плохим прогнозом? (Выберите двух разных животных.)
- \*
  1. Тигр.
  2. Собака.
  3. Овца.
  4. Попугай.
  5. Черепаха.

# КОММЕНТАРИЙ К ТЕСТУ

- \* Будущее большинства людей сильно зависит от правильного выбора спутника жизни или партнера. Животные-почтальоны из этого сюжета отвечают вашим представлениям о характере людей, которые могут принести вам в жизни радость или горе. Психологическая символика различных животных сложна и многогранна. Каждое из них сочетает в себе целый ряд положительных и отрицательных признаков и ассоциаций. В данном случае животное, которое воспринимается вами как добрый гонец, символизирует тип человека, который будет для вас идеальным супругом или супругой, тогда как недобрый вещун — это тот человек, который, как вы опасаетесь, будет тянуть вас вниз.

# Тигр



- \* **Добрые вести:** Вы надеетесь найти счастье в союзе с властным и честолюбивым партнером, наделенным неукротимой жаждой власти.  
**Горе и беда:** Мысль о тщеславном, деспотичном партнере, который будет изображать из себя хозяина джунглей и глухо огрызаться всякий раз, когда нужно вынести мусор, приводит вас в ужас.

# Собака



- \* **Добрые вести:** Больше всего вас привлекает в партнере слепая верность и безграничная преданность.
- Горе и беда:** Вы абсолютно несовместимы с теми, кто пытается угодить каждому встречному и поперечному и постоянно беспокоится о том, что о них подумают.

# Овца

- \* **Добрые вести:** Только союз с душевным и заботливым партнером принесет вам удовлетворение.  
**Горе и беда:** Вы опасаетесь, что судьба сведет вас со скучным домоседом, готовым пастись изо дня в день на одной и той же лужайке.



# Попугай



**Добрые вести:** Вашей идеальной парой будет словоохотливый партнер, который любит повеселиться и знает, как вас рассмешить.

**Горе и беда:** Трудно представить себе худший мезальянс, чем ваш союз с болтливым бездельником или ленивой трещоткой с ярко выраженной аллергией на работу

# . Черепаха



\* **Добрые вести:** Ваш идеальный спутник — серьезный человек, на которого можно положиться и который не бросит вас в трудную минуту.

**Горе и беда:** Мысль о том, что вам может попасться медлительный тугодум или неповоротливая тугодумка, повергает вас в ужас.

# Синяя птица ( для выявления эмоциональных особенностей человека)

- \* Однажды синяя птица случайно влетела в окно вашей комнаты и попала в ловушку. Что-то в ней привлекает вас и вы решаете оставить ее у себя. Но, к вашему удивлению, на следующий день птица меняет свой цвет на желтый! Эта необычная птица меняет цвет каждую ночь. Утром на третий день она ярко-красная, на четвертый день – черная.
- \* Какого цвета будет оперение птицы на 5 день?
- \* -Птица не меняет цвет, остается черной.
- \* -Птица снова становится синей.
- \* - Птица становится белой.
- \* - Птица становится золотой.



# Комментарий:

- \* Птица, влетевшая в комнату, кажется символом удачи, заставляет беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция демонстрирует то, как вы реагируете на рудности и неопределенность в реальной жизни.

# Черная птица

- \* **Выбор – черной птицы – восприятие жизни пессимистично , склонность считать, что ситуация ухудшится, никогда не нормализуется. Если все так плохо, то хуже уже не будет.**

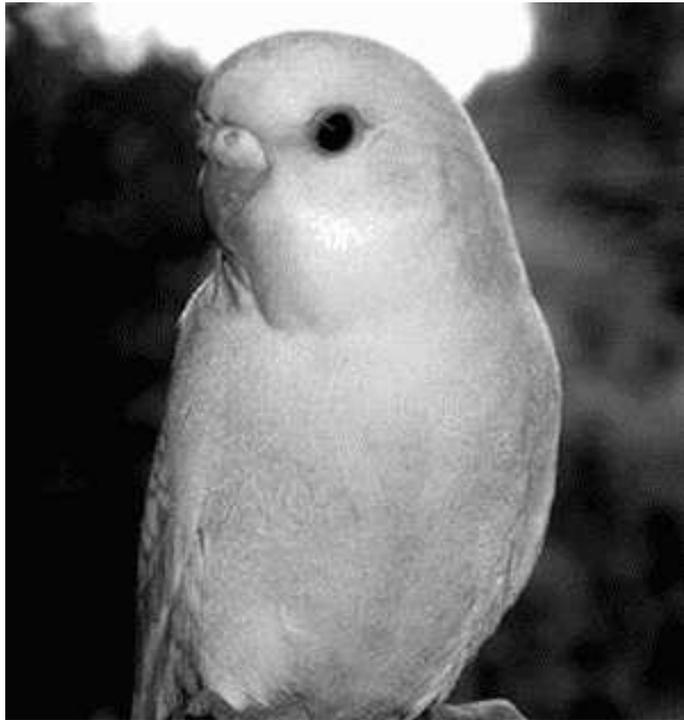


# Синяя птица

- \* Для тех, чья птица снова стала синей, - оптимисты, которые верят: жизнь – это смесь плохого и хорошего. Не стоит бороться с этой реальностью. Вы воспринимаете неприятности спокойно. Такой взгляд помогает легко преодолевать неудачи.



# Белая птица



- \* Те, чья птица стала белого цвета, под давлением ведут себя решительно и спокойно. Они не тратят время на волнение и нерешительность, даже когда ситуация развивается не в их пользу.

# Золотая птица

- \* Тех, у кого птица стала золотой, можно охарактеризовать как «бесстрашных». Хотя стоит помнить, что граница между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.



# ВЫВОД

**Человека можно характеризовать по его способу мышления. Часто причиной неудач, стрессов является сам человек, которому не хватает четкости, ясности сознания, радости и оптимизма**

# Время перемен

- \* Не обязательно быть дизайнером интерьера, чтобы понять, что даже незначительные изменения в вашем жизненном пространстве могут кардинально его изменить. Для этого не обязательно покупать новую мебель или делать грандиозную перестановку. Можно положить на диван пару разноцветных подушек, поставить в угол горшок с растением, повесить на стену гостиной комнаты репродукцию или просто вкрутить новые лампочки.

# Условие задачи

- \* Итак, вы решили приобрести новую скатерть для обеденного стола. Какую скатерть вы возьмете?
1. Простую белую скатерть.
  2. Скатерть теплых тонов: беж, горчичного или абрикосового цвета.
  3. Скатерть холодных тонов: серебристого, голубого или болотного.
  4. Разноцветную скатерть с ярким рисунком.



# Комментарий

**Кухня или столовая – это место, где ваша семья регулярно собирается, а потому обеденный стол – это сцена, на которой разыгрывается большинство семейных драм. Возможно, поэтому вы, не давая себе отчет, выбрали определенную скатерть потому, что она удачно вписывается в интерьер вашей кухни (или столовой). Ваш выбор свидетельствует об атмосфере, которую вы хотели бы создать у себя дома, а также о том, что вы считаете в вашей семейной жизни главным.**

# Выбор белой скатерти

**Вам не хватает психологического пространства и свободы. Приобретение новой белой скатерти, конечно, может улучшить атмосферу, но лучший способ избавиться от чувства тесноты – увеличить жилую площадь.**



# Скатерть теплых тонов

- \* Ваш дом испытывает дефицит в теплом и откровенном общении. Вы, наверное, заметили, что ваша семья редко собирается вместе и даже если вам удастся всех посадить за один стол, разговор не клеится. Вы действуете в верном направлении – общение наладится, если ваша семейная крепость станет теплой, удобной и гостеприимной.



# Скатерть холодных тонов

- \* Ваша семья очень сплоченная, любит комфорт. Все члены семьи настолько тесно общаются, что создается впечатление, что вы путаетесь друг у друга под ногами. Семейная сплоченность – это чудесно. Все, что вам нужно-немного разрядить атмосферу. Если скатерть не поможет, то небольшая репродукция ландшафта пустыни, вывешенная на стене в прихожей, поможет создать соответствующее настроение.



# Яркая и разноцветная скатерть



- \* Жизнь в вашем доме размеренная и спокойная. Временами вам кажется, что она похожа на зимнюю спячку. Похоже, что ваш дом превратился на комфортабельный ночлег, где можно упасть без сил после очередного трудового дня. Очевидно, небольшое цветочное пятно действительно придаст всем бодрости и энергии. Чтобы в домашнем очаге снова запылал огонь, иногда просто необходимо зажечь спичку. Вам давно пора это сделать.