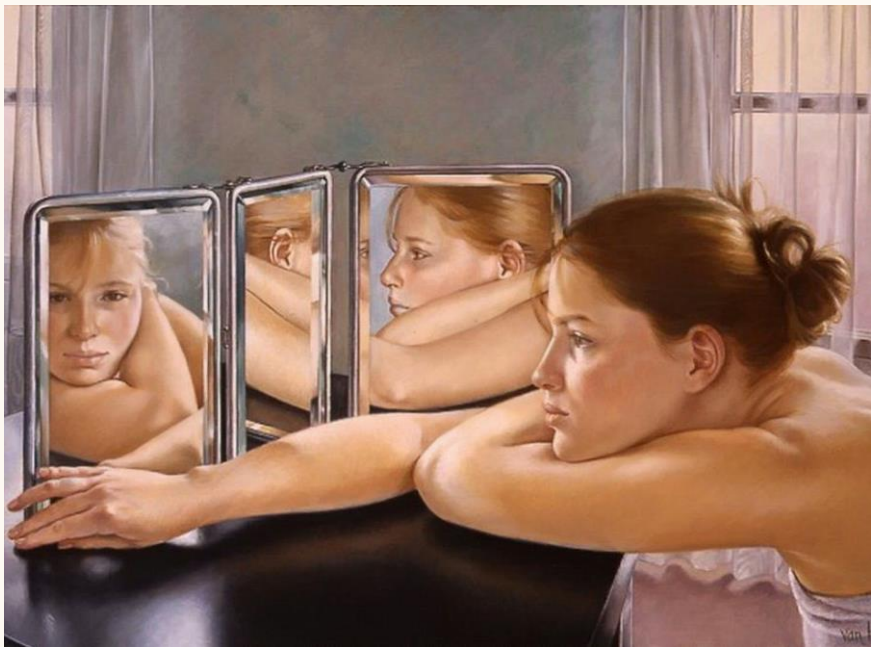




ПСИХОТИПЫ

инструкция к себе

Автор вебинара



Светлана Фёдорова
@fyodorovass

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- Супервизор и наставник для психологов
- Автор проекта «Школа психологии»

**С каким запросом сегодня
вы пришли на вебинар?**

Зачем нужно знать свои психотипы:

- понимать **себя**
- понимать **других**
- помочь себе **адаптироваться к сложностям** в жизни наилучшим образом
- подобрать себе более **подходящую деятельность** и стратегию в отношениях

У психотипа бывают два состояния

Норма: проявления психотипа не доставляют сильного дискомфорта.

Не норма: проявления дискомфортны настолько, что становится трудно строить отношения и работать.



Психопатический психотип

Не норма: неизлечимые антисоциальные тенденции, необходимо их изолировать от общества, т.к. это **преступники**.

Норма: держатся в рамках законов, но на деле не сочувствуют другим, готовы «идти по головам», **неспособны к верности и успешности**, но при этом могут быть очень успешными за счет холодного безразличия к другим.

На глубинном уровне **не заинтересованы в близких душевных отношениях** с другими.

Как стать психопатическим психотипом

- ранний опыт пренебрежения, насилия и жестокого обращения;
- низкий уровень серотонина, за счет чего происходит всё время поиск более острых ощущений: от острой еды до езды по городу со скоростью 250 км/ч;
- **аномалии в мозгу** не дают им хорошо понимать чувства других людей, это минусует эмпатию, свои чувства они тоже не понимают и слабее контролируют;
- разговорам предпочитают действие.



Что им по-настоящему важно?

Власть! Всемогущий контроль.
Использование других.



Как строят отношения

Хотят быть всемогущими, избегают зависимости и слабости.

Отношения с ними возможны только при полном подчинении им.

Это лечится?

Когда гормональный уровень падает, они как бы «выгорают» от своего бесстыдства и становятся восприимчивы к психотерапии.

Но психологу здесь **не надо ждать особенного прогресса.**

За счет страха смерти можно научить их использовать другие стратегии взаимодействия с миром, долго тренировать управление агрессией, а **распознаванию других эмоций** придется учить практически **с нуля.**

При этом психопат не будет испытывать благодарности, а часто будет испытывать **зависть и презрение к своему психологу.**



Нарциссический психотип

Норма: синдром самозванца, переживания «каким бы я мог стать», **акцент на внешнем**, стыд и зависть, но эти чувства становятся топливом для достижений. **Любят идеализировать и обесценивать.**

Не норма: чувствуют себя **недостойными любви** поэтому направляют неадекватное количество ресурса на «казаться, а не быть», холодные, высокомерные, эксгибиционисты, **переоценка себя**, постоянное осуждение окружающих, затоплены фантазиями о всемогуществе, **эмоционально недоступны, манипулируют, требуют, подчиняют.**

Чем отличаются от психопата?

Чувства есть: внутри грандиозного нарцисса маленький пристыженный ребенок со всеми сопутствующими эмоциональными переживаниями.

Не приносят такой ущерб социуму, который приносят психопаты.

Иногда их путают с обсессивным или компульсивным типом из-за внимания к деталям, но нарциссы скорее пусты, чем злы (ОКР – это про гнев и вину за этот гнев, много злости, а **у нарциссов больше всё-таки зависти и стыда**).

Как стать нарциссическим

- быть ребенком нарциссичных родителей или стать их нарциссическим дополнением;
- популярность случается до того, как психика окрепнет;
- если **родители воспитывали в чувстве вины** и не помогали справиться с детским страхом перед своими агрессивными влечениями к власти.



Что им по-настоящему важно?

Вся жизнь организована вокруг
поддержания своей самооценки за
счет признания извне.



Как строят отношения

Стремятся к совершенству, **пытаются делать идеальную пару**, любят коллекционировать сексуальных партнеров или влюбленных в них поклонников и поклонниц.

Предпочитают **в партнеры** брать того, кто **подчеркнет их превосходство** или того, кто так сильно обожает их, что бросит к их ногам всё.

Не ждите глубокой эмоциональной близости, это то, что они избегают.

В сексе очень часто «хороши технически».



Плюсы нарцисса

- **Красота, эстетика, восхищение.** Нарцисс в «норме» легко восхищается другими, греет искренними комплиментами, делится чем-то красивым, что создает.
- **Внимание к деталям.**
- **Могут многого достигнуть.** Нарциссы часто достаточно успешны, у них сильная мотивация соревноваться и достигать демонстрируемых благ.

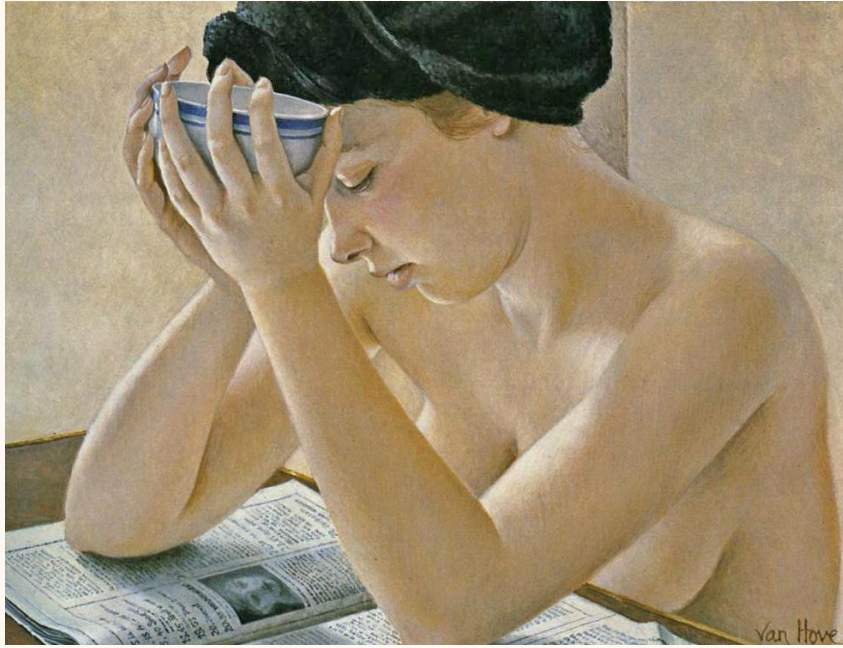
Это лечится?

Часто думают (и убеждают других, ведя сами тренинги, так как любят внимание) что помощь себе – это выжать из себя максимум, а не понять себя и проявить к себе понимание и сочувствие.

Часто на психологов смотрят как на тех, кто сделает их совершеннее, **разочаровываются и обесценивают** после идеализации.

Сперва наполняются от соприкосновения с «совершенством», **важно помочь им дойти до точки после обесценивания всего происходящего.**

Как только нарцисс останавливает свои качели «идеализация-обесценивание» за счет большего принятия себя, других, приобретения опыта безоценочной любви, научения выражения своих истинных чувств без стыда, его терапия успешно завершена.

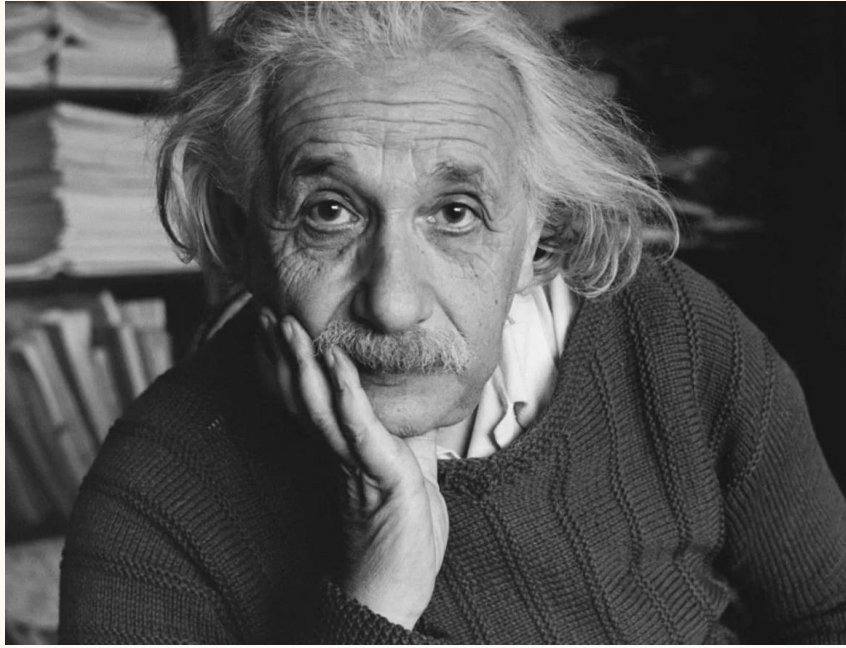


Шизоидный психотип

Не норма: быть несостоятельным, неспособность заботиться о себе и выходить в реальную жизнь из мира своих фантазий и грез; слишком чувствительны к внешним раздражителям: свет, звук, запахи, прикосновения.

Норма: очень чувствительны, нуждаются в близости, но **одиночество – это их необходимость для поддержания себя**, отстраняются из-за чувствительного и информационного перегруза.

У шизоидов мир такой какой он есть без прикрас и они в этом живут без приукрашательства, прячутся либо в фантазии, либо уходят в отшельничество и монастыри.



*Моё страстное чувство социальной справедливости и социальной ответственности всегда странно контрастировало с моими высказываниями об ограниченной необходимости в прямых контактах с другими человеческими существами и общинами. Я истинно «одинокий странник» и никогда всем сердцем не принадлежал ни моей стране, ни дому, ни даже моей семье; перед лицом всех этих связей я никогда не терял чувства дистанции и потребности в одиночестве. – **Альберт Эйнштейн** о себе.*

С кем путают: с обсессивно-компульсивными, так как и шизоидные и обсессивные вдумчивы и часто погружаются в свои мысли, но обсессивные более общительны, озабочены одобрением от окружающих.

Как стать шизоидом

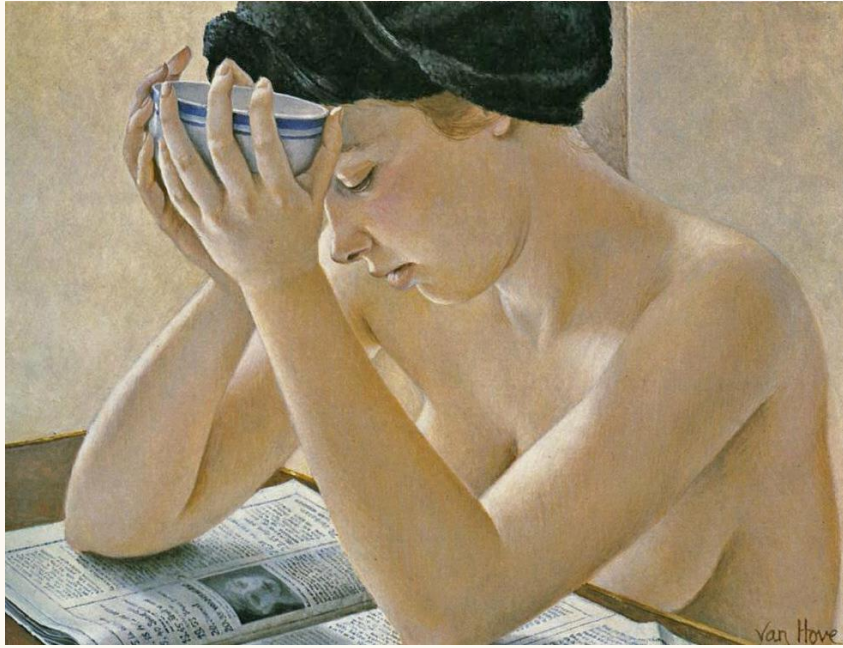
- двойные послания от родителей;
- «душная» мать;
- чаще шизоиды мужчины, чем женщины.



Что им по-настоящему важно?

Пространство!!!!

Чтобы **оценили их таланты, глубину** и способность выдерживать то, что отвергают другие (например, правду, шизоиды в отличие от других психотипов себе не врут по поводу происходящего) по достоинству, иначе они чувствуют отчуждение и одиночество.



Шизоидные и отношения

Им важно много пространства. Дистанционный брак отлично, а жизнь с партнером в однушке – это ужас ужасный.

Если партнер будет хотеть часто **сближаться** эмоционально, физически или сексуально, это вызывает у шизоидного **желание убежать**.

В сексе часто отстранены, много секса им не нужно.



Плюсы шизоида

- Это единственный психотип, способный **создать нечто принципиально новое**, уникальное, гениальное. Остальные психотипы лишь повторяют и компилируют уже созданное шизоидами.
- Невероятно глубоко анализируют.
- Самый богатый внутренний мир.
- Любят философию, духовные дисциплины, теоретические науки и изобразительные искусства.

Это лечится?

Если шизоид находит **чуткого безопасного, держащего дистанцию психолога**, который не нарушает границы и не приближается навязчиво, искренне интересующегося его внутренним сложным миром, и **выдержит чувство слабости в контрпереносе**, то шизоид станет чувствовать себе увереннее.



Параноидный психотип

Норма: подозрительность, слабое чувство юмора, грандиозность. Фоновые чувства – тревога и страх, много бессознательной вины.

Не норма: паранойя как диагноз.

Путают с нарциссичными из-за грандиозности, но **у параноидных преобладает страх**, а не пустота и стыд.

Как стать параноидным

- В детстве постоянно переживали покушение на свое чувство собственной эффективности, раз за разом **чувствовали себя сломленными и униженными**.

Например, у Фрейда был такой пациент, переживавший всё детство унижение от своего отца, когда тот заставлял его закаляться в жестком режиме.

- **Много критики, сарказма, беспочвенных наказаний** делают из ребенка паранойяльного взрослого.



Что им по-настоящему важно?

- проявлять силу против авторитетов
- признание их идей
- ощущение моральной правоты и защищенности



Параноидные в отношениях

Могут быть **мстительными и ревнивыми**. «Другие бросают меня из-за тех моих качеств, которым они завидуют.»

Иногда ошибочно считают себя гомосексуальными, путая ревностное желание сблизиться с кем-то своего пола, чтоб лучше его понять.

Очень много проецируют: «моя жена слишком притягательная для других и все её хотят» вместо признания собственной ревности и страха быть разоблаченными, что они недостаточно хорошие партеры.

Любят манипулировать чаще, чем выражать свои искренние чувства.



Плюсы параноидных

- Это **сверхъестественное чутье** (но! не всегда различают со своей паранойальностью).
- Часто из них получаются политики, так как там они применяют своё желание противостоять внешней угрозе.
- На баррикадах в борьбе с несправедливостью не выгорают, в отличие от других психотипов.

Это лечится?

Как правило, **избегают психотерапии**, так как не доверяют.

Боятся, что их терапевт разочаруется в них, узнав, какой он на самом деле плохой. **Психологу важно здесь быть чутким**, принимающим и подчеркивать, что он всегда на стороне паранойяльного.

Психологу нужно **выдержать бессилие** и быть честным.

Важно, чтобы психолог был с хорошим чувством юмора и был стабильным во всех смыслах.



Депрессивные и маниакальные

Норма: гнев направленный внутрь себя, печаль, виноватость. Обычно вызывают к себе симпатию своей добротой, это «приятные люди».

Не норма: самоповреждающее поведение, депрессия как диагноз.

Маниакальных часто **путают с истеричными** или принимают за нарциссичного. Важно не перепутать так же манию и синдром расстройства внимания.

Как стать депрессивным

- пережить в детстве опыт ранней утраты;
- атмосфера семьи, в которой печаль не поощряется;
- **эмоциональная покинутость** родителями;
- депрессивный родитель.



Что им по-настоящему важно?

Сохранять отношения любой ценой, вот только это не всегда работает им во благо.

Идеализируют, но не деньги и славу как нарциссы, а моральные качества.



Депрессивные в отношениях

Чтобы искупить вину, надо подчиняться. Будут требовать этого от партнера и подчиняться сами, если почувствуют себя виноватыми.

Но часто чувствуют себя виноватыми без реально серьезного на то повода. Стараются быть хорошими для партнера.

Потеря партнера – это ужасный ужас.

Могут быть сексуально активными из желания чувствовать, что партнер вот здесь рядом, а не где-то там далеко.



Плюсы

- **Щедрые, добрые, сострадательные.**
- В маниакальном виде в норме – это **достигаторы**, супер спортсмены (особенно, если еще садомазохизм есть), а если есть еще и нарциссизм + садомазохизм, получаются олимпийские чемпионы и **миллионеры**.

Это лечится?

Ценят психотерапию естественным образом.

Психологу их легко полюбить, **напряженно работают чтобы быть «хорошими» клиентами**, стараются не быть обузой.

Психологу здесь важно освободить депрессивного от внутреннего критика, быть теплым, эмпатичным и участливым.



Мазохистичные личности

Норма: терпеть боль – это моральное превосходство, им часто по этой причине откликаются христианские религии или ислам, но при всем этом считают свои страдания несправедливыми.

Мир несправедлив – это их любимая песня.

Не всегда являются сексуальными мазохистами.

Часто производят впечатление претенциозных, презрительных, презирающих (тут легко спутать с нарциссичным), иногда их **путают с депрессивным психотипом**, но мазохистичные более активны.

Не норма: самоповреждающее поведение.

Как стать мазохистом

- родитель проявлял **эмоции только когда наказывал** или в семье поощрялось стойко терпеть и преодолевать;
- родители – садисты.



Что им по-настоящему важно?

- Проявлять садомазохизм 4 способами:
 1. **провокация**
 2. **умиротворение** («я и так уже страдаю!»)
 3. **эксгибиционизм** («смотри, как мне больно!»)
 4. **смещение вины** («ты заставил меня это сделать»), чтобы получить в ответ на страдания моральное превосходство, сочувствие, поддержку или материальные блага.
- Не быть одинокими.



Какие они в отношениях

Ищут любовь через страдания, думают часто, что любовь надо заслужить (это работает в обе стороны).

У них проблемы с получением удовольствия, наслаждением жизнью и отношениями, поэтому даже с хорошим человеком могут чувствовать себя несчастными.

Могут вынуждать другого причинить им страдания, чтобы потом чувствовать моральное превосходство.



Плюсы

- невероятное терпение страданий, очень долго могут терпеть дискомфорт;
- это **люди помогающих профессий** зачастую.

Это лечится?

Если попадется психолог, который удержится от **мазохизма и садизма в контрпереносе**, будет аккуратно вести к выходу из страданий и ответственности, поможет с чувством гнева и обиды, мазохистичный меняет качество своей жизни.



Обсессивные и компульсивные

Не норма: одержимость ритуалами, навязчивыми мыслями, снижается качество жизни.

Норма: мышление и действие, а не чувства!

обсессивные: аккуратны, упрямы, расчетливы, дотошные, часто перфекционисты, склонны к интеллектуализму. Их самооценку повышают интеллектуализация и правила.

компульсивные: действия, точные, аккуратные, повышают самооценку за счет действий.

Как ими становятся

- когда **родители вынуждали держать всё в себе**, в том числе в период приучения к горшку, слишком раннее приучение к горшку (высаживания с рождения, например, к которым ребенок еще не готов с точки зрения психологического и умственного развития);
- нельзя пачкать ничего!
- **гиперопека**;
- **всё по расписанию, а не по потребностям**, запрет на мастурбацию.



Что им по-настоящему важно?

Идеализируют мышление, умственные функции, хорошо сделанную работу и порядок.



Какие они в отношениях

Любовная привязанность им важна, но они не умеют выражать свое мягкое Я без тревоги и стыда, поэтому им **важен терпеливый добрый партнер.**

Секс: «я довожу дело до конца».

Надо быть правильным!

Не разводятся, потому что «что скажут люди», семья - это долг!



Плюсы

- **О+К: высокопродуктивны**, это хорошие юристы и активисты.
- Философы часто обсессивны: повышают самооценку за счет размышления, но не хотят действовать.
- Компульсивные часто тяготеют к бухгалтерии, ремесленническому труду, какие-то специфические задачи с высокой точностью исполнения.
- Порядочные люди.

Это лечится?

Если психолог поможет им **разрешить конфликт между яростью** (которая у них в вечном строгом контроле) **и страхом** (перед осуждением социума, что они что-то делают неправильно), **научить чувствовать**, а не думать, помочь справиться со стыдом, тогда жизнь ОК станет проще, легче и более расслабленной.

Как правило, ОК **раздражительные, критикующие в терапии**, психолог должен быть к этому готов.

Здесь **нужен добрый психолог**.



Истерические личности

Норма: «Когда она была хорошей, она была очень хорошей. Когда она была плохой, она была ужасающей» – детский стишок

Приятные в общении, компанейские, творческие зачастую, симпатичные, часто яркие, энергичные.

Их притягивает драма и риск. Пристрастились к возбуждению и могут жить от драмы до драмы. Окружающим их эмоциональность часто кажется неискренней, т.к. чувства сменяют друг друга быстро.

Не норма: драма заполняет их жизнь настолько, что они перестают хорошо заботиться о себе, исполнять рабочие и семейные обязанности, не переключаясь из своей драмы или создают драму на пустом месте. А так же **истерическое расстройство личности**, конверсионный симптом и соматоформные боли в теле.

Как ими становятся

- если в семье **ценность** отдавалась какому-то **конкретному полу** («мы всегда хотели мальчика, но родилась ты, девочка») или родители отдают выраженное предпочтение брату/сестре, или если это патриархальная семья, где у одного родителя в разы больше власти;
- если **внимание ребенок получал только по поверхностному**: внешность, одежда или инфантильным чертам типа миловидности и наивности;
- если **отец отстраняется от девочки** в период её полового созревания, она чувствует себя отверженной и позже будет свою сексуальность проверять на способность удержать мужчину.



Что им по-настоящему важно?

- **внимание!!!**
- а еще любят оральные подкрепления (например, еда), им **важна любовь, эротическая близость**;
- возбуждение для них – это способ справляться с тревогой, стыдом и виной;
- женщины истеричные часто думают, что их сексуальность – это власть над другими;
- иногда **благотворительность** для них – это инверсия про отношение к собственному внутреннему ребенку (через других спасают себя).

Истеричные в отношениях

Обожают **игру в соблазнение-отвержение**, то есть возбуждают и убегают, а ты догоняй.

Часто женщины испытывают **проблемы с принятием своего пола или с принятием увядания**, могут ждать от партнера подкрепления в виде комплиментов и постоянного признания их женской привлекательности, это подпитывает их сексуальность.

Флиртуют не ради отношений, а потому что так привыкли. Как в том меме: «почему? да потому!», потом и не вспомнят того, с кем флиртовали.

Часто **ищут бессознательно отношения по типу отец-дочь**, где дочь – женщина истероидного типа. Поэтому среди браков с большой разницей в возрасте между мужем и женой больше всего именно истерического типа женщин.



Плюсы

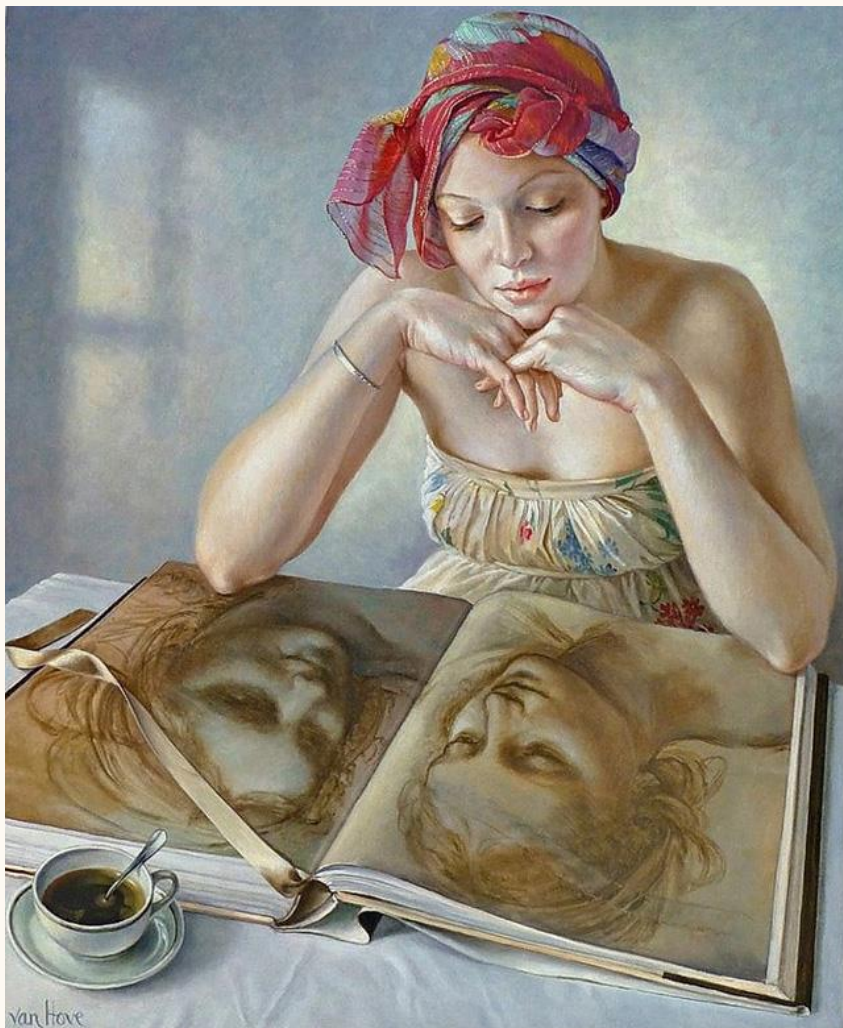
- профессии **чтоб быть на виду**: актеры, священники, проповедники, преподаватели, политики, блогеры;
- женщина-муза;
- хорошие матери и жены, если оттерапевтированы.

Это лечится?

Психолог должен выдержать сексуальный перенос и контрперенос истерического клиента, быть в четких границах, не давать поспешных интерпертаций, быть чутким.

Это поможет истероидному клиенту стабилизироваться и открыть для себя интерес к этому миру и без сильных частых драм.

А еще важно не перепутать мужчину истероидного типа с психопатической личностью.



Идеальные парочки

или те, кто друг друга хорошо понимают

- ♥ мазохист и садист
- ♥ нарциссичный и обсессивно-компульсивный
- ♥ нарциссичный и депрессивный
- ♥ истеричный и депрессивный
- ♥ садомазохистичный и обсессивно-компульсивный
- ♥ истеричный и садомазохистичный

Что вам было полезно сегодня?

Какие мысли уносите с собой?



Светлана Фёдорова



Жду тебя в Школе психологии

в презентации использованы картины **Франсин Ван Хов**