

detkityumen.ru

## Типы характеров: шпаргалка на все случаи жизни

О типах личности написано немало. Но именно ввиду обилия информации легко утонуть в деталях, так и не добравшись до сути. Гештальт-терапевт **Ольга Дулепина** предлагает простую и понятную модель характеров, в основе которой лежит типология известного американского психоаналитика Нэнси Мак-Вильямс и современные технологии моделирования.

Названия характеров пришли в психологию из психиатрии и поэтому могут немного пугать. Стоит понимать, что шизоиды — это не те, кто страдают шизофренией, а для паранойялов вовсе не характерно паранойяльное расстройство личности. Речь о здоровых людях — о нас с вами. О наших характерах, чертах, определяющих успех, и о том, какое поведение нам мешает.

Для удобства восприятия объединим характеры в три условные группы: **"странные", "театральные" и "тревожные"** — и посмотрим, какие черты ярче всего проявляются в каждой из групп.

Определить характер можно по **трем критериям**. Первый — **тип психологической защиты**, которым пользуется человек. Второй — **привычная эмоция** в ответ на внешние раздражители. Конечно, каждый из нас способен переживать всю гамму чувств, но некоторые эмоции в наших реакциях доминируют, запускают привычный способ реагирования, стереотипную модель поведения. Третий критерий — **эмоции и ощущения** собеседника при контакте с таким человеком (с тем или иным характером).

### "СТРАННЫЕ"

"Странные" — это люди с шизоидным и паранойяльным характерами. Их объединяет необычное или эксцентричное поведение. В ситуации стресса они переживают ужас и замирают. Со стороны их чувства нелегко заметить. Они и сами порой не понимают, что с ними происходит, и им трудно озвучивать свои переживания. В основе успеха "странных" лежит способность на лету схватывать суть и умение убеждать. Они умеют логически обосновывать свои мысли и внятно излагать их другим. Эти качества дают им ощутимое преимущество в любом споре или переговорах.

#### Шизоиды

Тип защиты — отрицание, уход. Основная эмоция — ужас.

Мы обычно симпатизируем шизоидам, сопереживаем их хрупкости, можем быть тронуты их заботой, а можем злиться на отчуждение и отсутствие включенности в отношения. Когда вместо былой заботы и любви мы встречаем неожиданную холодность, это нас озадачивает.

#### Паранойялы

Тип защиты — проекция. Основные эмоции — страх позора и гнев.

Паранойялов уважают за серьезное отношение к делу, профессионализм и компетентность. Они поражают нас способностью "воротить горы" во имя целей и ценностей, восхищают умением вдохновить и повести за собой. При этом нас часто отталкивает их негативизм и то, что они предъявляют к нам завышенные требования или осуждают нас. Нас раздражает их привычка всегда быть правыми, нам больно, когда они застревают на обиде и

не готовы нас простить.

## **"ТЕАТРАЛЬНЫЕ"**

В "театральных" — истероидах и нарциссах — бросаются в глаза демонстративные черты. Они активны и энергичны, обычно преуспевают и занимают высокое положение. Им важно находиться в центре внимания и высказывать свое мнение. Дипломатия — не их сильная сторона. Они отстаивают свое мнение твердо и бескомпромиссно. Эта особенность заставляет их проявлять свои лучшие стороны: не в их привычках легко сдаваться и отступить — скорее они заставят других сделать это.

### **Истероиды**

Тип защиты — отреагирование как способ разрядки напряжения, вытеснение, сексуализация. Основная эмоция — стыд.

Они восхищают нас своей живостью, энергией и красотой. Мы злимся, заметив, что истероиды нас используют, обижаемся, когда игнорируют наши потребности, пугаемся их эмоциональной неустойчивости, возбудимости и гневных эмоциональных разрядок. Однажды такой человек может внезапно прервать отношения, и от этого нам больно.

### **Нарциссы**

Тип защиты — идеализация и обесценивание (поочередно). Основные эмоции — стыд, скука, зависть.

Нас очаровывают их красота и шарм, мы завидуем их успеху и достижениям. Их высокомерие и эмоциональная недоступность задевают нас. Когда нарциссы приписывают нам исключительные качества, мы с тревогой ждем, когда маятник качнется в другую сторону и мы столкнемся с обесцениванием. Нас злит, когда нарциссы пытаются нас эксплуатировать и использовать как функцию для поднятия самооценки, а ощутив наигранность, мы теряем к ним доверие. Мы соперничаем их одиночеству, но ощущаем холод, одиночество и опустошение, когда понимаем, насколько такие люди поглощены собой.

## **"ТРЕВОЖНЫЕ"**

Для "тревожных" типичны тревога и боязливость. Обычно они приветливы и дружелюбны. Потребность в теплых сердечных отношениях — главное, что определяет их личность. Они могут забывать о собственных интересах ради других, стараются не быть обременительными. Изоляция для них невыносима. Действия "тревожных" интуитивны и эмоциональны. Они не всегда умеют аргументировать свою точку зрения, логически обосновать решения, зато у них отлично развита интуиция, на которую они могут полагаться. Успех "тревожных" основан на симпатии и сочувствии, которую они к себе вызывают. Их сила — в мягком и легком обхождении, а не в длительной напряженной погоне за результатом.

### **Депрессивно-маниакальные**

Тип защиты: в депрессивной фазе — интроекция, в маниакальной фазе — отрицание. Основная эмоция — вина.

Их теплота и альтруизм вызывают у нас симпатию и уважение, а избыточная привязанность — тревогу и желание большей автономии. Нас пугает то, что они чрезмерно зависят от нас, и как быстро они находят поводы для печали и страдания.

### **Мазохисты**

Тип защиты — отреагирование (с неосознаваемым намерением спровоцировать наказание) и морализация. Основные эмоции — вина, гнев.

Мы сочувствуем тому, что они пережили, восхищаемся их стоицизмом, тем, как легко они могут приспособиться, пожертвовав собой. Рядом с ними мы ощущаем собственное несовершенство. Нас раздражает, когда мазохисты демонстрируют собственную беспомощность, "мученичество", самоуничтожение. Нам досадно понимать, что таким людям нужно лишь наше сочувствие и возмущение за них, а не помощь в решении проблем.

### Обсессивно-компульсивные

Тип защиты — аннулирование сделанного, реактивное образование. Основная эмоция — вина.

Мы уважаем их за бережливость и пугаемся неожиданной расточительности, восхищаемся порядком и удивляемся неряшливости. Нас озадачивает, что чрезмерный контроль и явный его недостаток сменяют друг друга, пугает отсутствие живости и спонтанности. Нам досадно, когда мы понимаем, что от нас утаили чувства или сексуальные побуждения. Нас восхищают их дисциплина, добросовестность и обязательность, а раздражают — завуалированное критиканство и упрямство, чрезмерная вовлеченность в работу, неспособность просто быть, саботаж. Нас пугают их ритуалы и сомнения, тяга к азартным играм, причинение себе вреда.

### **КАК ОБЩАТЬСЯ С ТАКИМИ ЛЮДЬМИ**

Общаясь со "странными", приходится быть особенно бережными: шизоиды и паранойялы сверхчувствительны и ранимы. Контролируйте свою мимику и действия, ищите оптимальную дистанцию, если не хотите спугнуть и спровоцировать настороженность. Ваш собственный испуг подскажет, в какой момент остановиться или отойти.

С "тревожными": депрессивно-маниакальными, мазохистами и обсессивно-компульсивными — нам достаточно комфортно и спокойно. Оказывая нам услугу, они не требуют немедленной отдачи, а в случае конфликта сглаживают противоречия. Такие люди стремятся быть "хорошими", чтобы их не отвергли.

В общении с "театральными" может появляться ощущение, что мы зрители, сидящие в партере. Актер — истероид или нарцисс — может убедительно играть роль, а может переигрывать. Игра может захватить нас, заставить искренне сопереживать либо ощутить неловкость от некоторой искусственности. При этом нужно быть готовым к тому, что нарцисс легко и без сожаления расстанется с нами, если получил то, что хотел, или если мы перестали им восхищаться.

Вам удалось узнать в описаниях себя, друзей, коллег? Есть ли что-то, что хотелось бы в себе изменить? О том, как это сделать, поговорим в следующей статье.

Ольга Дулепина, гештальт-терапевт, системный семейный терапевт

фото и материал <https://www.psychologies.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5530/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5530/)