

18+

Ирина Левина

Занимательная ТИПОЛОГИЯ

Немного о характерах



Ирина Левина

Занимательная типология.

Немного о характерах

<https://litres.ru/74301199>

ISBN 9785005623980

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Книга предназначена для широкого круга читателей, тех, кому интересны люди, их отношения, тех, кто хочет поближе познакомиться с собой.

В книге автор на примере популярного мультипликационного фильма рассказывает о том, как по-разному мы устроены и как с этим быть.

Содержание

Благодарности	5
Предисловие	6
Глава 1. Винни-Пух	15
Общая характеристика	15
Интересы и ценности	19
Отношение к себе	22
Отношение к миру	25
Здоровье и сексуальность	27
Общение	29
Родительство	34
Основная психологическая защита и способы реагирования на стресс	36
Как с ними общаться	39
Глава 2. Пятачок	41
Общая характеристика	41
Интересы и ценности	44
Отношение к себе	46
Отношение к миру	48
Здоровье и сексуальность	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Занимательная типология Немного о характерах

Ирина Левина

© Ирина Левина, 2026

ISBN 978-5-0056-2398-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Я хочу выразить особую благодарность друзьям и коллегам:

Татьяне Селезневой за внимание и воодушевление на написание этой книги;

Раевской Карине, помощь и содействие которой позволили состояться данной работе;

моей сестре Олеся за идеи, творческое вдохновение и поддержку;

Татьяне Ивановне Брессо за внимательное прочтение и коррективировку текста;

и, безусловно, моим замечательным и талантливым клиентам за открытость, доверие и за все, чему они меня научили.

Предисловие

На написание этой книги меня вдохновил наш гениальный советский мультфильм Федора Хитрука «Винни-Пух и все-все-все» (1969 г.), снятого по мотивам книги А. Милна в переводе Б. Заходера. В этом мультипликационном фильме каждый персонаж, его облик, его поведение, его высказывания невероятно точно описывают суть определенного психотипа.

Многолетняя практическая работа с людьми подтолкнула меня на объединение теоретических, практических знаний, а также эмпирического опыта и наблюдений в эту оригинальную концепцию. Отвечая на многочисленные запросы моих клиентов о подобной доступной и интересной классификации характеров людей, родилась такая идея, которая и нашла свое воплощение в этой книге. Надеюсь, так же, как и моим клиентам, вам будет интересно и полезно познакомиться с ней.

Если взять разных людей одного и того же возраста, как показали более двадцати лет практики, то проблемы, с которыми они приходят к психологу, будут иметь пять, максимум десять, вариантов. То есть, по сути, они одни и те же. Но причины и решения этих проблем бесконечно уникальны. Не перестаешь удивляться их разнообразию и креативности самой Жизни.

Весьма часто причиной проблем, с которыми ко мне приходят люди, является непонимание и непринятие своего характера — то есть того, «кто я есть». Понимание своего психологического типа и характеров своих близких помогает понять и себя, и других, найти оптимальные способы общения с другими, облегчает задачу принятия себя и своих особенностей.

Когда мы знаем психотип Другого, мы понимаем, что можем от него ожидать, а чего нет, что им движет и как лучше донести до него то, что мы хотим. Общение становится более эффективным и менее проблемным, потому что вы как бы говорите с человеком на понятном ему языке. Очень сложно договориться с японцем, разговаривая на французском языке.

Люди разного типа характера сильно отличаются друг от друга. Они по-разному относятся к миру, к себе, к окружающим людям. Общаются они тоже по-разному. Различны их психологические защиты и способы выхода из стрессовых ситуаций. Они отличаются своим поведением в семье, на работе, в сексе и в творчестве.

Каждому человеку в силу наших психологических механизмов кажется, что другой устроен так же, как и он. Но это, к сожалению или к счастью, не так. Именно наша непохожесть создает нам трудности при общении, но она же и привлекает нас друг в друга.

В отличие от сильных сторон психологического типа, ко-

которые видны явно, слабые стороны, как правило, скрыты. Моя работа, надеюсь, поможет вам узнать больше и стать ближе к себе, понять и принять себя, а также определить свои потребности и ценности. Что, в свою очередь, повышает шансы для самореализации.

Не существует «плохих» или «хороших» характеров или психотипов. Каждый имеет ценность и несет определенную функцию, важную для всего человеческого сообщества. Каждый человек, независимо от характера, достоин уважительного отношения и принятия. Знания различий характеров повышают терпимость по отношению к «странностям и нестандартностям» окружающих людей и позволяют более успешно предугадывать их поведение, выстраивая стратегии продуктивных отношений. Понимание своих и чужих истинных чувств и мотиваций помогает также в таком важном умении, как постоять за себя.

Жизнь или судьба любого человека складывается из четырех мощных факторов.

— Во-первых — это, конечно, **генетика**. Все мы имеем родителей, бабушек, дедушек и так далее, от которых мы перенимаем не только фенотип, то есть цвет волос и форму глаз, но и какие-то личностные характеристики, склонности, предрасположенности, чувства и даже сценарии жизни.

— Во-вторых — это **характер**, с которым мы рождаемся, который, в отличие от группы крови, может быть не таким, как у родителей. Несмотря на мнение разных специалистов,

утверждающих, что характер формируется в течение жизни и ребенок, как «чистый лист» — что написал, то и получил, мои наблюдения показывают, что это не совсем так. Стержень характера заложен при рождении, а дальше он видоизменяется под влиянием внешних факторов, сохраняя свою суть. Особенно явно заметно это у подростков. Они вроде бы уже вышли из-под безусловного родительского влияния, но еще не научились мимикрировать, то есть приспособливаться, подстраиваться под запросы социума.

— В-третьих — это та самая **социально-культурная среда**, в которой мы растем и формируемся — наше ближайшее окружение, родители, социум, страна и время. Социальный фактор оказывает колоссальное влияние на нашу генетику, так как наличие генов еще ни о чем не говорит. Для того чтобы ген стал «рабочим», то есть «считывался», как говорят генетики, нужны определенные социальные условия. Ген находится как бы в «упаковке», и «распаковать» его могут только определенные социальные условия.

— И в четвертых — это **состояния измененного сознания**. Речь не идет о мистике или магии. Это сновидения, которые мы видим каждую ночь, потеря сознания, общий наркоз, высокая температура (горячка), употребление наркотиков, алкоголя, психотропных препаратов и, безусловно, любой вид медитации.

Комбинация этих четырех факторов и создает уникальную личность и проживаемую нами судьбу. Как утверждают

генетики, у ваших родителей в то же самое время и в тех же самых условиях могло родиться семь миллиардов вариантов вас. Но родились именно вы — уникальный и неповторимый.

Цель этой работы — рассмотреть именно второй фактор, влияющий на судьбу человека, и описать подробнее психологические типы характеров.

Понимание своего характера важно и для познания себя, и для познания других. От того, каким является наш характер, зависит очень много в жизни. Он влияет на восприятие себя, окружающего мира и на отношения с людьми. Психотип человека отражается на его активности, степени чувствительности, яркости и интенсивности эмоций. Характер формируется под влиянием внешних условий, но основой является врожденный темперамент.

Определить психотип ребенка до 12 лет достаточно сложно, так как очень велико влияние родительских психотипов. Отделить характер ребенка от характерных особенностей родителей почти невозможно в раннем детстве. А к 12 годам уже можно говорить о сложившемся индивидуальном психологическом типе человека.

У каждого из нас есть черты всех психотипов в той или иной мере, но все же заметно преобладание одного, центрального, стержневого, который позволяет отнести нашу личность к определенному типу характера.

Речь, скорее, идет о ключевых, главных факторах — это

задачи и потребности личности, ее главная жизненная тема, ее основные психологические защиты, способы переживания стресса и особенности общения. Любой тип характера базируется на основных свойствах, которые связаны с особенностями организма, потребностями и эмоциями.

В любом характере есть как сильные, так и слабые стороны. Понимая и зная их, можно качественно улучшить свою жизнь. Влияя на слабые стороны, опираясь и развивая свои сильные черты, можно намного эффективнее и лучше реализовать себя — выбрать наиболее подходящую профессию, партнера, правильно реагировать в различных ситуациях и комфортно взаимодействовать с другими людьми. Осознание характера своего партнера позволяет снизить конфликтность и гармонизировать отношения в семье.

В академической психологии существует большое количество классификаций и типологизаций характеров и психотипов человека. Десятки и даже сотни разделений и описаний типов характеров и акцентуаций сложны и запутанны для понимания для тех, кто далек от психологических теорий. Они хороши для академической науки и специалистов, но мало что объясняют обычному, неискушенному в психотерапии человеку.

На мой взгляд, знакомства с описываемыми психотипами вполне достаточно для понимания себя и других и удобно для практического использования в обыденной жизни. У большинства специалистов встречаются аналогичные психо-

типы, но в других вариациях. Конечно, невозможно уложить всех людей на семь определенных полочек. Мы все уникальны, и речь идет о некоем стержне, который позволяет каждому из нас соотнести себя с определенным персонажем мультипликационного фильма.

В работе и в жизни мне и моим клиентам очень удобно пользоваться этой классификацией. Персонажи этого мультфильма знакомы всем, любимы и понятны. Предлагаю и вам свое видение человеческих психотипов через призму этих прекрасных персонажей. Моя авторская классификация опирается на классические и психоаналитические типологии личности, поэтому названия психотипов могут несколько насторожить, так как звучат, как «диагнозы». Ваши опасения напрасны — речь не идет о «диагнозе», а всего лишь об определенном акценте вашего характера. Психология выросла из психиатрии чуть более ста лет назад и унаследовала большинство названий, которые используются и сейчас.

Ниже вы познакомитесь с каждым из них во всех красках и подробностях. Их всего семь. Из них явных героев в мультфильме пять, шестой не сразу заметен, и, к сожалению, один психотип совсем отсутствует.

Винни-Пух — Циклотимик, или Гипертимный тип.

Циклотимик — это жизнелюб, который умеет наслаждаться многообразием жизни и обязательно вместе с другими. Его функция в обществе — осваивать новые простран-

ства, налаживать связи, создавать новые сообщества.

Пятачок — *Сенситивный астеник, или Депрессивный тип.*

Сенситивный астеник — мягкий, доброжелательный, стремится оказать поддержку и готов принести себя в жертву ради других. Его функция в обществе — продуцировать и распространять Добро.

Пчелы — *Эпилептоид, или Параноидальный тип.*

Эпилептоид любит власть, предпочитает доминировать над людьми, часто использует манипуляции. Его функция в обществе — это единственный психотип, заинтересованный в создании, существовании и поддержании порядка в виде структур, систем и даже государств.

Кролик — *Шизоидный тип.*

Шизоид — эмоционально закрытый, но под внешним спокойствием и «равнодушием» скрывает яркий, неповторимый внутренний мир. Предпочитает уединение. Его функции в обществе — это развитие интеллектуального потенциала, научные открытия и изобретения.

Ослик Иа — *Психастенический, или Тревожно-сомневающийся тип.*

Психастеник — не уверен в себе и стремится к саморазвитию. Его функция в обществе — «заземление», то есть привнесение более трезвого взгляда на жизнь ввиду большого количества слишком оптимистичных Циклотимиков, а также стимуляция саморазвития.

Сова — *Истероидный, или Демонстративный тип.*

Истероид старается произвести впечатление, быть в центре внимания и понравиться «зрителям». Его функция в обществе — украшать жизнь, делать ее яркой, артистичной и творческой.

***** — *Астено-невротический, или Соматизированный тип.***

Он отсутствует в мультфильме, так как нет серии про больницу, иначе он бы там был. Невротический астеник обо-
жает больницы, все знает о лекарствах и дает рекомендации врачам, как правильно лечить. Его функция в обществе — способствовать развитию медицины и здравоохранения.

Для удобства восприятия описания психотипов каждая глава имеет определенную структуру:

- Общая характеристика.
- Интересы и ценности, включая «главный жизненный во-прос».
- Отношение к себе.
- Отношение к Миру.
- Здоровье и сексуальность.
- Общение.
- Родительство.
- Основная психологическая защита и способы реагиро-
вания на стресс.
- Как с ними общаться.

Глава 1. Винни-Пух циклотимик, или гипертимный тип

Общая характеристика

Высоко социальный тип. Всегда весел. «Хорошо живет на свете Винни-Пух, от того поет он эти песни вслух». Он любит флиртовать, быть милым и привлекательным. Винни-Пухи обаятельны, обворожительны и проницательны, но так же они могут быть запутывающими.

Наряду с открытостью, прямоотой и простотой возможны нетактичность и бесцеремонность.

Винни-Пух: «Сова, открывай! Медведь пришел!»

Инициативность и предприимчивость могут доходить до взбалмошности и авантюризма, а переменчивость, нестабильность и ненадежность могут сглаживаться гибкостью и подвижностью Винни-Пуха. Такие характеристики, как опрометчивость и нетерпеливость, могут проявляться как находчивость и быстрота реакции.

Им не свойственны усидчивость и длительное сосредоточение. Они мобильны, общительны, легко возбудимы, быстро переключаемы и очень энергичны.

Негативные чувства по отношению к другим (которые как

у всех, у него тоже есть) Винни-Пух подавляет, демонстрируя исключительно позитивное отношение.

Они склонны строить грандиозные планы, вдохновляться ими, но быстро остывают, переключаясь на другой грандиозный план.

Дома у них, как правило, творческий беспорядок. Вспомним, где Винни-Пух искал горшочек с медом — под кроватью!!! Они беспечны в самых разных сферах жизни, будь то распределение времени или обустройство жилья.

Лет до 30, а то и старше, они не могут определиться, чем им заниматься. Любимая фраза — «я себя ищу». Хобби Циклотимиков поражает разнообразием. Им хочется заниматься всем, что попадает в поле их внимания. Такая всеядность Циклотимиков мешает им расставить приоритеты. В каждое новое занятие они вовлекаются с искренней страстью, забывая об остальном. Так же искренне и быстро они могут переключаться на совершенно другое занятие, забыв о предыдущем.

Циклотимики переменчивы в своих желаниях, намерениях и особенно увлечениях. Они не переносят пассивность и монотонное ожидание. Им нужно все перестроить, организовать по-своему. Их мышление очень парадоксально и противоречиво.

Винни-Пух: «Я случайно подумал, а не пойти ли нам в гости? Немного подкрепиться».

Пятачок: «Кто ходит в гости по утрам?»

Винни-Пух:

«Кто ходит в гости по утрам — тот поступает мудро!
Известно всем, тарам-парам, на то оно и утро!»

Винни-Пух: «Если я что-нибудь понимаю, то дыра — это нора. А нора — это Кролик».

Пятачок: «Ага».

Винни-Пух: «А Кролик — это подходящая компания. А подходящая компания — это такая компания, где нас могут чем-нибудь угостить!»

Они непоследовательны в своих убеждениях и часто меняют их на противоположные.

Винни-Пуху невероятно сложно сделать выбор, причем всегда, неважно, в главном или в мелочах. Иногда этот выбор причиняет даже физическую боль. Они предпочитают, чтобы выбор делали за них или как-то «само решилось». Если они не задумываются, то принимают решение очень быстро. Стоит им задуматься — выбор превращается в муки.

Например, Винни-Пух может собраться поехать в ресторан, где готовят блюдо, которое ему очень нравится, но вспомнить, что там «отвратительный» кофе. Кофе хорош в другом ресторане, в котором любимое блюдо не готовят. На протяжении длительного времени у Винни-Пуха может происходить страшная внутренняя борьба — «куда же ему ехать?». В конце концов, он, например, выбирает ресторан с любимым блюдом, но при этом страшно расстраивается, что не поехал в другой, где вкусный кофе.

Или, решив сделать уборку, он начинает убирать один угол, при этом отвлекается на книгу, находящуюся в другом конце комнаты. Потом переключается на цветок в противоположной стороне и так далее. В итоге он находится в комнате, которая разобрана во всех углах, и он не знает, что с этим делать. «Где же я убираюсь?» Даже после генеральной уборки у Циклотимика беспорядок имеет поразительную особенность быстро возвращаться, в результате чего бывает трудно что-то найти.

Интересы и ценности

Винни-Пух ориентирован на то, что происходит вокруг, и его взгляд обращен ко всему миру. Главная потребность — быть среди людей, быть в компании, в «тусовке», то есть не быть в одиночестве.

Главная задача и цель Винни-Пуха — это «тусовка». Он очень любит компании и друзей. Это люди, которые имеют огромное количество «друзей» в соцсетях и, невзирая на возраст, часто подолгу сидят в чатах.

Как большие любители жизни, Циклотимики любят вкусно покушать и частенько переедают.

«Однажды Винни-Пух отправился в лес, чтобы подкрепиться. Он всегда был не прочь подкрепиться».

Винни-Пух: «По-моему, нам пора подкрепиться...»

Циклотимик любит большие обильные застолья, где сочетаются еда и общение.

Кролик: «Пух, тебе что намазать: меду или сгущенного молока?»

Винни-Пух: «И того, и другого, и можно без хлеба...»

Кролик: «Уже уходите?»

Винни-Пух: «Да. Нам пора».

Кролик: «Ну что ж, если вы больше ничего не хотите...»

Винни-Пух: «А разве еще что-нибудь есть? (*Обращаясь к Пятачку.*) Ты никуда не торопишься? Ладно, посидим еще

немного».

«И они посидели еще немного. Потом еще немного. И еще немного. Пока, увы, совсем ничего не случилось. И тут Пух неожиданно вспомнил об одном «важном деле».

Циклотимики не выносят ограничений и нередко из-за этого переступают границы и любят нарушать правила.

Винни-Пух:

«Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро.

Известно всем, тарам-парам, на то оно и утро!

Скучна вечерняя пора — хозяева зевают.

Но если гость пришел с утра — такого не бывает!

Да! Если гость пришел с утра, ему спешить не надо.

Кричат хозяева: «Ура!» Они ужасно рады».

Главный жизненный вопрос Циклотимика — отвлечение от негативных эмоциональных переживаний и желание все время быть в позитиве. Их девиз: «Мир так хорош, интересен и разнообразен. Я хочу наслаждаться им и попробовать все!»

У них сильно развит познавательный инстинкт. Они не боятся людей и окружающую жизнь. Циклотимика переполняет любопытство. Винни-Пух обычно импульсивен. Он может внезапно принять решение и сесть в поезд или в самолет и поехать «сам не знаю куда».

Винни-Пух: «А не пойти ли нам в гости? Да, я как-то случайно подумал, а не пойти ли нам в гости?»

Движение, перемещение в пространстве успокаивает Ви-

ни-Пуха и дает ощущение свободы. Они легки на подъем. Однообразная жизнь создает ощущение упущенного шанса и может привести к отчаянию.

Вступая в игру, Циклотимик практически всегда не готовится и надеется на «авось». Он также априори уверен, что ему обязательно повезет, причем это абсолютно не обосновано. Среди жертв всевозможных «лохотронов» подавляющее большинство Винни-Пухов.

Отношение к себе

Винни-Пух — яркий и многогранный, часто с высокой самооценкой. Он может занимать верхние ступени социальной иерархии, хотя это не является для него целью.

Их самооценка поддерживается благодаря их приподнятому настроению, успешному избеганию неприятных чувств и способности вызывать симпатии окружающих.

Винни-Пух:

«В синем, синем небе порядок и уют.

Поэтому все тучки так весело поют».

Циклотимическая природа может доставлять порой много неудобств в жизни. Резкие перепады настроения от эйфории к депрессии и обратно могут быть болезненны. Им сложно найти баланс своего эмоционального состояния и удерживать его достаточно долго. При невротизации состояние сильного эмоционального подъема создает ощущение грандиозности и неограниченности возможностей и толкает на необдуманные поступки и авантюры.

Винни-Пух: «Это жжжжжжжж неспроста. Само дерево жужжать не может. Значит, кто-то здесь жужжит. А зачем тебе жужжать, если ты не пчела? По-моему, так. А зачем на свете пчелы? Для того, чтобы делать мед. По-моему, так. А зачем на свете мед? Для того, чтобы я его ел. По-моему, так».

Когда добраться до меда не удалось, Винни-Пух упал с де-

рева. После этого он отправляется к своему лучшему другу Пятачку.

Винни-Пух: «Нет ли у тебя случайно воздушного шара? Я как раз шел мимо и подумал, нет ли у Пятачка воздушного шара?»

Пятачок: «А зачем тебе воздушный шар?»

Винни-Пух: «Мед!»

Пятачок: «А кто же ходит за медом с воздушным шариком?»

Винни-Пух: «Я хожу».

Пятачок: «А какой тебе нравится?» (*Предлагает на выбор синий и зеленый шарики.*)

Винни-Пух: «Вот что. Когда идешь за медом, главное, чтобы пчелы тебя не заметили».

Пятачок: «Ага».

Винни-Пух: «Если шарик будет зеленый, они могут подумать, что это листик. И не заметят его. А если шарик будет синий, они подумают, что это просто кусочек неба, и тоже ничего не заметят».

Пятачок: «Как ты думаешь, а они не заметят под шариком тебя?»

Винни-Пух: «Может, заметят, а может, и нет. Я притворюсь, будто я маленькая тучка, тогда они не догадаются».

Подавленные эмоциональные состояния Циклотимика снижают самооценку и приводят к состоянию беспомощности и никчемности. Они могут быть вспыльчивы, но быстро

«отходят».

Циклотимики не ощущают свой возраст, не замечают физических изменений, так как в душе они всегда чувствуют себя молодыми. Обнаруживая возрастные изменения, очень удивляются. Они не боятся смерти, так как не задумываются о ней.

В целом их отличает прекрасное расположение духа и любовь к жизни.

Отношение к миру

В окружающем мире Винни-Пухи чувствуют себя как «рыбы в воде», уверенно и радостно. Циклотимики воспринимают мир доброжелательно, но остаются в позиции отстраненного наблюдателя.

Винни-Пухи, несмотря на доброжелательный и открытый вид, на самом деле, могут быть нетерпимыми и агрессивными.

Они очень ценны там, где нужна команда, широкие контакты с людьми, где нужно вовлекать в дело и заражать энтузиазмом.

Циклотимики могут быть страшными бездельниками, если только они не увлечены любимым делом. Им противопоказано создавать тепличные условия. Баловать их не рекомендуется, так как если можно ничего не делать, они воспользуются этим и предпочтут «тусовку», а не работу. Например, поздравляя с днем рождения друга, Циклотимик говорит: «Желаю тебе поменьше работать и побольше отдыхать!»

Отношение к деньгам у них чаще беспечное. Им бывает сложно копить. Деньги они рассматривают как средство получения удовольствия. Циклотимики готовы тратить много, особенно на путешествия.

Циклотимики часто проявляют неуважение к противопо-

ложному полу. Они могут завидовать более успешному партнеру. И в отличие от Эпилептоидов, они не рассматривают партнера как продолжение себя, а частенько видят в нем конкурента. Их легкостью и поверхностностью отношения к жизни часто пользуются Эпилептоиды.

Циклотимики реже других обращаются к психологам, только когда их очень сильно «прижмет». Когда же чувствуют, что стало легче, быстро уходят. Глубокая серьезная внутренняя работа для них невероятно тяжела, это дается им гораздо сложнее, чем другим психотипам. Поэтому, как только наступило облегчение состояния, они уходят, считая, что этого достаточно. В моей практике было всего несколько Циклотимиков, которые героически прошли длительный курс психотерапии. И эти клиенты по-настоящему вызывают чувство уважения.

Здоровье и сексуальность

Циклотимик обладает достаточно **сильной нервной системой**. В юности Циклотимик имеет хорошее здоровье, сильную нервную систему и стрессоустойчив за счет быстрого переключения на позитивный лад.

При своем активном образе жизни, когда он хочет везде побывать, все увидеть и все попробовать, Циклотимик часто испытывает повышенную психическую и физическую нагрузку, что сказывается на его здоровье. Его постоянная подвижность и приподнятое настроение чаще всего прикрывают значительную тревогу, которая и заставляет его много суетиться. Спокойное и безмятежное состояние не знакомо Винни-Пуху.

Их состояние может колебаться от почти «маниакального» подъема до эмоционального истощения и депрессивного состояния. Циклотимики избегают разочарований и печали, и тогда их негативные эмоции прорываются в виде гнева, а порой и ненависти.

Циклотимики часто отказываются лечиться, соблюдать диету и менять образ жизни. Они не любят ходить по врачам, нерегулярно принимают лекарства и могут не задумываться о пользе или вреде еды.

Из спортивных занятий предпочитают групповые виды спорта, где физическая нагрузка сочетается с общением.

Винни-Пухи влюбчивы и склонны к частой смене партнеров, особенно в юные годы. Они также могут вступать в ранние браки. Потребность в постоянном сексуальном партнере толкает их на такое решение.

Циклотимики обладают яркими и сильными сексуальными чувствами. Исследования сексуальных отношений их увлекает, как и все в этом мире.

Общение

Циклотимику очень сложно остаться одному и побыть наедине с собой. Он готов быть с кем угодно, с 90-летней бабушкой или младенцем, лишь бы не один. Рефлексия сложна для него, так как она предполагает уединение. Им не свойственно задумываться о чувствах других людей из-за того, что их внимание сразу перескакивает на огромное количество других объектов. По этой же причине они могут вторгаться и нарушать границы другого человека.

Общительность — самая привлекательная черта этого типа. Он терпим к странностям других людей. Это вызывает его интерес и искреннее любопытство.

Винни-Пух: «Привет, Пятачок, ты что тут делаешь?»

Пятачок: «Хочу позвонить. Я шел мимо».

Винни-Пух: «Давай помогу. А ну, отойди (*звонит*). Плохие новости, Пятачок, у Ослика Иа хвост пропал. А у него как раз день рождения. Я подарю ему горшочек меда. Это его утешит».

Открытость ко всему новому постоянно увлекает Циклотимику во все новые и новые занятия. Количество всевозможных хобби и интересов Винни-Пуха не знает границ. Их особенность — тяга к постоянной учебе. Это те люди, которые «солят» разнообразные дипломы и сертификаты, причем в разных областях.

Им легко дается смена деятельности, профессий. За свою жизнь они могут несколько раз поменять род занятий и даже профессию. Это удивляет окружающих, хотя для них это естественно. Например, закончив факультет ядерной физики, человек идет работать дояркой, потом поваром в психиатрическую клинику, затем, проработав в проектной институте, защищает диссертацию по психологии и преподает на кафедре медицинского вуза, принимая клиентов как астролог.

Циклотимики любят думать вслух, обсуждают все, что приходит им в голову.

Винни-Пух:

«В голове моей опилки. Да! Да! Да!

Но, хотя там и опилки, и кричалки, и вопилки,

А также шумелки, пыхтелки и сопелки,

Сочиняю я неплохо иногда. Да!»

Если они начали говорить, то из-за высокой потребности выговориться им сложно остановиться.

Винни-Пухи прекрасно умеют развлекаться и развлекать других. Они любят поговорить и часто бывают прекрасными рассказчиками. Циклотимик лет до 30 — это душа компании, невероятно дружелюбный и приятный в общении человек. Ни одна вечеринка не обходится без них. Винни-Пух всегда что-то придумывает и проявляет инициативу. Но когда от него требуется выполнение договоренностей, дисциплины и пунктуальности, то здесь он не на высоте. Он много

общается, его многое интересует, но чаще всего это достаточно поверхностно. Он не любит углубляться.

Когда Винни-Пух заходит в помещение, то складывается ощущение, что пришла целая толпа. Их эмоциональность и общительность приятны, но могут и утомлять. Несмотря на их веселость и жизнерадостность, общение с ними не всегда комфортно.

Они часто забывают о встречах, договоренностях и о важных датах. Эти «провалы в памяти» связаны не с нарушением функции памяти как таковой, а с их поверхностностью и эмоциональной невключенностью в этот момент. Мои наблюдения показывают, что человек запоминает информацию не в чистом виде, а с эмоциональным чувством и с переживанием, а так как Циклотимик не углубляется и эмоционально не затронут, то информация у него быстро вылетает из головы. Он может договориться о встрече и, забыв о ней, уехать в другой город. Забывчивость Винни-Пухов очень обижает другие психотипы, так как они устроены по-другому и ожидают исполнения договоренностей.

Например, Циклотимик может забыть дату дня рождения самого близкого друга, с которым дружит более десяти лет. Он забывает не только число, но даже путает и месяц. Часто Циклотимики не запоминают имена людей, с которыми только познакомились или даже уже общаются какое-то длительное время.

Планирование времени для них очень проблематично.

Циклотимик переполнен желаниями и хочет успеть всюду, а это невозможно.

Серьезные замечания в свой адрес Винни-Пух часто переводит с помощью юмора в шутку и веселье, оставаясь на легком поверхностном уровне, избегая глубины.

Кролик: «Ну что, застрял?»

Винни-Пух: «Нет, я просто отдыхаю».

Винни-Пух: «Ой, я, кажется, похудел. Скорее вытаскивайте меня отсюда!»

«После того как Пух побывал в гостях, он подумал, что, пожалуй, не стоит слишком долго засиживаться, если ты не хочешь попасть в безвыходное положение».

Циклотимики очень часто опаздывают исключительно из-за своей несобранности. Они могут быть парадоксально невнимательны.

Винни-Пух встретил Пятачка у своего дома:

Винни-Пух: «Что-то не открывают. Да что они там, заснули, что ли!»

Пятачок: «Пух, ведь это же твой дом!»

Винни-Пух: «А! Верно. Ну, тогда войдем».

«Куда идем мы с Пятачком — большой-большой секрет», причем это секрет и для него самого. Циклотимики любят путешествия, новизну. У них высокая потребность в физическом перемещении в пространстве: «Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро...» Это заядлые путешественники. При этом они могут забыть, например, документы ребен-

ка при поездке за границу.

Из социальных чувств Циклотимики «предпочитают» обиду.

Циклотимики, как правило, завидуют своим детям, молодежи, внукам и тем, кто может проводить время беспечно (как им кажется), и вообще всем тем, у кого есть время и возможность тусоваться, неформально и дружески общаться, тем, кто весело проводит время.

В старости Циклотимик сожалеет о тех шансах, которые не удалость использовать в жизни — «я так и не посетил Северный полюс (или гору Килиманджаро), не выучил японский язык, не научился играть на саксофоне» и так далее.

Винни-Пух не любит конфликты, всячески пытается их избежать или сгладить, но у него это не всегда получается. Часто он сам может оказаться в эпицентре конфликта.

В общем, Циклотимик ориентирован на семью, так как это гарантирует отсутствие одиночества. Его стремление наслаждаться жизнью толкает его на выбор энергичных партнеров с высокой сексуальностью. Однако стремление к изменениям и новизне могут приводить к супружеским изменам.

Циклотимики могут избегать привязанности, так как боятся возможной потери любимого человека. Они умеют эмоционально привязывать к себе других, сами не всегда глубоко вовлекаются в эти отношения. Их веселый нрав, чувство юмора и хорошая сексуальная энергия, а также внимание к партнеру могут компенсировать его легкомысленность.

Родительство

Со стороны Циклотимик может выглядеть как прекрасный родитель, но это не совсем так, особенно мама-Циклотимик. Они воспринимают ребенка «на равных», как друга и ровесника. Для развития ребенка это не лучшая ситуация. Ребенок нуждается в старшем Взрослом, на которого он мог бы опереться. А родитель-друг не может оказать нужную поддержку или быть примером роли взрослого. Часто Циклотимики берут детей в свои взрослые компании, не учитывая их возрастных, психологических и физических возможностей. Ребенок перегружается или растет «беспризорником». Иногда он может вынужденно брать на себя роль Взрослого вместо родителя или оставаться вечным ребенком (комплекс «Питера Пена»). Циклотимик-папа, как правило, хороший родитель, так как он готов играть и развлекаться вместе с ребенком. Но если общение ограничивается только игрой, ребенок может не получить необходимые навыки социального общения.

В отличие от других родителей, Циклотимики способны к игре с ребенком, они умеют получать удовольствие от совместного времяпрепровождения. Они хорошо вовлекают и мотивируют детей на разнообразные виды деятельности. Внутренний Ребенок взрослого Циклотимика способен быстро устанавливать контакт и взаимопонимание с любым

ребенком.

Основная психологическая защита и способы реагирования на стресс

Главная психологическая защита Циклотимика — это избегание проблем, то есть **Отрицание**. «У меня все хорошо. У меня нет проблем». Отрицание проявляется в виде «бегства» от некомфортной или неприятной ситуации.

Когда Кролик говорит Винни-Пуху, застрявшему в норе на выходе: «Винни-пух, ты застрял!» — «Нет, я отдыхаю». Моментальный ответ Винни-Пуха. Именно эта защита позволяет Циклотимику не обращать внимания на проблемы, не замечать человеческие слабости и несовершенство мира.

Когда Винни-Пух идет дарить горшочек с медом Ослику Иа, он незаметно съедает весь мед.

Винни-Пух:

«Куда это я собрался идти? Ах, да!

Вот горшок пустой. Он предмет простой. Он никуда не денется.

И потому горшок пустой, и потому горшок пустой гораздо выше ценится».

Еще одной защитой Циклотимика является **Отреагирование**. Они избегают болезненных чувств, переводя их в различные действия. Например, обидевшись, они могут импульсивно удалить все контакты и избавиться от вещей, связанных с «обидчиком». Они склонны к созданию «видимо-

сти бурной деятельности».

Склонны к **Идеализации** других, потому что желание видеть все в «розовом цвете» очень характерно для Винни-Пуха. Наряду с этим, когда есть опасность разочароваться, Циклотимики прибегают к противоположной психологической защите — **Обесцениванию**. Чаще всего они обесценивают партнеров.

Винни-Пух: «Я думал, думал. Я все понял. Оказывается, это неправильные пчелы. Совсем неправильные! И они, наверное, делают неправильный мед. Я вниз спускаюсь».

Стрессовую ситуацию Циклотимик частенько создает себе сам, а потом героически ее преодолевает. Из-за своей импульсивности он часто оказывается в центре различных конфликтов.

Основной способ переживания стресса и выхода из него — это «выход в люди». Винни-Пух признается, что когда он сидит дома один, то впадает в дикую депрессию, но только стоит ему выйти на улицу и увидеть просто незнакомых людей, как депрессия тут же улетучивается.

Из-за отрицания проблем Циклотимики являются главными адептами всех направлений «позитивного» толка. Им очень нравится Позитивная психология, философия «Нью-Эйдж» и так далее.

Они могут дружить с человеком, который их откровенно использует эмоционально и финансово, не замечая этого. Необычайно позитивное мышление Циклотимика может

приводить к завышено-положительному прогнозу развития ситуации.

Винни-Пух: «...если шар будет синий, они (пчелы) подумают, что я кусочек неба. И ничего не заметят. Я притворюсь, что я маленькая тучка, и тогда они не догадаются».

Как с ними общаться

Бесполезно контролировать Циклотимика. Его легкость, жизнелюбие, любопытство и стремление наслаждаться жизнью невозможно сдержать или ограничить привычными для других рамками.

Винни-Пух нуждается в разнообразии, поэтому не ждите от него стремления приглашать одних и тех же гостей, ездить в одни и те же места. Он не будет придерживаться распорядка дня и есть однообразную пищу. Поэтому при общении с Циклотимиком чаще меняйте обстановку, будьте в курсе последних тенденций, культурных событий и разнообразьте секс.

Нужно учитывать его безграничную потребность в разнообразном, порой парадоксальном, несочетаемом общении. Ни в коем случае не ограничивайте его в этом, иначе он будет страдать.

Не ставьте Циклотимика в ситуацию выбора. Аккуратно подайте ему готовое решение.

Винни-Пух непунктуален, и поэтому при договоренности с ним учитывайте эту особенность. Закладывайте дополнительное время. Будет полезно накануне напомнить ему о встрече или событии.

Так как Циклотимик настроен на будущее, то ему сложно удерживать в памяти и ценить прошлые достижения и заслуги.

ги других людей, так же, как и свои собственные. Напомните ему о его победах и достижениях, а также о ценности помощи ему других людей.

Обращайте его внимание на его здоровье и на важность заботы о себе.

Внешне легкое отношение к жизни может привести к недооценке степени переживаний Циклотимика. Не стоит заблуждаться — они способны глубоко и сильно переживать. Поэтому будьте внимательны, когда их активность будет особенно сильной и неадекватно веселой, за этим может последовать эмоциональный спад. Не оставляйте его одного, он нуждается в этот период в хорошей компании, и в противовес демонстрируйте ему спокойствие и уверенность.

Глава 2. Пятачок сенситивный астеник, или депрессивный тип

Общая характеристика

Пятачок невероятно чувствительный и глубоко переживающий альтруист. Он очень чуток и эмоционален. Астеник имеет необычайно высокий эмоциональный интеллект и часто приписывает чувства и эмоции другим людям, которых у тех и в помине нет.

Они очень тонко воспринимают окружающий мир, глубоко вживаются в природу и состояние других людей, «считывают» эмоциональное и физическое состояние другого человека и переживают за него. Печаль — это их частое состояние, так как «несправедливость» и зло причиняют им страдания. Они не практичны в житейских делах, бескорыстны и ранимы.

Астеникам мучительно осознавать свои «грехи», при этом они игнорируют собственные добрые поступки и долго переживают из-за своего «эгоистического», как им кажется, поведения.

Они терпимы и сочувственны, всегда готовы принести в

жертву себя, свое время, свои чувства, свое здоровье не только ради друга, но и малознакомого человека. Пятачок, в отличие от Винни-Пуха, знает, куда он идет. Он идет ЗА другом. Пятачок, помогая Винни-Пуху, отдает другу и шарик, и зонтик. Пытаясь надуть шарик, он так старается, что надувается сам. Когда Винни-Пух поднимается на шарике к пчелам, Пятачок очень радуется: «Ураааааа!!!»

Он также очень боится расстроить Винни-Пуха. По просьбе друга он старательно ходит под деревом с фразой: «Кажется, дождь собирается!» Пятачок бежит со всех ног домой за ружьем, чтобы спасти Винни-Пуха от пчел. Он стреляет в свой шарик и извиняется, когда не попадает в него сразу: «Прости, пожалуйста». А когда Винни-Пух падает, спешит к нему на помощь, переживая: «Винни! Винни! Винни!»

Астеники не стремятся быть лидерами и обычно выбирают позицию «ведомого». В гостях у Кролика Винни-Пух завязывает платком рот Пятачку, и тот сидит молча на протяжении всего застолья, так и не попробовав угощения. Уходя, Пятачок говорит «спасибо!» Кролику, хотя сам ничего не поел.

Пятачок очень развит интеллектуально, особенно ярко выражены у него эмоциональный интеллект и совесть. Астеники обладают многими замечательными свойствами. Они ответственны, отзывчивы, нежны, совестливы, интеллигентны. Они больше других переживают за нужды всего человечества. Также обычно они великодушны и терпеливы к

недостаткам других.

Астеники хорошо планируют время, пунктуальны, ненавидят опаздывать и часто приходят раньше назначенного времени. Если они опаздывают, их угнетает сильное чувство вины. У них вообще есть склонность часто извиняться.

Пятачкам свойственна повышенная ответственность и переживания за результаты своей работы, особенно важно, какое воздействие это окажет на окружающих.

Интересы и ценности

Главной ценностью для Пятачка являются Другие: их состояние, их чувства, их здоровье и их отношение к нему. Пятачок постоянно ходит с Винни-Пухом, помогая ему сочинять песни. Он также всегда соглашается с Пухом: «Ага». У него всегда найдется время для друга: «До пятницы я совершенно свободен».

Главные жизненные вопросы Астеника: «Хороший я или плохой? Виноват я или не виноват?»

Эти вопросы преследуют даже здоровых Астеников, не находящихся в невротическом или депрессивном состоянии. Так как они не дают себе права на ошибки, то свою жизнь они рассматривают как цепочку неудач, и будущее их тоже пугает.

Когда Винни-Пух застревает в норе Кролика, Пятачок переживает за друга: «Что же теперь делать? И долго ждать?»

Не только в своей жизни, но и в том, что он создает, Астеник видит слабости и отрицательные стороны. Его целью является забота о Других. «Вы лучше меня, я готов ради вас пожертвовать собой. Я люблю и принимаю вас».

Узнав о дне рождения Иа, Пятачок говорит: «Тогда я подарю ему воздушный шар. У меня еще остался один, зеленый».

Астеники не перестают верить в добро, любовь, честность,

справедливость, доброту. Они обладают утонченной эмпатией, благодаря которой они способны сопереживать не только людям, но и животным, деревьям и даже травке. Они активно участвуют в экологических движениях по защите животных и так далее.

Если Циклотимик видит красоту мира в целом, то Астеник чувствует все полутона, оттенки и тонкие переливы. Его восприятие создает утонченную реальность. У них есть уникальная способность проникать внутрь любого живого существа.

Пятачки тонко чувствуют красоту, любят читать, сочинять стихи, вести дневники, рисуют, лепят. Их увлекает музыка, выставки, музеи, природа — там они себя чувствуют спокойно и уютно. Они очень внимательны к оформлению жилища.

Отношение к себе

Астеники предъявляют высокие моральные требования, особенно к себе. Они постоянно находятся в сомнениях и недовольны собой. Они считают, что в глубине души они «плохие». Они часто сокрушаются по поводу своей «эгоистичности», «жадности» и «тщеславия», а также «гнева», «гордости», «зависти» и «страсти». При этом считая все эти обычные человеческие чувства опасными и «неправильными». Это их сильно тревожит.

Любое проявление злости, гнева, агрессии для Астеников абсолютно неприемлемы. Они не позволяют себе проявлять эти чувства, даже когда они уместны и объективно «справедливы». Такие подавления этих «негативных» чувств непременно приводят к психосоматическим реакциям. У них часто бывают панические атаки, повышенное давление и различные острые респираторные заболевания.

Пятачки убеждены, что окружающие более добры, умны, красивы, и при общении с другими они выделяют именно положительные стороны человека. Это, в свою очередь, еще раз подчеркивает для них свое несовершенство. Астеники обычно себе не нравятся ни физически, ни внутренне и постоянно обнаруживают у себя очередные промахи и недостатки.

Главная проблема Астеника — это «врожденная» заниженная самооценка. Со стороны Астеника часто восприни-

мают как слабого, но это не так. Та глубина, с которой он проживает то, что происходит вокруг него, требует невероятной силы. Тот объем чувств, который переживает Астеник, не вынес бы никакой другой психотип. Его огромная сила заключается в невероятной нежности, которой обладают Пятачки. Это та самая история, когда огромных пугающих Монстров умирят маленькое нежное существо.

Астеники, занижая свою самооценку, не видят своих талантов, возможностей и ресурсов. Заниженная самооценка приводит их к страху изменений, неуверенности и к тревоге. Их мучает чувство собственной неполноценности.

Пятачкам свойственно беспокойство по поводу отношения к ним, возможных пересудов и неблагоприятного мнения окружающих.

С возрастом он может страдать от мучительных воспоминаний о своих ошибках, промахах и неоправданных ожиданиях. Старость Астеника может быть омрачена осознанием совершенных ошибок и неоказанной помощи Другим. Если же в течение жизни Астенику удастся освободиться от груза вины, он может воспринимать прожитую жизнь как Дар и испытывать благодарность.

Отношение к миру

Пятачки верят в Любовь, Добро и склонны к альтруизму. Они поддерживают других, укрепляя в них духовное начало.

Астеники очень страдают от «несовершенства мира», от того, что есть зло, жестокость, «несправедливость». Они считают, что плохих людей не существует — а есть те, у кого было «тяжелое детство» или психологические травмы.

Пятачок резонирует на любое движение окружающей жизни, остро реагируя на любую мелочь, и все принимает «близко к сердцу».

Страх причинить боль или неудобство другим иногда чрезмерен. Например, Астеник может, проснувшись ночью, вспомнить, что забыл помыть обувь. Он встает и идет ее мыть, постоянно извиняясь перед обувью за такое «невнимание». Часто Астеники, задевая какой-нибудь предмет (стол, стул), также извиняются перед ним.

Они признаются, что когда по телевизору показывают неудачное выступление человека, то сильно расстраиваются за него и даже могут заплакать от сочувствия.

Астеник настолько погружен в других, что легко забывает о себе. Пятачок первым бежит поздравлять Иа, когда узнает о его дне рождения. Он страшно расстраивается, когда лопается шарик (его подарок), и даже плачет, когда все уже веселятся, оплакивая то, что не удалось доставить другу «насто-

ящую радость».

«Пятачок ужасно спешил, ему хотелось первому преподнести Ослику подарок. Ну как будто бы он сам вспомнил о его дне рождения без всякой подсказки. Он так размечтался о том, как Иа обрадуется его подарку, что совсем не глядел под ноги». Он упал, и шарик лопнул.

Пятачок: «Интересно, что это так бумкнуло? Не мог же я один наделать столько шума. И где, интересно знать, мой воздушный шарик? И откуда, интересно, взялась эта тряпочка? (*Поднимает остатки шарика.*) Ой!!! Мама!!! Мамочка!!!» (*Плачет.*)

Астеники стремятся служить Другим, оставаясь незаметными. Им доставляет радость и успокоение, когда они приносят «добро» другим. Хотя часто это «добро» оборачивается против них, идя в разрез с их интересами, правами и желаниями.

В гостях у Кролика Пятачок молча, с завязанным ртом, наблюдает за пиршеством Вини-Пуха. Когда Винни-Пух находится в ситуации выбора идти в гости к себе или к Пятачку, и оба варианта оказываются неподходящими, то на помощь приходит Пятачок: «Пух, я, кажется, придумал, давай пойдем к кому-нибудь».

Астеник очень чувствителен к чужому мнению и обладает высокой сенситивностью. Он боится обидеть своим несогласием. Часто пытается предугадать желания других, и это формирует его образ — человека податливого и не имеюще-

го своего мнения. Хотя в ситуациях, связанных с его моральными принципами, он может противопоставить себя мнению общества. Астеник может быть жестким и непреклонным, если дело касается морали, при всей своей слабости и неуверенности.

Пятачок готов любить мир и людей, не замечая их негативных сторон. «Все люди хорошие, просто детство было тяжелое».

Астеники, как правило, не умеют обращаться с деньгами и стараются от них побыстрее избавиться. Хотя наличие денег снижает страх будущего и дает некие гарантии.

Здоровье и сексуальность

Фиксация на неудачах и негативной стороне жизни подпитывает депрессивную сторону Астеников и может быть благоприятной почвой для всякого рода зависимостей.

Постоянная забота о других очень сильно их перегружает и истощает. Чтобы восстановиться, они на какое-то время могут избегать общения, и тогда окружающие видят «замкнутых отшельников».

Астеники очень ясно видят пути для улучшения своего существования, но это еще больше подчеркивает их беспомощность, так как они считают себя лишенными ресурсов для осуществления потенциальных задач. За свою робость Астеник платит высокую цену колоссальным внутренним напряжением, что, в свою очередь, приводит к психосоматическим проблемам. Но если Астенику удастся пройти через переоценку своей ценности и отказаться от стереотипов восприятия себя, он выходит из невроза к мощному Самоприятию. Людям этого типа нужно постоянно освобождаться от власти чужих мнений и работать над повышением своей самооценки.

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.