

Kurs „Być sobą” – warsztat 2-3.12.2017

NASZE OSOBOWOŚCI

Grupy osobowości

A- okres preobiektny- brak ego niezależnego

Cechy:

ekscentryzm, nieufność, podejrzliwość

1.schizoidalna (samotnik)

- niezdolność do nawiązywania kontaktów, nie tworzą więzi
- brak odczuwalnych potrzeb interpersonalnych
- brak umiejętności wyrażania uczuć
- niewrażliwość na pochwały i krytykę
- brak radości czerpanych z kontaktów
- dobrze czują się w samotności

Komunikat do ludzi :

„Czego chcesz ode mnie? O co Ci chodzi?”

2.schizotypowa (ekscentryczna, dziwaczna)

- brak kontaktu ze światem i ludźmi
- zaburzenia w percepcji
- dziwaczne myślenie, zabobonne i ksozne
- trudności w porozumiewaniu się, lękliwość

Komunikat do ludzi:

„Coś tutaj nie gra, kim jesteś? Widziałeś te ptaki/ to znak....”

3.paranoidalna (ofiara „złych” ludzi, szukająca spisku, zagrożenia, wroga)

- perwersyjna nieufność
- obraz własnej osoby- doskonały, wina zawsze leży w innych
- przypisywanie otoczeniu celowego działania na ich szkodę
- nieustanne szukanie wroga
- chowanie urazy
- wybuchy gniewu

Komunikat do ludzi :

„Nie ufam Ci, w każdej chwili możesz mnie wykorzystać”

B - egocentryzm tworzenie się tożsamości

Cechy:

dramatyzm, emocjonalna niekonsekwencja

1.Histrioniczna (barwna, żywa, energetyczna osoba, absorbująca uwagę i zainteresowanie, głośna, ekstrawertyczna)

- nadmierna potrzeba zwracania uwagi,
- nadmiarowa uwaga na wygląd
- żywy, dramatyczny , oczarowujący styl bycia
- brak zdolności do nawiązywania trwałych, głębszych relacji
- odczuwany ciągły brak dostatecznej uwagi
- teatralne, nadmiarowe zachowanie
- uwodzicielski styl bycia
- kontakty z partnerem burzliwe, manipulacje emocjonalne
- próżność, brak autentyczności

Komunikat do ludzi:

„Popatrz skarbeczku ... stłukłam kostkę ... ładna bluzeczka?...”

2.Narcystyczna (wyniosła, dumna z siebie, angażująca uwagę, roszczeniowa)

- przesadne poczucie własnej wartości
- brak zrozumienia dla uczuć innych, BRAK EMPATII
- silna tendencja do przeceniania własnych umiejętności i osiągnięć
- przy jednoczesnym umniejszaniu osiągnięć innych
- przekonanie, że wszystko im się należy
- przesadne wymagania do innych –oczywistością dla nich
- marzenia o wielkim sukcesie, potędze i błyskotliwości
- stereotypowe zachowania- mówią tylko o sobie bezustannie się chwala
- przekonanie, że powinni utrzymywać kontakty tylko z osobami o wysokim statusie
- brak umiejętności przyjmowania innego punktu widzenia!!!
- brak zdolności do patrzenia na świat z innej niż własna-perspektywy

- wykorzystywanie ludzi do własnych celów
- zawiść
- nadmiarowa wrażliwość na krytykę, która wywołuje upokorzenie, pustkę i wściekłość

Komunikat do ludzi:

„Jestem wspaniały, reszta do mnie nie dorasta, życzę sobie szacunku! należy mi się!”

3. Psychopatia (urocza, hipnotyzująca, potrafiąca odegrać każdą rolę osoba, pewna siebie, bez lęku, lubiąca ryzyko)

- brak wyrzutów sumienia
- brak poszanowania reguł
- brak odczuwania lęku
- brak zdolności do odczuwania uczuć
- czar osobisty, zdolności do odegrania każdej roli w kontaktach, kiedy zależy im na zysku
- kontakty z ludźmi nawiązywane tylko dla własnego zysku
- przyjemność z manipulowania i wykorzystywania
- bezwzględność
- brak zdolności do uczenia się doświadczeniem
- brak zdolności do przewidywania konsekwencji swoich działań
- brak zdolności do robienia długoterminowych planów (doraźność)

Komunikat do ludzi:

„Jaką mam z Ciebie korzyść? Co masz mi do zaproponowania? W co Ty grasz?”

4. borderline (osoba pełna dramatyzmu i skrajnych uczuć i przeżyć, generująca „huśtawkę” emocjonalna otoczeniu)

- impulsywność i niestabilność w kontaktach
- przeciwstawne, odszczepione od siebie uczucia zależności i nienawiści
- podatność na wpływy
- zaburzone i niestabilne poczucie tożsamości
- niestabilne kontakty wywołujące poczucie zagrożenia
- obawa przed odrzuceniem
- czują się nieustająco lekceważeni, zwracają uwagę np. próbami samobójczymi, atakami agresji
- czułość kontra agresja

- burzliwe związki rozpoczynające się idealizacją, potem dewaluacja
Komunikat do ludzi:

„Kocham cię! - Nienawidzę cię!, Zabiję się jak mnie zostawisz!, sp....”

C - relacja z obiektem

Cechy:

lęki, obawy

1. unikająca (nadwrażliwa, introwertyczna, pełna lęku przed światem, unikająca angażowana się w życie)

- skrajnie zahamowane zachowania społeczne
- niechęć do nawiązywania kontaktów
- nadwrażliwość na krytykę i odrzucenie
- cierpią z powodu braku kontaktu
- silny lęk i poczucie małej wartości
- nadmiarowa koncentracja na sobie
- wysoki poziom negatywnego stresu
- krytyka i odrzucenie powoduje poczucie upokorzenia i dewaluacji

Komunikat do ludzi:

„Świat jest wrogi, nie jestem wart kochania, nikt mnie nie zaakceptuje, szukam schronienia, tęsknię za ideałem...”

2. zależna (człowiek „do rany przyłóż”)

- silna potrzeba oddania się w opiekę
 - zachowania natrętne i uległe
 - perspektywa samotności budzi lęk
 - budowanie życia wokół ludzi, aby zatrzymać ich przy sobie
 - podporządkowanie swoich potrzeb
 - tłumienie gniewu i „trwanie” w toksycznych związkach
- dobrze funkcjonują, jeśli nie są sami
- brak pewności siebie, oddanie decyzji innym
 - jeden związek zastępują szybko następnym
 - na odrzucenie reagują pokorą
 - bierność, uległość, usuwają się w cień
 - nadwrażliwość

Komunikat do ludzi:

„Kochajcie mnie! Dla ciebie zrobię wszystko, tylko mnie nie opuszczaj, poświęcę się ...”

3. obsesyjno-kompulsywna (stabilny, przewidywalny, rzetelny, lojalny człowiek, obowiązkowy i słowny, godny zaufania, można na nim polegać)

- dążenie do doskonałości
- przesadne przywiązywanie wagi do porządku
- starania o pełną kontrolę nad psychiką
- kontrola nad kontaktami
- ostrożność w działaniach
- unikanie błędów
- przykładanie wagi do drobiazgów
- oddanie pracy
- przesadna sumienność, ze skłonnością do wyrachowania
- dążenie do sukcesu
- brak elastyczności w sprawach etyki
- skąpi lub przesadnie oszczędni
- surowość i upór
- wysokie wymagania do otoczenia i do siebie
- nie potrafią robić nic tylko dla przyjemności
- samokrytycyzm
- nieporadność w wyrażaniu uczuć

Komunikat do ludzi:

„Muszę być doskonały, ty też musisz, więcej się staraj, nie ma miejsca na słabości...”

D – korzyści wynikające z postawy- wyuczone reakcje na otoczenie

- **bierno-agresywna**
- **depresyjna**