



ПОЛИНА БОТТИЧЕЛЛИ

# ТИПЫ ЛИЧНОСТИ

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД

# Полина Боттичелли

## Типы личности.

### Психоаналитический взгляд

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68836179](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68836179)*

*ISBN 9785005956361*

#### **Аннотация**

Умение разбираться в себе и людях пригодится в любой профессии, в личной и общественной жизни, и особенно тем, кто работает непосредственно с людьми. Я постаралась сделать обзор всех типов личности, основываясь на взглядах современных психоаналитиков и психиатров. Черты характера, описанные в этой книге, при максимальной выраженности являются расстройствами личности. Однако гораздо чаще в жизни мы встречаем более здоровых людей, личность которых лишь слегка окрашена той или иной акцентуацией.

# Содержание

Об этой книге	6
Введение	8
На чём основана типология	10
Психологические защиты	11
1. Примитивная изоляция (аутистическое фантазирование)	12
2. Отрицание	13
3. Всемогущий контроль	13
4. Примитивная идеализация и обесценивание	14
5. Проекция	14
6. Интроекция	15
7. Проективная идентификация	15
8. Расщепление эго	16
9. Диссоциация	17
1. Репрессия (вытеснение)	18
2. Регрессия (возврат к менее зрелому поведению)	18
3. Изоляция (чувств от понимания)	19
4. Интеллектуализация	20
5. Рационализация	21
6. Морализация	21
7. Раздельное мышление	22

(компартаментализация)	
8. Аннулирование (undoing)	23
9. Поворот против себя	24
10. Смещение	24
11. Реактивное преобразование	25
12. Реверсия	26
13. Идентификация	27
14. Отреагирование вовне (отыгрывание)	28
15. Сексуализация	29
16. Сублимация	30
Уровни организации личности	31
Что такое акцентуация личности?	33
Почему важно определить уровень	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Типы личности Психоаналитический взгляд**

**Полина Боттичелли**

*Дизайнер обложки* Полина Боттичелли

© Полина Боттичелли, 2023

© Полина Боттичелли, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0059-5636-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Об этой книге

Сначала я восторгалась книгой Нэнси Мак Вилльямс «Психоаналитическая диагностика», читая её ещё до того, как начала обучение психологии. Затем я перечитывала её после обучения и снова восторгалась. В какой-то момент мне захотелось рассказать друзьям и подписчикам моего блога о психоаналитической теории личности, которая так мощно одаряла меня бóльшим пониманием психики различных людей и их поведения. Сначала я стала писать посты, часто цитируя Мак Вилльямс, а затем поняла, что написанное легко объединить в книгу, которая будет объяснять такую замечательную теорию более доступным языком, а значит откроет эти знания бóльшему числу людей.

Чтобы успокоить свою совесть, я связалась с самой Нэнси, которая проявила чрезвычайную теплоту и любезно разъяснила мне нюансы авторских прав и в дополнение к этому дала своё благословение на написание этой работы.

«Типы личности» можно назвать дополненным саммари книги Мак Вилльямс «Психоаналитическая диагностика». Я постаралась сделать обзор всех типов личности, основываясь на взглядах современных психоаналитиков и психиатров, и рассказать его настолько простым языком, насколько это возможно.

Помимо Нэнси Мак Вильямс я обращалась к другим источникам, таким как лекции по психиатрии и статьи, и постаралась оживить описания типов современными примерами, а иногда даже личными историями.

Книга содержит множество цитат Нэнси Мак Вильямс, и я прошу прощения, что не стала обозначать их все. За этим стоит не желание присвоить себе её мысли, но стремление упростить читателям задачу понимания материала, без отвлечения на изучение, что же является источником написанного. Кто читал "Психоаналитическую диагностику", может сопоставить её с этой книгой.

Полностью самостоятельно я написала о тех типах, которые не разбирает подробно Нэнси Мак Вильямс: это типы с 12 по 18.

# Введение

Когда есть интерес к самому себе и к людям, многие прибегают к различным видам «типирования». Эту потребность узнать себя и понять, а также понять других людей, стремятся удовлетворить различные предложения. К самым популярным из известных мне, наверное, относятся астрология, нумерология, дизайн человека.

Если присмотреться, почти все подобные системы так или иначе в чём-то опираются на онтологический подход: в английском «on to» означает класть сверху. И действительно, онтология как бы кладёт на то, чего мы не знаем, понятие «Бог», и этим столь же неизвестным понятием объясняет всё, что не удаётся объяснить логически. Я не хочу сказать, что эти системы бесполезны, однако их польза лично мне видится весьма ограниченной для понимания личности, особенно критически мыслящим людям и скептикам вроде меня. К моему сожалению, гораздо менее популярна психоаналитическая типология личности, хотя по сравнению с вышеперечисленными системами, она более логична, не опирается на непостижимое или божественный замысел, теоретически обоснована и эмпирически подтверждается. Возможно, интереса к ней меньше в силу её научности, иначе говоря – она посложнее и не даёт каких-то готовых рецептов типированному. Приходится прилагать усилия, чтобы вникнуть,

а тем более, чтобы сделать из понятого какие-то выводы лично для себя. Что же она даёт? Правду. Зная о себе правду, можно действительно лучше узнать себя, свои слабости и силы. Зная себя, можно лучше принять себя, полюбить, и тем самым (как побочный эффект) научиться так же любить других. Надеюсь, вам стало интересно. Но прежде, чем перечислить типы личности, хочу пояснить, по каким параметрам они отличаются.

# На чём основана типология

Вот что лежит в основе типа (акцентуации) личности:

- 1) Врождённые особенности нервной системы: степень возбудимости, энергичности, чувствительности, склонности к контакту с другими.
- 2) Условия развития: какое отношение проявляли и транслировали к ребёнку взрослые, как воспитывали.
- 3) Ведущие защиты: какие механизмы обращения с чувствами человек чаще всего использует.
- 4) Преобладающие аффекты (эмоции, чувства, побуждения)
- 5) Какие отношения являются привычными (Моделью служат отношения с первыми заботящимися взрослыми), а отсюда – какой перенос и контрперенос возникает в психотерапии.
- 6) Особенности переживания собственного «Я» (наличие/отсутствие чёткого ощущения собственного «Я», восприятие «Я» как виноватого, и т. д.)

# Психологические защиты

Что касается механизмов психики, называемых защитными, то они не обязательно работают как защита, и не обязательно являются чем-то неправильным. Часто они просто необходимы для выживания и/или самосохранения личности, самоуважения. Всего выделяют 7 видов первичных (примитивных) защит, и целых 16 вторичных (зрелых). Понимание сути защитных механизмов помогает пониманию типов личности, но если вам не терпится перейти к описанию характеров, то можете пропустить эту главу.

К первичным защитами согласно психоаналитической теории относятся:

- 1. Примитивная изоляция (аутистическое фантазирование)**
- 2. Отрицание**
- 3. Всемогуший контроль**
- 4. Примитивная идеализация и обесценивание**
- 5. Проекция,**
- 6. Интроекция**
- 7. Проективная идентификация**
- 8. Расщепление Эго**
- 9. Диссоциация**

К вторичным относятся:

- 1) Репрессия (вытеснение)**

- 2) Регрессия
- 3) Изоляция
- 4) Интеллектуализация
- 5) Рационализация
- 6) Морализация
- 7) Раздельное мышление
- 8) Аннулирование (undoing)
- 9) Поворот против себя
- 10) Смещение
- 11) Реактивное преобразование
- 12) Реверсия
- 13) Идентификация
- 14) Отреагирование (acting out)
- 15) Сексуализация
- 16) Сублимация

Наверняка многие из этих слов кажутся интуитивно понятными.

Вот краткая суть каждой из примитивных защит с примерами:

## **1. Примитивная изоляция (аутистическое фантазирование)**

Васе трудно жить с непредсказуемой мамой, которая постоянно его контролирует. Отец отстанён, брат только издевается. В семье у Васи нет опоры и чувства безопасности. Выход из этой эмоционально невыносимой ситуации Вася

находит в уединении, когда фантазирует гуляя на природе или читает научную фантастику. В своём вымышленном мире он счастлив, свободен, имеет друзей и высокую миссию. Чем больше времени он проводит в фантазиях, тем меньше ему интересна реальная жизнь и окружающие люди.

## **2. Отрицание**

У Марины Степановны диагностировали рак. Ей следовало бы рассказать о диагнозе родственникам и друзьям и начать лечение. Однако Марина Степановна предпочитает никому не говорить об этом, пьёт обезболивающие и продолжать жить так, как будто с ней всё в порядке. Её психика отчаянно избегает переживания горечи от признания того факта, что у неё смертельно опасное заболевание и что её жизнь не может быть прежней.

## **3. Всемогущий контроль**

Людмила в глубине души очень боится ощущения себя слабой и беспомощной, и поэтому ей кажется, что она на самом деле очень могущественная и может всё контролировать – вот она сумела очарованием заставить остановиться машину и подвезти её до работы. Вот из-за смены её настроения меняется погода, а из-за её желаний происходят чудеса. Иногда, когда чудеса должны были произойти, но не слу-

чилиась, она думает, что это значит, что она сделала что-то не так. Возможно, нужна другая магия или новая книга заклинаний. Чем больше она «влияет» на мир и людей, тем лучше себя чувствует – всё под контролем.

## **4. Прimitивная идеализация и обесценивание**

В детстве Оля обожала своего папу. Она была убеждена, что он самый красивый, умный, добрый и сильный мужчина на свете. Когда папа ушёл из семьи, Оля была уверена, что во всём была виновата мама. Потом Оля узнала, что папа изменял маме с самого начала их брака, и тогда Оля поняла, что её отец – ничтожество, заслуживающее лишь презрения. Зато её новый кумир и гуру – вот кто настоящий идеал и у кого нет ни одного недостатка! Под покровительством и защитой своего гуру Оля чувствует себя в безопасности и на правильном пути. Всю свою жизнь она мыслит в категориях «идеал или ничтожество», а поэтому регулярно разочаровывается.

## **5. Проекция**

Внутреннее воспринимается как приходящее извне.

Маша очень хочет быть успешной, и когда она видит чужой успех, она до ужаса завидует. Осознать эту зависть для

неё слишком невыносимо, поэтому она бессознательно проецирует её. Ей кажется, что это ей все завидуют. Завидуют её красоте, фигуре, причёске, одежде, друзьям, вообще, всему, что у неё есть хорошего.

## **6. Интроекция**

Идущее извне ошибочно принимается за происходящее внутри.

Мама часто говорила Оксане в детстве, что женщина должна во всём полагаться на себя. Повзрослев, Оксана встретила надёжного мужчину и стала с ним жить, но она постоянно ощущает себя перегруженной, потому что делает всё сама: работает полную ставку, занимается домашним хозяйством, покупает продукты, готовит, ходит на уроки вождения. Когда её мужчина пытается помогать, она чувствует сильное раздражение и порыв перехватить инициативу. Мамин «завет» был впитан бессознательным Оксаны, не пройдя критической проверки. Мамино мнение стало её собственным убеждением, хотя она никогда не задумывалась, а почему женщина должна во всём полагаться на себя? Всегда ли? А если она не полагается, то что?

## **7. Проективная идентификация**

Антон в детстве жестоко бил и наказывал отец. После

окончания школы мальчик быстро начал самостоятельную жизнь, в которой больше не было жестокого отца, однако жестокость не покинула его жизнь. Антон часто конфликтует на работе и ссорится со всеми вокруг, иногда дерётся в барах.

Когда Антон проецирует свою внутреннюю агрессию на кого-то из коллег, он чувствует это как «вы меня ненавидите» и начинает себя вести соответствующе, обращаясь с коллегой как со врагом, тем самым действительно вызывая ненависть у изначально нейтрально настроенного человека.

## 8. Расщепление эго

Невозможность одновременного переживания противоречивых чувств или отношений, в следствие чего происходит как бы расщепление «Я» на две противоположные части.

Олеся привыкла думать о себе как о славной милой девочке, но иногда, если что-то ей сильно не нравится, она как будто становится кем-то другим и испытывает ярость. Она может кричать и даже полезть в драку. После этого она ненавидит себя до тех пор, пока ей снова не удастся убедить себя в том, что она хорошая и славная. Олеся не принимает тот факт, что она может быть и доброй и одновременно способной на злость, хорошей для одного человека и плохой для другого. Всё для неё или чёрное, или белое.

Эта защита характерна для пограничных личностей.

## 9. Диссоциация

Первые восемь примитивных защит являются нормальными для маленьких детей, а в процессе нормального развития психики эти защиты постепенно сменяются более зрелыми механизмами.

Диссоциация среди всех защит выделяется тем, что она не является естественной при развитии без психологических травм, и включается только в очень травмирующих обстоятельствах. Можно назвать её «нормальной» реакцией на травму, если к травме вообще применимо понятие «нормальности».

Аня в детстве была подвергнута многократному абюзу со стороны мамы и некоторых других родственников. Каждый раз, когда с ней жестоко обходились, она как бы «вылетала» из тела, ей казалось, что этот ужас происходит не с ней, а как будто с кем-то другим. В последствии такая реакция на стресс стала привычной, и во взрослом возрасте Аня замечает, что не помнит некоторые части дня, у неё наблюдаются провалы в памяти, а иногда с ней начинают общаться как со своей знакомой абсолютно неизвестные ей люди. На самом деле она не помнит, как с ними познакомилась, потому что её личность расколота не несколько личностей в следствии диссоциации. Этот феномен называется множественной личностью. (раньше говорили о раздвоении лично-

сти, позже стало известно, что часто в таких случаях личностей больше, чем две).

**А вот краткая суть вторичных, более зрелых защит:**

## **1. Репрессия (вытеснение)**

Мотивированное забывание, игнорирование, направление чувств или информации в бессознательное. Лежит в основе других защит.

София подверглась нападению на улице. Вся в синяках и изодранной одежде и она вернулась домой. Когда её близкие начали расспрашивать её, она не смогла ничего вспомнить и не смогла толком рассказать, что же ней произошло. С тех пор её преследуют какие-то вспышки ужасных воспоминаний насилия, которые никак не могут собраться в цельную картину.

Другой пример – забывание имени в разговоре или забывание встретить родственника в аэропорту, другими словами забывание чего-то для защиты от неудовольствия. Мы забываем то, с чем не хотим иметь дела, чего боимся.

## **2. Регрессия (возврат к менее зрелому поведению)**

Временный возврат к прежним привычкам, присущим бо-

лее ранним стадиям психического развития.

Даже уже довольно большие дети хотят на ручки, когда они устали или голодны. Даже взрослые люди хотят хныкать, когда находятся в состоянии истощения. Если этот механизм происходит у взрослого и имеет бессознательный характер, то его можно назвать защитным.

Ксения учится отстаивать свои интересы. Только что она уверенно заявила мужу: «Я не намерена терпеть, что ты откладываешь выполнение обещанного!» Спустя пару секунд, испугавшись гнева мужа она соскальзывает в угодливый тон маленькой девочки: «Мне так хочется в конце концов пойти вместе с тобой в тот ресторан...»

Соматизация (человек физически заболевает в ответ на какие-то жизненные изменения.) – один из видов регрессии.

### **3. Изоляция (чувств от понимания)**

Она необходима нам в экстремальных ситуациях, а также незаменима в некоторых профессиях (хирург, полицейский-оперативник, спасатель МЧС). В отличие от репрессии, из сознания удаляется не весь опыт переживания, а только его эмоциональный аспект.

Илья воспитывался в семье, где мысли и разум считались главными ценностями, а чувства – проявлением слабости и глупости. Повзрослев, он часто производит впечатле-

ние робота и имеет трудности в построении отношений. Он не плачет на просмотре фильмов типа «Хатико» и «Титаника», чем вызывает непонимание знакомых. Он с недоумением относится к слезам и слабостям других людей.

Изоляция является базой для следующих 3-х защит: интеллектуализации, рационализации и морализации.

## 4. Интеллектуализация

Тоже весьма полезный механизм, требующий определённой силы Эго. Присущ более зрелым личностям. Наличие чувства не отрицается, но его выражение остаётся неприемлемым.

Оксана рассказывает подруге о своих переживаниях по поводу измены мужа таким будничным тоном, будто говорит о погоде. У подруги создаётся ощущение неискренности. Оксана говорит о горечи, чувстве преданности, ревности, обиде, но её голос при этом остаётся спокойным и ровным. Всё потому, что Оксана не позволяет себе действительно выразить всё отчаяние и горе в присутствии другого человека.

Секс, шутивное поддразнивание, артистизм, игра – такие проявления могут вызывать трудности у человека, чрезмерно склонного к интеллектуализации, хотя к ней могут прибегать и весьма творческие личности.

## 5. Рационализация

Выдумывание причины, рациональное объяснения для чего-то, за чем прячутся эмоции и чувства.

Соне понравился красивый дом, но когда она узнала цену, она подумала: «Он в любом случае слишком велик для нашей семьи». Таким образом Соня защитила себя от разочарования и огорчения от того факта, что не может позволить себе желаемое.

Константина отвергла понравившаяся ему девушка. «Это был полезный опыт» – заключает он, и нельзя упрекнуть его в неправоте. В этих примерах рационализация приносит пользу как Константину, так и Соне. Увы, так бывает не всегда: Геннадий часто проявляет агрессию по отношению к своему сыну, объясняя это тем, что он делает это «для его же блага», однако на самом деле он просто сбрасывает свою внутреннюю агрессию и напряжение, тем самым разрушая отношения с ребенком.

## 6. Морализация

Очень похожа на рационализацию, однако когда человек морализирует, к рациональному объяснению добавляется должествование, некая обязанность. Со стороны это часто выглядит как самооправдание.

«Я обязан изгнать этого человека из нашего сообщества, он опасен, это нужно сделать для всеобщего блага» – может сказать председатель клуба, на самом деле просто испытывающий личную неприязнь к одному из членов клуба.

Часто именно к морализации прибегали религиозные деятели, побуждающие последователей воевать, захватывать города, убивать или истязать инакомыслящих. Это ваш долг! – заявляли они, и люди перенимали такой удобный способ оправдывать зверства. «Я не делаю что-то плохое, я делаю что-то нужное и правильное, я оказываю обществу/тебе/вам услугу.»

## **7. Раздельное мышление (компартаментализация)**

В просторечье – лицемерие. Способность одновременно испытывать противоречащие друг другу чувства или быть приверженцем противоречащих идей, не испытывая по этому поводу беспокойства, игнорируя или не осознавая противоречие и конфликт. Две установки существуют в сознании, но между ними как будто есть разрыв и они не встречаются. Зачастую это так же выглядит как двойные стандарты, когда к разным людям применяются разные требования. (Часто – к самому себе требования мягче, а к другим жестче)

Виктория много раз говорила своему парню, как важно открытое общение и обсуждение чувств в отношениях. При

этом, если она чувствует обиду на него, она начинает отстаивать своё право не разговаривать с ним против своего желания и уходит от обсуждения.

## 8. Аннулирование (undoing)

Бессознательная попытка уравновесить некоторые чувства, обычно вину или стыд, с помощью некоторых действий, которые магическим образом уничтожают их.

Григорий вышел из себя, наговорил лишнего в ссоре с женой, поэтому на следующий день вернулся домой с подарком. При этом он не осознаёт связи между импульсом купить подарок и своим чувством вины за сказанное. (В случае, если он осознаёт, это уже не является проявлением защитного механизма)

Светлана в юности была оставлена посидеть с младшей сестрёнкой всего на пару часов, но увлеклась разговором с приятелем по телефону, а малышка в это время бухнулась с лестницы и набила шишки и синяки. Когда в последствии младшая сестра выросла и у неё началась анорексия, Светлана думала, что это она своей халатностью способствовала проблемам сестрёнки, поэтому на протяжении многих лет оплачивала её лечение, хотя это могли делать другие члены семьи. Таким образом Светлана пыталась аннулировать вину, связанную с ущербом, который нанесла сестре. (хотя на самом деле анорексия и ушибы никак не связаны)

## 9. Поворот против себя

Когда Женю несправедливо наказывает начальник, вместо гнева на него она испытывает ненависть к самой себе. Когда ей не везёт или что-то не получается, она ругает себя.

С детства она росла с депрессивной матерью и отцом-алкоголиком, и верила, что если бы она стала лучше, то её родители полюбили бы её по-настоящему и всё бы стало хорошо. Она выбрала эту веру как способ избежать осознания, что находилась на воспитании ненадёжных, отстранённых, не способных на тепло и эмоциональную близость взрослых. Поворот против себя помог ей выжить в детстве (злиться на родителей было опасно), но стал служить дурную службу во взрослом возрасте.

## 10. Смещение

Таким же образом как при повороте против себя, при смещении негативные чувства перенаправляются, только не на самого себя, а на более безопасный объект.

Муж Даши иногда флиртует с другими женщинами прямо в присутствии жены. В такие моменты Даша ощущает, что злится на этих женщин. Вместо того, чтобы осознать, что именно муж в данной ситуации пренебрегает её чувствами и нарушает данное ей прежде обещание, и именно на него

она испытывает гнев на самом деле, она винит того, злиться на кого более приемлемо и безопасно. Это позволяет ей не ставить вопрос ребром, так как она не готова расстаться с мужем и находится в зависимости от него, а зависимость не позволяет ей отстаивать себя.

## 11. Реактивное преобразование

Преобразование негативных чувств в позитивные, и наоборот.

Петя в школе постоянно достаёт Олю, дёргает за косички, прячет её портфель, обзывается. Он ведёт себя так, будто особенно невзлюбил её, но мы-то с вами знаем, что на самом деле, в глубине души, он испытывает. (Оля ему нравится)

Жизнь маленькой Софии сильно изменилась с появлением младшего братика: она перестала быть центром забот родителей и их внимание больше направлено на младенца. При этом у девочки достаточно сильное Эго, и она сдерживает чувства ревности и гнева, превращая их в сознательную любовь к новорождённому, при этом иногда стискивая его с такой силой, что мальчик начинает плакать (когда негативный аффект всё таки прорывается сквозь защиту).

Реактивное преобразование свойственно людям, неспособным к переживанию амбивалентности. На самом деле мы можем злиться на того, кого любим или обижать того, к кому испытываем благодарность. При реактивном преобразо-

вании человек убеждает себя в том, что он испытывает только один полюс чувств.

## 12. Реверсия

Замена субъекта на объект:

Линда эмоционально нуждается в заботе со стороны близких, поскольку ей не хватило её в своё время, и эта нужда осталась неутолённой. Вместо того, чтобы попросить о заботе подругу или своего парня (осознать свою потребность и выразить в просьбе), она сама усердно заботится о других. В эти моменты она отождествляется с тем, о ком заботится, и испытывает кратковременное облегчение и удовлетворение. Таким образом она из пассивной становится активной, что позволяет ей не терять чувство контроля и не зависеть от чьей-то отзывчивости.

Олег Иванович занимается помощью детям-сиротам. В момент, когда ребёнок переходит к приёмной матери, Олег Иванович испытывает настоящее блаженство. Тот факт, что он сам потерял любимую мать, когда ему было всего 2 года, очень страдал от этой потери, а затем был усыновлён, никак не наводит его на мысль о том, что он выбрал свою работу не случайно. Удачно организовывая усыновление, он радуется тому, что спасает кого-то, похожего на себя в прошлом, а также от того факта, что на этот раз он сам является активным участником ситуации, у которого есть контроль

и власть. Это противоположно той беспомощности, которую он испытывал сам будучи маленьким мальчиком без матери.

## 13. Идентификация

Способность отождествляться с другим человеком и его качествами, попытка быть похожим на кого-то. Является необходимым и нормальным аспектом психологического развития и представляет проблему только в определённых условиях.

Различные идентификации могут разрешать конфликты ребёнка, но причинять проблемы во взрослом возрасте. Нэнси Мак Вильямс пишет: «Большую часть психотерапевтического процесса составляет распознавание старых и новых идентификаций, которые разрешали конфликт ребенка и стали автоматическими, а теперь являются причиной конфликта у взрослого.»

Вячеслав ещё в детстве решил стать «как папа», однако в личности его отца были сильные самодеструктивные компоненты, которые Слава впитал вместе с положительными чертами родителя.

Татьяна вступила в религиозное сообщество, основанное вокруг личности одного человека, и во всем старается подражать своему Гуру и его приближённым. В результате она всё больше и больше старается быть человеком определенно-

го образца, пренебрегая собственными личными чувствами, реакциями, желаниями, предпочтениями. Со временем она ожесточается и начинает вымещать недовольство на тех членах сообщества, которые по ее мнению делают что-то не так, как должно.

## **14. Отреагирование вовне (отыгрывание)**

Импульсивное, автоматическое поведение, направленное на то, чтобы справиться с тревогой, вызванной «запретными» чувствами, желаниями, фантазиями, страхами, воспоминаниями.

Геннадий влюблён в свою начальницу, но мысли о сближении с ней кажутся ему неприемлемыми и пугающими, и он гонит их прочь. При этом у него завязывается роман с женщиной, в чём-то немного похожей на неё и носящей такое же имя. Он не испытывает к избраннице настоящего влечения, и не может понять, почему снова и снова звонит ей после того, как вновь принял решение закончить эти отношения. Если он порисмотрелся бы внимательнее, он заметил бы, что возобновляет контакт с любовницей всегда после того, как поговорит со своей начальницей с глазу на глаз.

## 15. Сексуализация

Превращение негативных чувств в сексуальное удовольствие, либо разновидность отреагирования вовне, когда первичный (запретный) импульс превращается в сексуальное поведение.

Люди умеют сексуализировать любой опыт, пытаясь справиться с травмирующим опытом, превращая ужас, унижение, боль и другие переживания в сексуальное удовольствие и восторг.

Изучение людей с необычными сексуальными наклонностями часто открывало детский опыт непереносимых переживаний, впоследствии сексуализированный и превратившийся в сексуальные предпочтения.

Яркие примеры действия защитного механизма сексуализации – сексуальный мазохизм или мальчишки-жертвы педофилов, впоследствии сами ставшие педофилами.

Женщины чаще сексуализируют зависимость, мужчины – агрессивность. Кто-то сексуализирует грязь, кто-то власть, кто-то деньги, кто-то процесс обучения, и так далее. Сама по себе сексуализация не представляет проблемы, какими бы не были её причины, если все участники сексуального процесса остаются довольны и здоровы. К психотерапии следует прибегать только в тех случаях, когда речь идёт о каком-то ущербе или опасности.

## 16. Сублимация

Самая зрелая из защит: полезный и социально-приемлемый способ справиться с одним из «неприемлемых» стремлений, такими как желание причинять боль, наказывать, побеждать врагов, демонстрировать себя, разглядывать других, и так далее. Алина в детстве получила мало внимания и любви в семье, непризнанной и даже обесцененной осталась её сильная личность и многие её хорошие качества, такие как умение думать, вникать в проблемы, выражать свои мысли, проявлять нежность и доброту. Повзрослев, она стала художником, блоггером и психотерапевтом, то есть выбрала социального приемлемый способ компенсировать свои дефициты.

Хирург или дантист может сублимировать садизм, прокурор – стремление побеждать врагов, выставляющийся художник или актёр – стремление демонстрировать себя.

# Уровни организации личности

В процессе развития психика справляется с психологическими задачами того или иного возраста. Если по каким-то причинам задачи возраста не пройдены, происходит эмоциональное застревание (фиксация) на этой фазе. Дальнейшее развитие (до полной зрелости) психика может продолжать только разрешив конфликты, приведшие к этому застреванию.

Взрослых людей, чьё эмоциональное развитие фиксировано на младенческой стадии (0—1 год) и не переходит к вторичным защитах, принято называть психотически организованными, или личностями психотического уровня. Это как правило очень тяжёлые люди, порой опасные, доставляющие много мучений или мучающиеся от своих состояний сами. Как правило, психотически организованные личности нуждаются в помощи прежде всего психиатра.

Тех, кто эмоционально застрял на более поздней стадии, на фазе сепарации от родителей (1,5—3 года), называют погранично организованными личностями.

Пограничный уровень – это и носители различных расстройств характера/личности, и целый спектр состояний, которые расстройствами личности не являются.

Отличие термина «расстройство личности» от термина «пограничное состояние», в следующем:

расстройство личности – качественная специфика психики, а пограничный уровень – количественная. Пограничное состояние не может сочетаться с психозом, а расстройство личности, в том числе ПРЛ – может. По сути, любое расстройство личности может быть на пограничном или на психотическом уровне.

Категория людей на пограничном уровне организации доставляет много хлопот психотерапевтам и близким, поскольку мечется между двумя состояниями Эго и демонстрирует то почти психотические реакции, то абсолютно здоровое поведение взрослого человека.

Помимо психотиков и пограничников все остальные личности либо относятся к невротическому уровню, либо психически здоровы.

Невротики – это те, чья психика зафиксировалась либо на т. н. эдиповой фазе (3—8 лет), либо на подростковом кризисе.

Невротики уже чувствуют себя отдельными личностями и имеют цельное представление о себе. Однако их сепарация от родителей является не полной и они постоянно оглядываются на реальных или внутренних родителей и сильно зависят от них. Они эмоционально более сложно организованы, как правило способны к глубокой рефлексии, у них хорошо развито так называемое «наблюдающее Эго». Такие люди чаще всего больше страдают сами, внутри себя, нежели причиняют неудобства окружающим. Они бывают подвержены

различным тревожным расстройствам, фобиям, невротической депрессии. Как правило невротики страдают от заниженной самооценки, перфекционизма, неуверенности в себе. Они стремятся к идеалу себя, который никогда не могут достичь. Их жизнь полна ограничений, которые они устанавливают себе сами.

## **Что такое акцентуация личности?**

Разница между расстройством личности и акцентуацией заключается лишь в степени выраженности. Лёгкая степень выраженности той или иной акцентуации, чаще всего нескольких акцентуаций – нормальное, даже неотъемлемое явление, присущее как невротическим, так и полностью психически здоровым личностям. Можно думать об этом в жутковатой манере: вот каким способом я сойду с ума, если придётся таки с него сойти. Можно думать об этом более нейтрально: вот какие способы обращения с чувствами из существующих я освоил лучше всего.

Даже у психически здорового человека можно найти акцентуации, так как всё равно есть предпочитаемые, привычные способы обращения с сильными чувствами в кризисных ситуациях. Как правило у человека можно найти несколько ведущих акцентуаций, а чистые типы встречаются реже.

Типы личности полезно знать не для того, чтобы ставить себе или близким диагноз (этим должен заниматься не про-

сто другой человек, но опытный специалист). Их полезно знать, чтобы во-первых задуматься над тем, на каком уровне организации личности ты функционируешь большую часть времени (переход на другой уровень может случаться под воздействием различных факторов), а во-вторых – какие акцентуации тебе наиболее близки (это может быть как один тип, так и несколько). Зная свои акцентуации, мы лучше знаем и понимаем себя и у нас появляется возможность лучше адаптироваться к своим особенностям, а иногда даже сознательно отказываться от неадаптивных психических механизмов. Например, вспоминая о своей привычке к «повороту против себя», я могу ещё раз спросить себя, а на кого я в действительности злюсь?

Первым делом я рекомендую попытаться определить (предположить) свой уровень организации личности. Перечислим их ещё раз:

- **психотический (наиболее нарушенный)**
- **пограничный**
- **невротический (наиболее здоровый)**

Некоторые психологи также выделяют четвёртый уровень – **здоровый**.

Однако многие их коллеги опасаются говорить о таком понятии, как абсолютное психическое здоровье.

# Почему важно определить уровень

Если вы эмоционально находитесь на пограничном уровне (а это большой спектр), вам нужна особая психологическая помощь, на которую способны далеко не все психотерапевты, а тем более психологи-консультанты, и далеко не все психологи способны понять, что не в силах оказать вам помощь так, как у них это получается с другими людьми. Увы, отличать пограничную личность от невротической и психотической научены не все специалисты, к тому же это – не такая простая задача.

Возможно также, что чтобы улучшить состояние и качество жизни, вам дополнительно к психотерапии требуется медикаментозное лечение или группа поддержки, и конечно же хорошо иметь реалистичные ожидания от лечения.

Если вы часто впадаете в крайности, ваше отношение к людям либо положительное, либо отрицательное, причём часто к одному и тому же человеку оно то такое, то такое, если вы часто боитесь быть покинутым, если вы чувствуете себя потерянным и не понимаете, какой вы, возможно, вы эмоционально ближе к пограничному уровню.

Хочу подчеркнуть, что это спектр, и можно быть пограничным очень близко к невротическому уровню (более здоровому), или же напротив, к психотическому (более нарушенному), и тогда картина и симптоматика будет сильно

иная. Более страдающие пограничные люди склонны к самоповреждающему поведению, зависимостям, они могут угрожать близким суицидом (т. н. парасуицид характерен для пограничных людей).

Психотически организованные люди обычно обеднены саморефлексией и видят причины проблем исключительно снаружи, но не в себе. Это – наибольшая степень нарушений, хотя на этот уровень может временно «выносить» и более здоровых людей. Для психотиков характерны примитивные защиты, в силу этого им бывает трудно или вовсе невозможно помочь выправить психику и фиксацию её на младенческой фазе, однако им можно помочь адаптироваться к своим особенностям и научиться лучше с ними жить. Они редко сами обращаются за помощью, для них характерно т. н. отсутствие тестирования реальности, другими словами они как правило живут в своей собственной реальности и не критичны к собственному состоянию, не понимают, что ведут себя странно и т. д.

По сути, это ключевой критерий – если человек делает что-то безумное и при этом способен согласиться с тем, что его действия похожи на безумие, то такой человек скорее всего не психотик, или по крайней мере не всегда психотик.

# 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.