

Anna Bakula

Opis różnych typów osobowości – materiały do wykładów i warsztatów

Osobowość zależna „, chroń mnie i opiekuj się mną “

Na zewnątrz ciepłi i serdeczni, wewnątrz uważają się za bezradnych i boją się cokolwiek robić samodzielnie. Składają swoje życie w ręce partnerów i kurczowo się ich trzymają, ograniczając im swobodę i narażając się na porzucenie. często tak kierują swoim życiem , aby nie stać się samodzielnymi, aby np. nie zdobyć zawodu. Gdy związek się rozpada mają zaniżoną samoocenę i wycofują się w głąb siebie, przygnębieni i w napięciu.

Objawy

1.osobom zależnym wydaje się niemożliwe podjęcie inicjatywy, wybranie zawodu lub usamodzielnienie, lgną do osób silnych wykorzystując ich zdolności nawet w błahych sprawach.

2 potrzebuje aby inni podejmowali za nią decyzję , nawet w błahych sprawach, nie sprzeciwia się bojąc się, że utraci wsparcie ,nie inicjuje przedsięwzięć i samodzielnego działania z powodu braku pewności siebie, a nie braku motywacji

3. zrobi wszystko by zapewnić sobie opiekę

4.kiedy jest sama odczuwa bezradność, boi się ,że nie da sobie rady.

5.kiedy bliski związek się rozpadnie szybko poszukuje następnego , aby znowu się ktoś nią zajmował.

6.żyje w ciągłej , bezpodstawnej obawie przed porzuceniem i w lęku, że będzie sama musiała o siebie zadbać.

Oceny poznawcze – zadawałaj innych, a będą cię specjalnie traktować, zawsze będą cię kochać i opiekować się tobą

Odmiany osobowości zależnej

1.niedojrzała - prostoduszna , dziecinna, o małym zasobie możliwości, nierozwinięta emocjonalnie, niedoświadczona, niezdolna pełnić dorosłych funkcji

2.zaniepokojona – z cechami osobowości unikającej .nigdy nie osiąga spokoju, zadręczą się, pełna złych przeczuć, szczególnie boi się porzucenia, osamotnienia.

3. nieefektywna – z cechami osobowości schizoidalnej niczym się nie wyróżnia, odmawia radzenia sobie z trudnościami, szuka spokoju w życiu, nie przejawia się własnymi brakami.
4. usłużna – z cechami osobowości histrionicznej, uprzejma, życzliwa, uczynna, zgodna, sympatyczna, zaprzecza niepokojącym uczuciom, chętnie podporządkowuje się innym.
5. pozbawiona własnego ja- z cechami osobowości masochistycznej – stapia się z inną osobą, daje się przytłoczyć, wchłonąć, rezygnuje z własnej tożsamości, utożsamia się z inną osobą lub staje się jej przedłużeniem.

Podejście poznawcze

Strategia funkcjonowania osobowości zależnej oparta jest na zdobywaniu ochrony i pomocy. osoba ta spostrzega siebie jako słabą i kruchą. Schematy poznawcze obejmują zarówno cechy pozytywne jak i negatywne. pozytywne to spostrzeganie siebie jako chętnej do współpracy, ofiarnej, negatywne jako bezradnej, nieporadnej, samotnej. Takie osoby wydają się naiwne i dziecinne same wzmacniając taki obraz. pokazują siebie jako niekompetentne, pomniejszają swoje możliwości, nie kończą podjętej nauki, aby zbyt wiele nie wiedzieć.

Jeśli chcą opieki w małżeństwie starają się być dobrymi gospodyniami, aby nie tracić męża.

Wyraźnie dychotomicznie spostrzegają rzeczywistość. jeżeli osoba zależna nie uzyskała opieki oznacza to dla niej, że jest całkiem sama na świecie.

Etiologia

Rodzice nadopiekuńczy, nie pozwalający na samodzielność, straszący, wygłaszający kompetentne sądy. u dziecka nie rozwija się samodzielność.

Sposoby uzewnętrzniania się objawów – lęk, depresja, objawy somatyczne.

Terapia

Osoba zależna musi się nauczyć wchodzić w relacje z ludźmi w sposób, który zachęca do indywidualizacji a nie do podporządkowania. Kluczem do terapii jest wykorzystanie zależności, ale tak aby jej nie wzmacniać. Terapeuta powinien reagować odmiennie niż otoczenie, rozumieć przeniesienie i przeciwprzeniesienie i wspierać autonomię pacjenta.

Można ustalić hierarchię wywołujących lęk zachowań i wprowadzać je stopniowo. Technika odgrywania ról jest tu bardzo owocna. Trening

asertywności można ukierunkować na eliminację zachowań uległych. Szczególnie użyteczna jest terapia grupowa

Skuteczność technik interpersonalnych można wzmocnić technikami poznawczymi, które pozwolą skonfrontować dychotomiczny sposób myślenia jednostki zależnej. Dobrze jest znaleźć myśli automatyczne i nad nimi pracować.

Dobrze też jest popracować na dzieciństwie i tym co działo się w domu, nad rolą rodziców, nad ich przekazami, nad idealizowaniem ich, pamiętając że z realnym spojrzeniem może wiązać się poczucie winy.

Osobowość obsesyjno – kompulsyjna

Ich życie wydaje się być poukładane, uporządkowane. wszystko co robią, musi być wykonane idealnie. bez reszty oddani pracy rzadko znajdują czas dla siebie lub rodziny. Przychodzą do pracy przed czasem i zostają dłużej, innym zarzucają, że są obibokami. w życiu prywatnym zajmują dogmatyczne stanowisko co do etyki, moralności czy wiary. To w co wierzą uważają za prawdy absolutne. Wokół nich ład, uporządkowane rzeczy zapewniają mu bezpieczeństwo. Robią spisy posiadanych rzeczy, aby nad wszystkim panować. W relacjach z ludźmi są z rezerwą, sprawiają wrażenie opanowanych, jakby przewidywali katastrofę. Uważają, że ludziom nie można zaufać, mają przekonanie, że podlegli im ludzie zaniedbują pracę, muszą ich kontrolować.

Objawy:

Utrwalony, sztywny wzorzec zachowań związanych z kontrolowaniem umysłowym i interpersonalnym kosztem otwartości i elastyczności przejawiający się następującymi objawami:

1. uwagę jednostki zaprzęta szczegóły, zasady, rytuały w taki sposób, że ztraca ona w drobiazgach główny cel działania.
2. wykazuje perfekcjonizm, który utrudnia ukończenie zadania
3. jest tak bardzo pochłonięta pracą, że rezygnuje na jej rzecz z innych zadań i kontaktów z otoczeniem
4. jest aż nadto sumienna, skrupulatna i nieugięta w kwestiach etyki, moralności, wszystko chce podporządkować swoim wartościom
5. nie jest w stanie pozbyć się zużytych rzeczy, nawet wtedy, gdy nie mają dla niej wartości uczuciowej
6. niechętnie powierza prace innym jeżeli całkowicie nie podporządkują się temu czego od nich wymaga
7. przejawia skąpstwo

8. wykazuje sztywność i upór

Rodzaje osobowości obsesyjno - kompulsyjnej

1. sumienna – skrupowana regułami i wzorcami, poważna, pracowita, pedantyczna, skrupulatna, niezdecydowana, nieelastyczna, boi się popełnić błąd, pozbawiona wiary w siebie.

podporządkowuje się autorytetom, wartościom, żądaniom innych. Ma silne poczucie obowiązku, które nie rzadko maskuje poczucie, że się do niczego nie nadaje. Osoby takie czują się pracowite, skrupulatne, poważne – cechy te jednak kompensują brak przychylności ludzi i brak wiary w siebie .swoją sumiennością chcą zapracować na szacunek, opiekuńczością na miłość.

2. spętana –z cechami osobowości negatywistycznej, pełna wewnętrznych sprzeczności, czuje się udręczona, ma zamęt w głowie, niezdecydowana, ma wewnętrzne konflikty, dezorientowana, natrętne myśli i czynności służą opanowaniu sprzecznych emocji.

3. sknera -chronią ustawicznie to co posiadają, ustawicznie podejrzewając, że krążące wokół sepy mogą im to odebrać. Zbierają, gromadzą, mają , aby czuć się bezpiecznie.

4.biurokrata – sprzymierza się z tradycją i ustanowioną władzą. rozkwita w zorganizowanych strukturach, gdzie są jasne role, sformalizowane wszystko. gdy wszystko jest ustalone pracują lojalnie .Wykorzystują zewnętrzne struktury, aby kompensować wewnętrzną ambiwalencję. Oceniają wszystko kategoriach czarno- biały. Są nadgorliwi, władczy, małostkowi, nieelastyczni . mogą terroryzować podwładnych.

5. purytanin – karzący miecz sprawiedliwości, kipiący gniewem
Popędy i impulsy wewnętrzne ma bardzo silne, tłumią je prezentując na zewnątrz ascetyczność i surowy styl życia.

Ten typ osobowości surowo, nadmiarowo ocenia, widzi wszędzie wroga. Prezentuje połączenie siły i czystości. tacy ludzie nie tylko walczą o dogmaty religijne, ale wzniecają sprawy nacjonalistyczne. pod pozorem działania w słusznej sprawie piętnują występki innych i domagają się „ czystek”.

Etiologia – z ujęcia psychodynamicznego

Od wczesnego dzieciństwa wpajane są tym dzieciom głębokie poczucie odpowiedzialności i poczucie winy. Rodzice oczekują doskonałości, krytykują za błędy. doprowadza to do oceniania siebie, do stałego starania się.

Osoby kompulsywne jeszcze przed wejściem w wiek młodzińczy przyswajają sobie w pełni zasady rodziców. zostają zaopatrzone w wewnętrzny „ czujnik”, który bezlitośnie je kontroluje i ocenia, przystępując do jakichkolwiek działań są pełne wątpliwości. Rozwijając w dziecku poczucie winy doprowadza je do

samokrytyki, do powstania silnego krytyka wewnętrznego. Również sprawy religijne mają tu duże znaczenie. Mówi się dzieciom o przerażających karach, grzechu, piekle, diable itp. , oraz o potępieniu. albo, że przynoszą rodzicom wstyd i zmartwienie.

Z podejścia interpersonalnego – przyczyna nadmierna kontrola, wrogość, komunikaty, robisz wszystko źle, niedostatecznie, jesteśmy zasmuceni, niezadowoleni itp., „kochamy cię, zrobimy to za ciebie”., „ uważaj, jeden fałszywy krok i będziesz zła”. Stąd ustawiczny lęk, że popełni błąd. Rodzice takiego dziecka prawie nigdy nie nagradzają go za dokonania, uważają, że to normalne i im się należy.

podejście poznawcze - sztywny sposób myślenia w kategoriach reguł i przepisów., to poznawcza obrona przed tym co niejednoznaczne i niejasne. Koncentrują się na wielu nieistotnych szczegółach zagubiając meritum. Stale napięci i czujni, przekonania odnośnie, świata i ludzi determinują ich zachowania. Dużo tam jest nakazów i zakazów, „wolno”, „powinam”.

Sposób uzewnętrzniania się objawów :

Depresje, lęki, kompulsje i obsesje, somatyzacje

Terapia

Pułapki – każda interpretacja terapeutyczna może być przez pacjenta odczytana jako ocena i potępienie. Terapeuta jako autorytet może być przez pacjenta spostrzegany jako przedłużenie własnego superego.

Należy zapewnić pacjentowi bezpieczeństwo. trzeba pamiętać, że oni nie wiedzą jak odczytywać i jak okazywać uczucia.

Należy wykorzystać racjonalność pacjenta, do osób kompulsyjnych można dotrzeć przez rozum.

Przydatna terapia par. Dobierają się często osobowości kompulsyjne i zależne np. Ewa i Wiesiek. kiedy ona odmawia seksu, on czuje, że traci kontrolę i władzę.

- techniki relaksacyjne, praca z przekonaniem raczej jako praca badawcza, techniki blokowania myśli, interpretacja snów.

Osobowość paranoiczna

Nieufna, wroga, na baczności, oczekująca ataku, czujna, wyszukuje informacje potwierdzające jej nieufność.

Błędy powstają już na wejściu informacji. Przechodzą przez negatywne schematy poznawcze. Interpretowane są jako zagrażające. Niewinne rzeczy włącza w struktury udawadniające winę innym.

Otoczona murem, samotna , w lęku przed światem, który jest wrogi.

Stale czujna, napięta, nie może zrelaksować się i odpocząć.

Postawa ciała i wpatrywanie się w oczy rozmówcy – daje znak „jestem czujna, nie można mnie oszukać”. Ponieważ dla osobowości paranoicznej zaufanie i lojalność mają fundamentalne znaczenie wiele z nich miewa obsesję rzekomej niewierności. Swoje obawy, że żona go zdradza przenosi na kontakty z innymi ludźmi. wszyscy robią mu różne złe rzeczy, on jest ofiarą.

Osobowość paranoiczna chowa urazę i rzadko wybacza doznane krzywdy, wciąż konstruuje tak rzeczywistość, aby utwierdzić się, że jest oszukiwany. Z czasem może to być podbarwione urojeniami, słyszy, że ktoś o nim mówi.

Objawy :

Utrwalona nieufność i podejrzliwość wobec innych powodująca interpretacje zachowań ludzi jako wrogie.

1. jednostka podejrzewa innych o wykorzystywanie jej, oszukiwanie, nie mając ku temu żadnych podstaw
2. nurtują ją nieustanne wątpliwości co do wiarygodności i lojalności przyjaciół i znajomych
3. niechętnie zwraca się do innych ponieważ boi się, że wykorzystają oni coś przeciwko niej
4. w niewinnych uwagach dopatruje się ukrytych intencji, które mają jej zaszkodzić
5. wiecznie chowa urazę, nie wybacza domniemywanym krzywd, zniewag i lekceważenia
6. dostrzega ataki na siebie i swoje dobre imię tam, gdzie inni ich nie dostrzegają i reaguje kontratakiem
7. podejrzewa małżonka o zdrady

Odmiany osobowości paranoicznej

złośliwa z cechami osobowości sadystycznej, wojownicza, kłótliwa, mściwa, nieczuła, tyranizująca, daje upust wrogości przede wszystkim w fantazjach, ma urojenia prześladowcze, projektuje własne emocje na innych

zatwardziała - z cechami osobowości kompulsyjnej, pewna siebie, uparta, nieugięta, bezlitosna, zgryźliwa, zrzędliva, daje upust tłumionej wcześniej wrogości, wycofuje się z konfliktów z ludźmi zrzędliva

zrzędliva z cechami osobowości negatywistycznej – kłótliwa, czepiająca się, krnąbrna, zazdrosna, zawzięta , choleryczna, posępna, marudna fanatyczna – z cechami osobowości narcystycznej, irracjonalne urojenia wielkościowe, pretensjonalna, odnosi się do innych z arogancją, ma ekstrawaganckie roszczenia i fantazje

z pogardą i arogancją.

wyizolowana – z cechami osobowości unikającej – odludek, izoluje się od świata, szuka w odosobnieniu ucieczki przed wszechobecnymi zagrożeniami i destrukcyjnymi siłami, przesadnie czujna i obronnie nastawiona wobec wyimaginowanych zagrożeń. Wiecznie obawia się wstydu i upokorzenia, dlatego chroni się przed światem. angażują się w zawile czynności intelektualne, aby wzmocnić poczucie własnej wartości

Implikacje dla terapeuty

Osoby te są skryte, podejrzliwe, nieufne. Nie przyznają się do objawów, a raczej do trudności w czymś, np. nie awansują, choć im się to należy, albo mają problem z napięciami.

Terapeuta nie może konfrontować i naciskać, bo wzbudzi jeszcze większy opór i nieufność.

Pacjent jest przekonany, co do swoich racji, ma to silną komponentę urojeniową. Zatem ważne jest:

1. przymierze i zaufanie terapeutyczne

Stone 1993 mówi, że osoby z tą osobowością były krzywdzone przez rodziców i oszukiwane.

Dlatego zaufanie tak trudno tu budować i jest ono takie kruche. Na zbytnie zbliżanie terapeuty osoba taka może reagować wycofaniem i izolacją. Gdy zaczyna mówić o sobie może poczuć się obnażona, może zaraz zacząć tego żałować.

2. ostrożność, brak pośpiechu

3. komunikaty „ja jestem w porządku i ty też” wyrażające szacunek dla potrzeby dystansu

4. nie można dopuścić do odwzajemniania agresji lub stosować obronnej strategii

5. uwagi należy formułować ostrożnie, pamiętając o tym, że pacjent będzie interpretował je jako wrogie

Benjamin 1996 mówi o korzystnym „przytrzymaniu bez przymusu” co sprowadza się do kojącej empatii i afirmacji jako antidotum na krzywdy doznane w dzieciństwie. Pacjent powinien z czasem zrozumieć, że choć sam czuje się bezbronny to inni go nie atakują, że to czego doświadcza związane jest z dzieciństwem.

Pretzer, Beck, Frejman 1990 uważają, że osobowość paranoiczną utrwała kluczowe przekonanie, że nikomu nie można ufać. Celem interwencji terapeuty jest zmiana takiego przekonania.

Osoba paranoiczna potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, tak, aby mogła się odprężyć i rozluźnić rezygnując z obronnej postawy. Wiara we własne możliwości i skuteczność może tu być pomocna. Często osoby paranoiczne nie

dostrzegają własnych zasobów, zatem można pomóc im w ich spostrzeganiu i wykorzystywaniu.

Także istotne jest niedostrzeżenie przez nich bodźców społecznych. Zatem można stopniowo takie konteksty pacjentom pokazywać.

Osobowość histrioniczna

Ekspresyjnymi popisami usiłują skupić na sobie uwagę otoczenia, za wszelką cenę chcą być widoczni. Nie schodzą ze „sceny” i stale grają swoje role. Chcą wywierać wrażenie na innych a nawet mieć nad nimi kontrolę. Gdy im się tego odmawia wpadają w złość lub depresję. Pod naciskiem własnych potrzeb oceniają swoje związki z innymi jako bliższe niż są w rzeczywistości.

objawy:

Utrwalony wzorzec egzaltowanego zachowania i ustawicznych prób zwracania na siebie uwagi, który pojawia się we wczesnej młodości i manifestuje się następującymi objawami:

Objawy:

1. jednostka źle się czuje w sytuacjach nie zwracających na siebie uwagi
2. w interakcjach z innymi często zachowuje się uwodzicielsko i prowokuje seksualnie w sposób nieadekwatny do sytuacji
3. wyrażane emocje są płytkie i szybko się zmieniają
4. stale wykorzystuje wygląd zewnętrzny, aby przyciągać uwagę innych
5. jej styl mówienia jest przesadnie impresyjny a to co mówi ogólnikowe
6. dramatyzuje uczucia, jest teatralna, przesadna
7. jest sugestywna
8. uważa swoje związki z innymi za bliższe niż są w rzeczywistości

Osobowość histrioniczna jest płytka uczuciowo, szybko się nudzi, nie rozumie innych

.

Odmiany osobowości histrionicznej:

- teatralna
- pełna życia
- infantrylna – kierująca się zasadą przyjemności, z niewykształconą tożsamością, zlewająca się z innymi

- zjednująca – jedynym celem ich życia jest uzyskanie aprobaty, gdy wyczuwają obojętność maksymalizują wysiłki zjednujące osobę, nie licząc się z nią i jej potrzebami, robią z siebie ofiary, cierpiętników

- nieszczerza - manipulacyjna

- wzburzona – ulegająca zmiennym nastrojom i emocjom, ulega acting – autom, gniewom, napadom wściekłości a potem depresji. Dramatycznie przedstawia swoje choroby i niedomagania, aby zyskać uwagę otoczenia.

Osobowości histrioniczne stosują erotyzację, dysocjację, wyparcie. Są mało kontemplacyjne, zastanawiające się, analizujące. Słabe poczucie tożsamości, problemy ze stawianiem celów życiowych, brak jasnego, zwartego systemu wartości. Nie utrzymuje dystansu i nie wywyższa się nad innymi. Przyciąga ludzi do siebie, potrzebuje ich, bez ich podziwu jest nikim, czuje się zagrożona, niespełniona.

Sposoby uzewnętrzniania objawów

- objawy somatyczne, lękowe, dysocjacyjne, zaburzenia nastroju, nadużywanie substancji psychoaktywnych

Terapia

Zgłaszają się sporadycznie na terapię, trudno im dokonać wglądu w siebie, szybko się nudzą, nie znoszą sytuacji, gdy terapeuta się nimi nie zachwyca, nie znoszą uwag, boją się krytyki, sytuacja terapeutyczna jest dla nich bardzo zagrażająca

Fleming uważa, że terapia musi być mocno strukturalizowana, nastawiona na cele i podcele, że należy zawrzeć kontrakt. Cele muszą być atrakcyjne dla pacjenta, jasne. Pamiętać należy o trudnościach w koncentracji uwagi.

Należy uważać na uwodzicielskość i manipulacyjność pacjenta. Trzymać odpowiednio granice, tak, aby przez zbytne zbliżenie pacjent nie poczuł się zagrożony ewentualną utratą, gdy terapia dobiega końca.

Benjamin – trening asertywności, aby pacjentka przekonała się, że nie musi uwodzić, aby coś osiągnąć i być skuteczna, aby poczuła się koherentniejsza.

Ćwiczenia w zakresie aktywnego słuchania, parafrazowania, ćwiczenia rozumienia oczekiwań innych.

Analizowanie własnych teatralnych zachowań i ich przyczyn.

Osobowość schizotypowa – jestem „inny, dziwaczny, obcy”

Utrwalony wzorzec deficytów społecznych i interpersonalnych wyrażający się silnym poczuciem dyskomfortu w relacjach z innymi jak również ograniczoną

zdolnością do nawiązywania takich relacji. Mamy tu również zniekształcenia poznawcze i percepcyjne oraz ekscentryczność zachowania.

Objawy:

1. idee odnoszące, bez urojeń
2. dziwaczne przekonania i myślenie magiczne niezgodne z normami subkulturowymi wpływające na zachowanie (myślenie magiczne, wiara w jasnowidzenie, wiara w telepatię)
3. niezwykle doznania percepcyjne, w tym iluzje sensomotoryczne
4. dziwne myślenie i wypowiedzi (niejasne, przypadkowe, metaforyczne, nadmiernie wyszukane lub stereotypowe)
5. podejrzliwość lub nastawienia urojeniowe
6. nieadekwatny lub zawężony afekt
7. dziwaczne lub ekscentryczne zachowanie lub wygląd
8. brak przyjaciół, znajomych poza bliską rodziną
9. silny lęk społeczny związany raczej z nastawieniami paranoicznymi niż niską samooceną.

Typy osobowości schizotypowej – bezbarwna i bojaźliwa

Bezbarwna – z cechami osobowości depresyjnej, zależnej, schizoidalnej

Bojaźliwa –czujna, nieufna, pełna obaw, wyalienowana od siebie samej, celowo blokuje, odwraca własne myśli.

Terapia

Nie naciskać, rozumieć, nie konfrontować, towarzyszyć. Terapeuta musi być cierpliwy, komunikacja prosta, bezpośrednia, pozbawiona psychologicznego żargonu, nie zostawiająca miejsca na domysły.

Główny cel terapii – uzyskanie bliższego normie wzorca relacji. Izolacja społeczna nasila deficyty poznawcze. Kontakt z terapeuta może je pomniejszyć. Benjamin 1996 mówi o trafnej empatii, odzwierciedlaniu i bezwarunkowej akceptacji. Mówi o „ochronie bez wykorzystywania”. Dzięki temu pacjent może zrezygnować z zarządzania światem za pomocą magii. Można omawiać zniekształcenia rzeczywistości z pacjentem.

