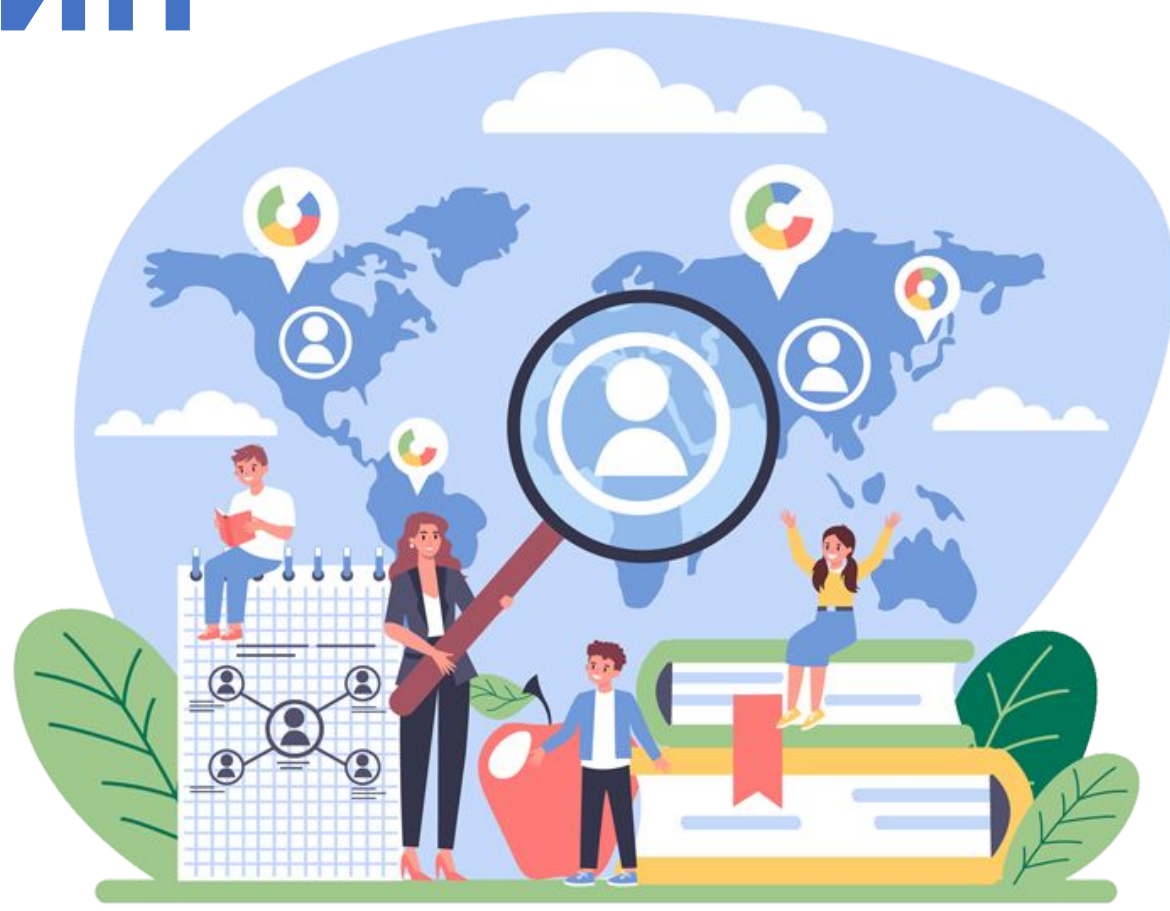


Тревожно-мнительный психотип



ТРЕВОЖНО-МНИТЕЛЬНЫЙ ПСИХОТИП *ПСИХОАСТЕНИЧЕСКИЙ*

Девиз-«Страх лежит в основе всего»

Не выходи из комнаты, не совершай ошибку.

Зачем тебе Солнце, если ты куришь Шипку?

За дверью бессмысленно всё, особенно — возглас счастья.

Только в уборную — и сразу же возвращайся.

О, не выходи из комнаты, не вызывай мотора.

Потому что пространство сделано из коридора

и кончается счётчиком. А если войдёт живая

милка, пасть разевая, выгони не раздевая.



Основная характеристика астеника

Тип нервной системы: *Слабая малоподвижная нервная система*
(раздражительная слабость с вегетативной неустойчивостью и дисфункциями).

Базовая эмоция: *Страх.*

Базовая адаптивная реакция: *Протекция*
(поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда, «мнимая смерть»).



Характер

- **ЦЕЛЬ:** избегание тревожных ситуаций.
- **СТРАТЕГИЯ:** прогнозирование.

ЯДРО ХАРАКТЕРА:

- Тревожная мнительность (бездоказательное преувеличение опасностей);
- Повышенная впечатлительность;
- Быстрая утомляемость, истощаемость;
- Раздражительная слабость;
- Гиперкомпенсация (чрезмерные бессознательные попытки преодоления реальных и воображаемых недостатков) как реакция на чувство собственной неполноценности.



Стратегия мышления

- Негативные *последствия*;
- *Переопределение* (любые факты – негатив);
- *Обобщение* (всё опасно).



Поведение



Поведенческий стереотип: Дистанцирование от всего опасного или нового.

ОСНОВНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ:

Консервация жизненных состояний, от всего, что связано с ответственностью и новизной, избежать энергозатрат.



Общение и поведение:

- Задача поведения – скрыться. Осторожность в отношении людей \Rightarrow малообщительны; сдержанны; осторожны, демонстрируют безэмоциональность, хотя внутри «всё бурлит»;
- Вспышки раздражения направлены на близких, переходят в раскаяние, слёзы и извинения;
- Дефензия – при возникновении сложностей стараются спрятаться, замыкаются молчаливым протестом, быстро истощаются. Долго помнят добро и зло;
- В любом виде деятельности трудолюбивы, пунктуальны, руководствуются инструкциями и правилами. Избегает ответственности. Индивидуализм и необходимость сотрудничества.



Поведенческие качества:

- Стараются дистанцироваться от нового;
- Стыдятся недостатков;
- Вспышки раздражения на близких;
- Обидчивы;
- Часто скачет давление;
- Головные боли;
- Впечатлительны;
- Чувствительны к грубости;
- Могут быть малообщительны;
- Быстро утомляются;
- Тянутся к ласке, мягкости.



Мимика



- «Треугольник беспокойства» в области лба.
- Эмоции страха или тревоги.
- Базовая бледность кожных покровов.



Пантомимика

- Дистанцирование;
- Оборонительная позиция;
- «Черепашья» поза;
- Жестикуляция – минимальная;
- Жесты-манипуляторы, попытки спрятать руки;
- Холодные ладони.



Психоллингвистика

- Речь тихая, извиняющаяся.
- Присутствует страх – «Всё опасно!».
- Дистанцирование от всего неизвестного!
- Забудь это!



Внешний вид

Специфического телосложения нет.

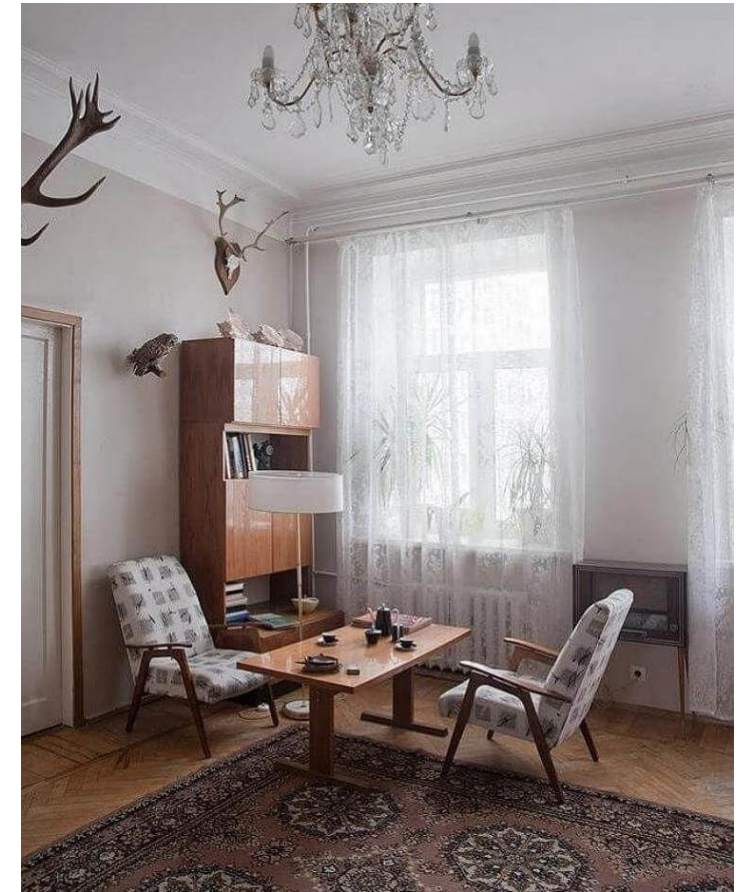
- Основная тенденция – быть максимально незаметным;
- Уменьшение в размерах;
- Большое число серого цвета;
- Практически всегда в одном и том же.



Оформление пространства



- Неброское оформление пространства;
- Нет ярких предметов, много спокойных тонов;
- Привычное расположение предметов;
- Консерватизм – основа спокойствия, стабильности.



Примеры



Примеры



Примеры



Базовая проблема:

Всё приводит к страху ⇒ великолепная прогностика.

Базовый защитный механизм: *Подавление*
(вытеснение).

Активное, мотивированное устранение всего опасного из сознания. Развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора.

Пассивная диспозиция.

Ведущая эмоция – страх.

Психологическая защита «гашения» доминирующей эмоции – подавление (вытеснение).



Базовая проблема:

Стимул: **не помню об этом.**

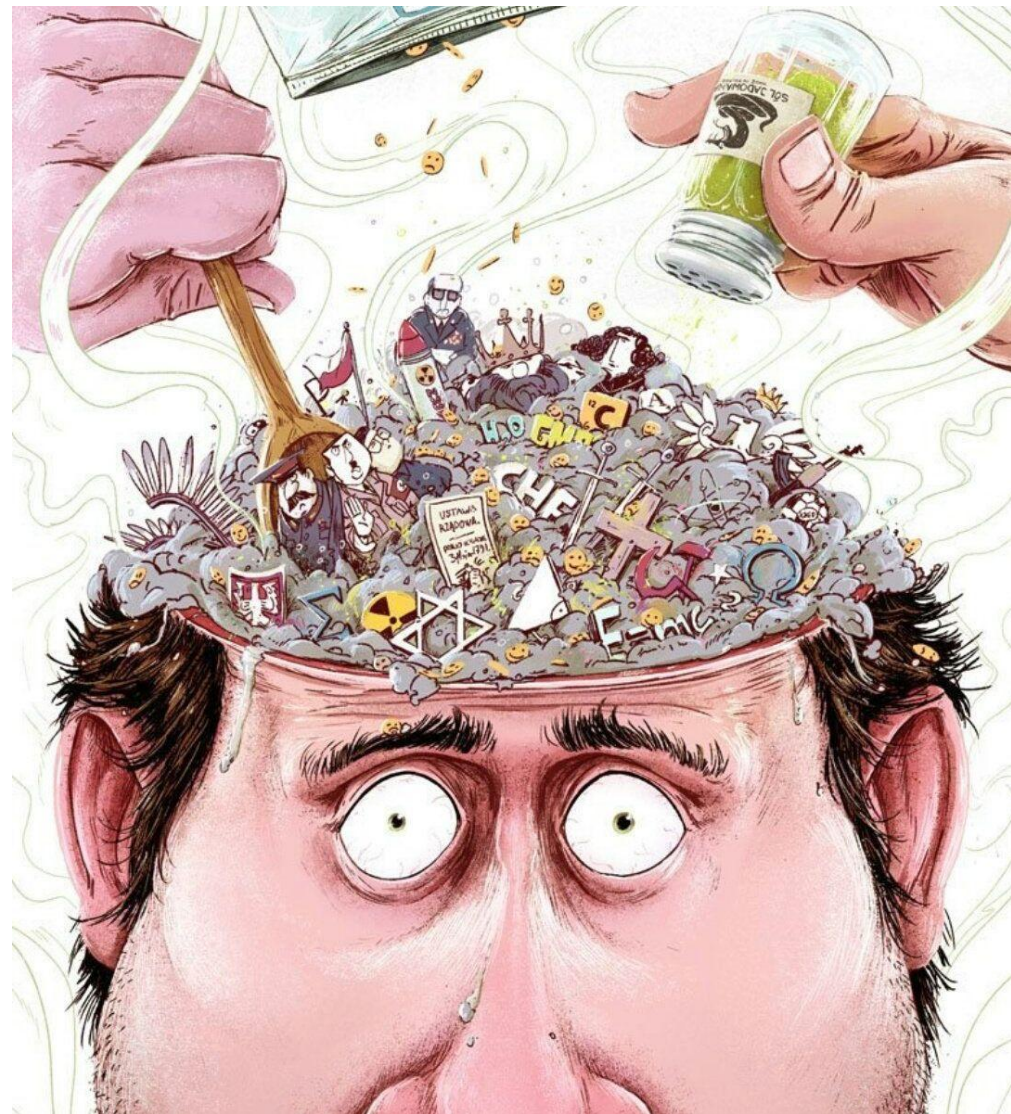
Переоценка стимула: **«Мне это не знакомо».**

ЗАЩИТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ в норме:

инертность и пассивность, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо, тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств.

Сценарии астеника:

- Убежать (от себя);
- Напрасные действия;
- Жизнь в кресле дантиста;
- Сумятица в голове.



Подстройка и дезадаптация:



ПОДСТРОЙКА И ВЕДЕНИЕ:

- Тактичность;
- Принятие;
- Понимание.

УСЛОВИЯ ДЕЗАДАПТАЦИИ:

- Непредсказуемое развитие событий;
- Всё, что нарушает его стабильность.
- Наличие контактов с незнакомыми;
- Смена деятельности, обстановки;
- Рваный ритм деятельности;
- Рискованный и авантюристичный проект или партнёр.

Запросы на консультацию:

- Выработка эмоциональной стабильности;
- Неприятие обществом;
- Проблемы с телом(сексуальность);
- Много комплексов;
- Все обижают...





Мотивация и управление

- ✓ Периодически тревожить и обнадеживать.
- ✓ Требовать лояльности и результата.
- ✓ Делиться «секретной информацией»
- ✓ Подталкивать на крупные проекты и решения.
- ✓ Не уходить в процесс. Настаивать на результате.
- ✓ Давать полномочия и требовать результат