

image not found or type unknown



Прочитав про психотипы по м.Кетс де Врису ,я сделала вывод о том, что отношусь к циклотимическим личностям (Циклоидный (циклотимный) тип личности).

Циклотимность в психологии – это состояние, при котором человек испытывает сначала эйфорию и ликование, а затем внезапно ощущает стойкое отвращение к жизни и к себе самому. Это касается не только настроения, но и черт характера. Общительность сменяется тягой к одиночеству, активность – упадком сил, радужные жизненные перспективы – чувством глубокой безысходности. Гипертим (активный) в мгновение превращается в гипотима (безынициативный). Ссылаясь на книгу, можно сказать, что циклотимические личности – люди с изменчивым настроением (поэтому этот тип относят к расстройствам настроения, а не к расстройствам личности). Возбуждение, создающееся их поведением, может быть очень заразным. Значит ли, что все люди, подпадающие под эту классификацию, помещаются в сумасшедший дом? Конечно же, нет. Представителей каждого типа можно найти на рабочем месте по всему миру (и, если сказать по правде, они бывают в каждом из нас). И все они способны на мстительные поступки. Но из-за того, что эти расстройства характера, как было сказано ранее, совместимы с представлениями человека о себе (т. е. они часть характера человека, и поэтому они находятся за пределами сознания), их очень трудно изменить. Все вышеперечисленные факты о циклотимности соответствуют мне, а так же часто наблюдаются нарушение режима сна и отдыха; физические и эмоциональные перегрузки; Следовательно из всего вышеперечисленного можно сказать, что циклотимная психопатия может проявляться и наоборот: человек подавлен и испытывает полное равнодушие к происходящим событиям, но при этом продолжает шутить и вести активную деятельность либо на фоне хорошего настроения и оптимистического настроения перестает общаться с людьми и уходит в себя. С помощью психологических тренингов можно урегулировать проявления такого психотипа, а так же с помощью занятий требующих дыхательной гимнастики, например йоги, пилатеса – помогут найти внутреннее умиротворение и равновесие.