

# Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>ЧАСТЬ I. Несовместимость черт личности</b> .....	13
1. Взаимоисключающие черты личности .....	15
2. Душа нараспашку или богатый внутренний мир? .....	19
3. Планирование или действия по обстоятельствам? .....	32
4. Что управляет поведением: голова или сердце? .....	41
<b>ЧАСТЬ II. Раздражающее поведение</b> .....	51
5. Встроенный механизм поиска блох.....	53
6. Я лучше тебя!.....	61
7. Я здесь главный и сам знаю, что делать .....	70
<b>ЧАСТЬ III. Подавляющее поведение</b> .....	83
8. Мир — такое опасное место!.....	85
9. Как подавить в себе тревогу .....	117
10. Всё под контролем.....	127
11. Я всегда прав.....	164
12. Не покидай меня.....	171
<b>ЧАСТЬ IV. Травмирующее поведение</b> .....	183
13. Меня голыми руками не возьмешь! .....	185
14. Тихий ужас .....	197
15. Хищники среди нас .....	216
<b>ЧАСТЬ V. Стратегии</b> .....	253
16. Стратегии общения с социопатами .....	255
17. Принятие решений в сложных ситуациях .....	267
18. Рациональное и иррациональное мышление .....	274

---

19. Самоутверждение.....	288
20. Умение справляться с собственным раздражением и гасить раздражение окружающих .....	295
21. Улаживание конфликтов .....	305
22. Сохранение прочных семейных отношений .....	314
<b>ЧАСТЬ VI. Заключение</b> .....	329
Как найти хорошего психолога.....	331

# Введение

## Общие принципы, лежащие в основе книги

---

Вам приходится сталкиваться с *трудными* людьми? А может, окружающие считают *трудным* именно вас? В этой книге мы подробно рассмотрим различные типы личности и модели поведения, которые могут варьироваться от раздражающих и подавляющих до травмирующих.

Как и многим из нас, родственники, друзья, коллеги или знакомые наверняка причиняли вам боль, задевая ваши чувства, вовлекая в ненужные финансовые расходы, вызывая тревогу. Понимание образа мышления людей и причин, побуждающих их к подобному поведению, будет существенным шагом к выстраиванию с ними более успешных отношений.

Окружающие порой не разделяют наших чувств, не признают того, что нам дорого, не отвечают на нашу любовь, обманывают, предают, разочаровывают или отгораживаются от нас. Все это — часть обычных человеческих отношений; здесь не идет речи о каких-то поведенческих отклонениях. Но бывают и такие люди, поступки которых постоянно задевают всех, кто имеет с ними дело. После общения с такими людьми остается не просто неприятный осадок, а глубокая обида, и объясняется это особенностями их личности.

Каждый человек обладает уникальной личностью. Что же такое личность? Лучше всего определить это понятие как относительно постоянную и предсказуемую совокупность

свойственных конкретному человеку качеств (черт) и моделей поведения. Типы личности — это определенные категории, которые имеют ряд совпадающих черт и их комбинаций у разных людей.

Если поведенческие особенности одних людей слабо влияют на окружающих, то влияние других может быть весьма ощутимым и даже сильным.

Ниже приводятся основополагающие принципы, которые используются для идентификации и анализа моделей поведения.

### Идеальных людей не бывает

Каждому доводилось встречать людей, поведение которых задевает, обижает или раздражает нас. Но и сами мы, как правило, не безгрешны. Понимание причин *собственного* поведения позволяет укреплять взаимоотношения с окружающими. Вы способны научиться разрабатывать и применять стратегии, которые помогут более эффективно реагировать на негативное поведение других людей и корректировать свое собственное.

Не расстраивайтесь, если вдруг в каком-нибудь описании узнаете себя и свои образцы поведения. Слабости и недостатки есть у всех. Пожалуй, каждый, прочитав эту книгу, обнаружит, что его модель поведения хотя бы в чем-то совпадает с описанными образцами отклонений. Зигмунд Фрейд сказал однажды, что даже нормальные люди отнюдь не нормальны.

### Некоторые люди действуют вам на нервы потому, что их черты личности несовместимы с вашими

Некоторые люди могут вызывать у вас недовольство и раздражение, потому что их поведение слишком сильно отличается от вашего. В определенной степени это связано с тем, что вы по-разному воспринимаете окружающий мир и/или придерживаетесь разных стилей межличностного обще-

ния. Разумеется, вы своим поведением тоже действуете им на нервы. В общих чертах можно утверждать, что чем больше люди похожи, тем легче им ладить друг с другом. Однако слишком большое сходство может приводить к застою во взаимоотношениях. Ниже мы покажем вам, как общаются между собой экстраверты и интроверты — люди, руководствующиеся в своем поведении рациональным мышлением, и люди, руководствующиеся эмоциями. Мы также рассмотрим, что происходит, когда приходится взаимодействовать двум людям, один из которых привык планировать свои действия, а второй чаще поступает по наитию.

### Некоторые люди не нравятся вам потому, что вас раздражают их поведенческие модели

Обычно у таких людей вовсе нет никаких эгоистичных, коварных, корыстных или враждебных намерений. Просто их модели поведения построены на иных комбинациях понятий. Они по-другому оценивают характер взаимоотношений и такие черты, как эгоизм, сдержанность, отсутствие чуткости, мелочность. У них по-другому проявляется зрелость личности, они допускают логические ошибки, отличные от ваших, и оценивают себя исходя из других критериев. К числу таких людей можно отнести:

- любителей покомандовать;
- тех, кто считает себя выше окружающих;
- тех, кто привык все оценивать только с отрицательной стороны.

### Некоторые люди доставляют неприятности себе и окружающим в силу личностных качеств

В эту категорию попадают два типа людей. Одним постоянно свойственно тревожное настроение. Они досаждают окружающим, пытаясь справиться со своими собственными

эмоциональными проблемами, во многом обусловленными биологическими причинами. Для других характерны чересчур высокие запросы. Они настолько боятся быть отвергнутыми или получить отказ, что порой ведут себя слишком агрессивно и даже коварно мстят тем, кто, как им кажется, недостаточно их оценил.

### Некоторые люди причиняют вам боль своими поведенческими привычками

Для отдельных типов личности характерны крайне негативные модели поведения, сильно задевающие всех остальных. Иногда они хотят намеренно обидеть или оскорбить кого-то, а иногда просто пытаются таким способом добиться для себя желаемого результата. К этой категории относятся:

- пассивно-агрессивные личности;
- тираны;
- социопаты.

Подобным людям непросто изменить свое поведение, потому что зачастую они этого не хотят. Они получают то, что им нужно, но за ваш счет.

Окружающие обычно настроены враждебно по отношению к таким людям, но их это не волнует. Собственное поведение не доставляет им никаких неприятностей.

К таким типам личности относятся, как правило, люди зрелого возраста, хотя бывают и исключения, когда признаки подобного поведения появляются уже на ранних этапах развития. Обычно это происходит во взаимоотношениях с близкими людьми.

### Некоторые люди раздражают вас потому, что у них недостаточно развиты навыки межличностного общения

Отсутствие навыков общения у окружающих может доставлять неприятности, хотя и косвенным образом. Если же

вы и сами в этом не сильны, ситуация только усугубляется. Вся наша жизнь состоит из общения, и мы постоянно усваиваем и оттачиваем такие навыки, как умение справляться с раздражением, конструктивно разрешать конфликты, давать оценки людям, проявлять сочувствие и уважение к ним, сохранять позитивный и оптимистичный настрой. Если эти умения развиты слабо, к ним добавляется повышенное чувство тревожности, что еще больше затрудняет общение. Возможно, кого-то не обучили этому в семье, и ему приходится приобретать необходимые навыки в других местах. Люди меняются с трудом, но это возможно, если есть такое желание. В части V даются практические рекомендации по совершенствованию навыков межличностного общения. Вы можете не только сами воспользоваться ими, но и предложить их людям, с которыми общаетесь и которые в этом нуждаются.

## DSM-IV как критерий оценки личности

Значительная часть содержания этой книги основывается на классификации типов личности и поведенческих отклонений, которая носит название DSM-IV. Полное название этого документа — «Руководство по диагностике и статистике психических расстройств» («Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders», 1994). Оно публикуется Американской психиатрической ассоциацией и представляет собой результат исследований и клинического опыта многих тысяч психологов и психиатров, а также учреждений системы здравоохранения.

На основе DSM-IV ставятся диагнозы душевных расстройств и дисфункций в поведенческих особенностях и личностных качествах. Под дисфункциями понимается негативное влияние поведенческих моделей на личную жизнь, работу, учебу, общение с окружающими и семейные взаимоотношения. Степень этого влияния варьируется от незначительной до тяжелой, при которой может серьезно замедляться или искажаться развитие личности.

DSM-IV является базовым справочным материалом для психиатров и психологов при постановке диагноза. На него ссылаются эксперты в ходе судебных заседаний. В нем перечисляются поведенческие характеристики, типичные для определенных расстройств и категорий личности. В DSM-IV подчеркивается, что для выявления наличия или отсутствия расстройств важны не только поведенческие проявления сами по себе, но также их интенсивность и частота. Здесь могут быть различные варианты. Зачастую у человека не отмечается наличия всех поведенческих особенностей, характерных для данного расстройства, но ему все же ставится соответствующий диагноз. В то же время у некоторых людей наблюдаются все симптомы, но в очень легкой форме. Люди — сложные существа и могут иметь сразу несколько синдромов или расстройств.

Душевные расстройства, перечисленные в DSM-IV, совсем необязательно должны расцениваться как психические заболевания. Некоторые действительно являются болезнями и могут быть причиной признания человека недееспособным. В качестве примера можно привести шизофрению, при которой человек не способен проводить различие между реальностью и воображаемым миром. Однако существует и большое количество менее значимых расстройств типа вялотекущего маниакально-депрессивного синдрома, никотиновой и кофейиновой зависимости, бессонницы или эректильной дисфункции. Таким образом, диагноз, поставленный на основе DSM-IV, вовсе не обязательно говорит о том, что вы больны или что ваше поведение оказывает сильное негативное влияние на окружающих. Так, например, чрезмерное пристрастие к кофе может представлять собой проблему, но оно не идет ни в какое сравнение с депрессией или агорафобией.

В психиатрии и психологии не утихают диспуты о различных категориях расстройств и признаках, по которым они должны оцениваться. Диагностика душевного расстройства на основании различных критериев требует специальной подготовки. Психиатры и психологи делают выводы исходя не только из признаков, перечисленных в упомянутом руководстве, но и из своего практического опыта.



## Поведенческие особенности должны рассматриваться в комплексе

Человеческая психика устроена очень сложно. Лишь немногие люди могут быть однозначно отнесены к какой-то одной категории или типу личности. Так, один человек может обладать неким признаком, характерным разным типам личности, а в поведении другого может присутствовать по несколько признаков из разных категорий.

Поэтому поведенческие характеристики должны рассматриваться в комплексе. В поведении большинства людей найдутся описанные в этой книге аспекты, но они будут сочетаться в различных комбинациях и проявляться с разной частотой. Необходимо также учитывать, в каких ситуациях и с какой интенсивностью они проявляются. Таким образом, поведение данного конкретного человека не укладывается в какую-то категорию, а занимает определенное положение в некоем поведенческом континууме. Такого подхода мы придерживаемся и в своей книге. Каждый тип личности и каждая модель поведения являются частью континуума. У большинства людей поведенческие особенности присутствуют в слабой форме, но у кого-то выражены сильнее. У небольшой части они просматриваются очень ярко. Их интенсивность и частота позволяют делать вывод о душевном расстройстве. В данном случае речь идет уже не столько о привычке, сколько о навязчивом состоянии, которое существенно затрагивает интересы окружающих.

## В любом поведении есть положительные и отрицательные стороны

В каждой поведенческой модели присутствуют определенные позитивные и негативные аспекты. С человеком, который все воспринимает в черно-белом цвете, трудно иметь дело ввиду косности, узости и нереалистичности его мышления. Ему нелегко понять, что любое явление имеет не четкие гра-

ни, а весьма расплывчатые очертания. Однако в некоторых случаях его категоричность в оценке ситуации и способность свести ее к нескольким значимым моментам оказываются полезными при всей ее нереалистичности. Точно так же человек с тревожным типом личности, который ждет от будущего только самого плохого, может утомлять в общении, но зато способен предвидеть потенциальные опасности, ускользающие от внимания остальных. Это всегда необходимо учитывать.

### У каждого из нас есть свои объяснения всему происходящему

У каждого человека имеются базовые рабочие гипотезы относительно того, почему мы мыслим, чувствуем, ведем себя и истолковываем события так, а не иначе. Это помогает осознавать мир и все, что с нами происходит. В одних гипотезах больше смысла, в других — меньше. Главный способ, позволяющий изменить собственное поведение, заключается в том, чтобы принять более реальную и действенную гипотезу. В этой книге мы объясняем, какими гипотезами руководствуются определенные типы личности, и предлагаем альтернативные варианты.

### Поведение нельзя объяснить какой-то единственной «простой» причиной

Не следует излишне упрощать мотивы поведения. Единственно правильной интерпретации причин поведения того или иного человека не существует. К сожалению, в кинофильмах, телепрограммах и книгах дают чрезмерно упрощенную версию таких объяснений, чтобы не утомлять зрителей и читателей, сэкономить время и бюджет.

На 25–50 процентов наш тип личности и поведение зависят от наследственности. В отдельных случаях эта доля может даже превышать 50 процентов. Исследователи в со-

стоянии выяснить влияние отдельных генов на поведение, изучая трансгенных мышей, у которых некоторые гены удалены. Это позволяет составить более ясное представление о значении генетической предрасположенности. Однако влияние среды тоже нельзя недооценивать. Поведение определяется взаимодействием многих факторов. Очень редко оно является результатом всего одной причины, в частности примера родителей, школьного воспитания или психологической травмы. Все факторы играют свою роль, и наследственность может взаимодействовать с каждым из них. Даже если модель поведения обусловлена генетически, психологическое вмешательство и воспитание способны ее изменить и снизить негативное влияние на окружающих и самого себя.

Под генетической предрасположенностью мы подразумеваем заложенные от природы физиологические факторы, влияющие на поведение. Это могут быть и особенности химических процессов в головном мозге, и структура нервной ткани. Генетическая предрасположенность задает направление, но это еще не значит, что она всегда будет управлять нашим поведением. Генетическая предрасположенность складывается из комбинированных действий нескольких различных генов. Иногда она остается в латентном состоянии до тех пор, пока какое-то событие (например, переезд в другой город или потеря близкого человека) не послужит пусковым механизмом для ее проявления. В других случаях стимулирующими обстоятельствами могут служить психологическая травма, болезнь или химические соединения типа марихуаны, экстази или героина.

Известно, что многие аспекты темперамента присутствуют в человеке уже при рождении или формируются вскоре после него. Они остаются практически неизменными и в зрелом возрасте. К их числу относятся:

- уровень активности;
- степень сосредоточенности;

- умение проявлять настойчивость в преодолении трудностей;
- уровень общительности;
- умение приспосабливаться к изменениям в окружающей обстановке;
- превалирующее настроение (позитивное или негативное);
- интенсивность реакций и эмоций.

Однако в конечном итоге поведение, как правило, зависит от сочетания жизненного опыта и наследственности. Позитивные или негативные события могут как ослаблять, так и усиливать наследственные факторы. Опыт оказывает влияние даже на химические процессы, происходящие в мозге. На них может воздействовать также и возраст. Известно, что способность противодействовать стрессу со временем снижается. Наши поведенческие модели напоминают симфонию: каждый из множества инструментов в оркестре играет свою тему, однако временами то один, то другой из них начинает доминировать. Психологи не считают плохое воспитание в семье главной причиной негативных моделей поведения. В последнее время большее значение придается дисфункциям химических реакций мозга. Конечно, нельзя все списывать только на биологические факторы. Родители тоже несут ответственность за поведение своих детей. Все это необходимо учитывать в разработке стратегий, позволяющих подкреплять или изменять сложившиеся модели поведения.