

ПРИЛОЖЕНИЕ К АУДИОКНИГЕ

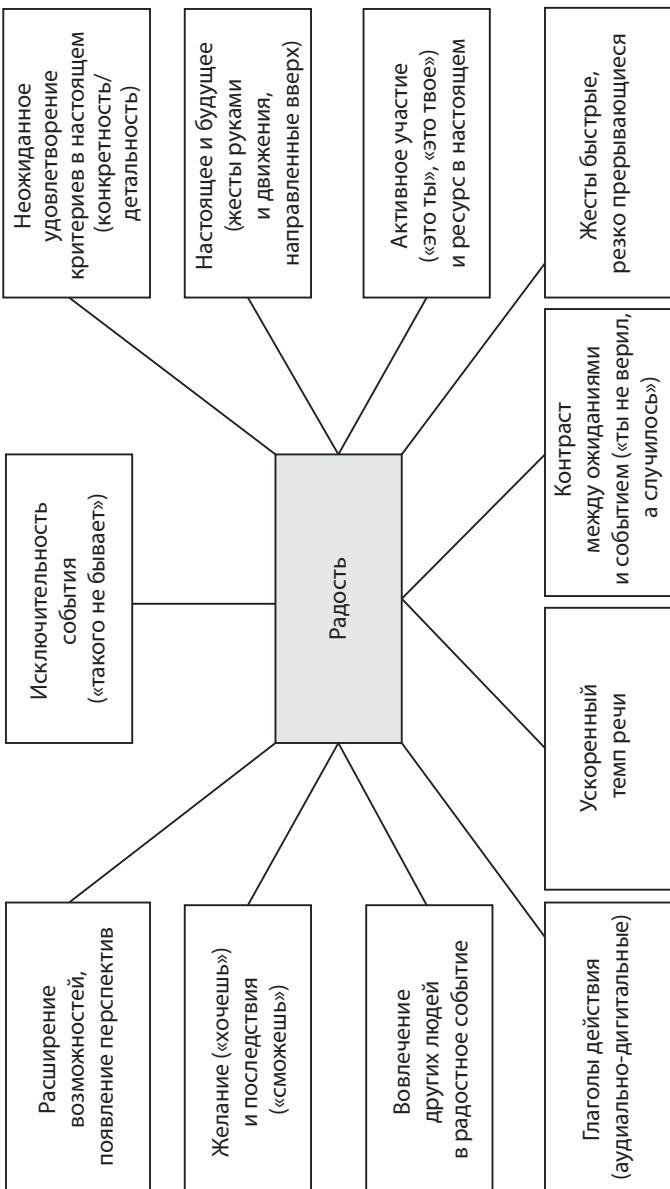
Евгений Спириса

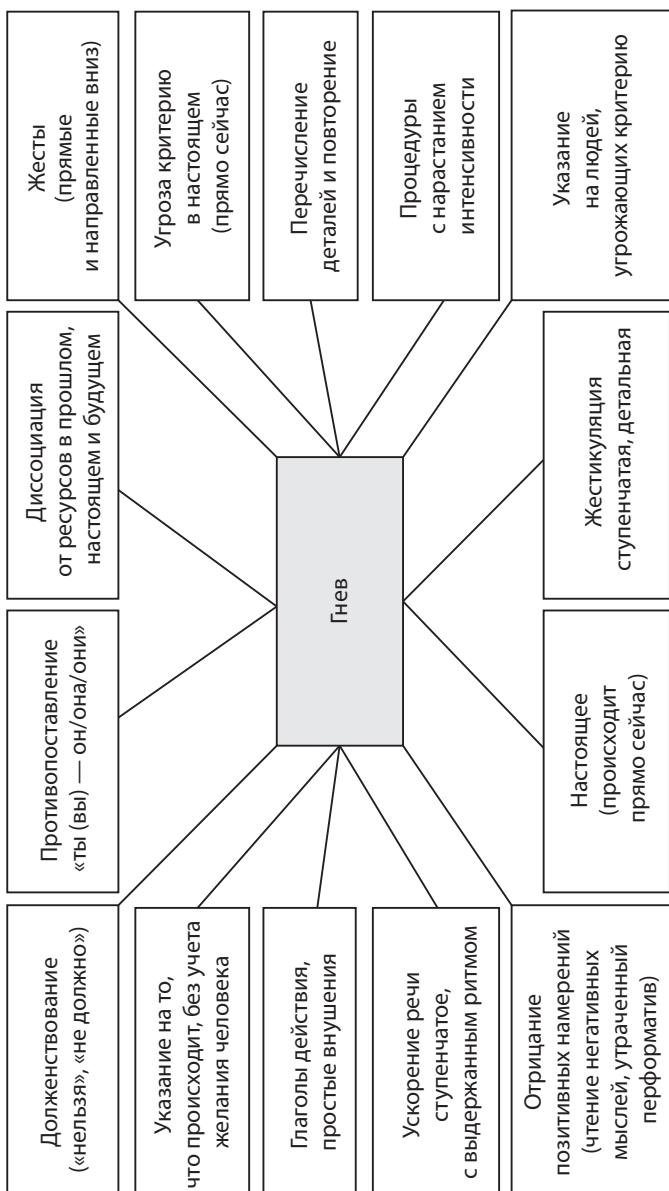
ВИЖУ ВАС НАСКВОЗЬ

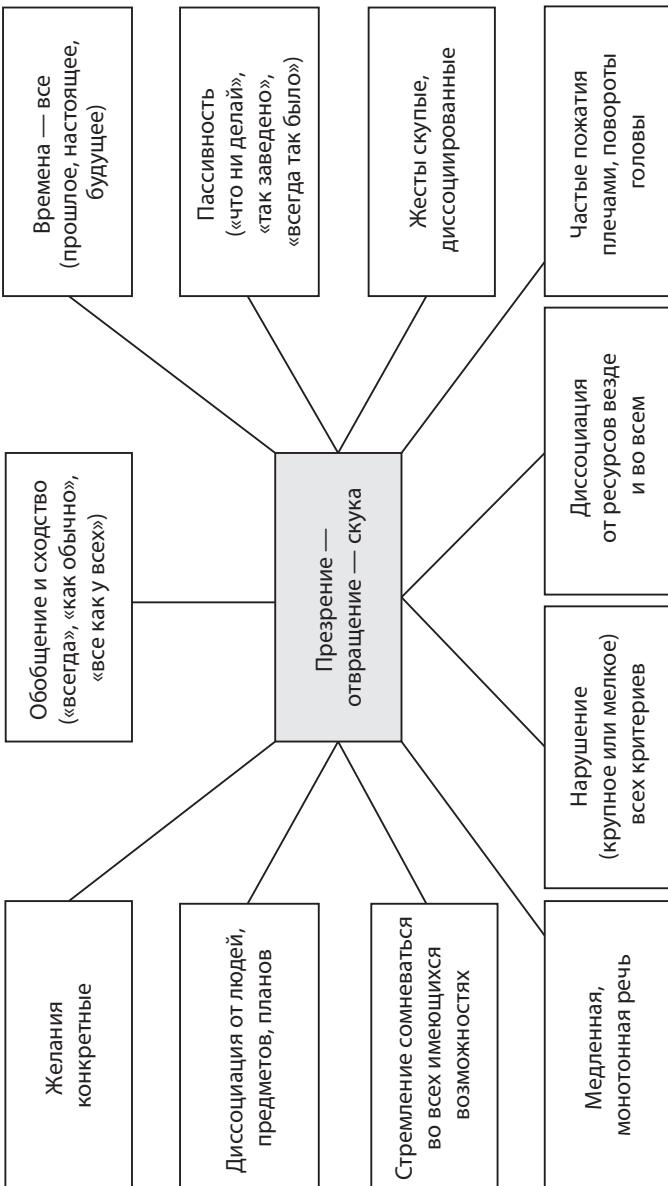
2.0

Как читать людей

*(Приложение содержит таблицы
и схемы из печатной версии книги)*







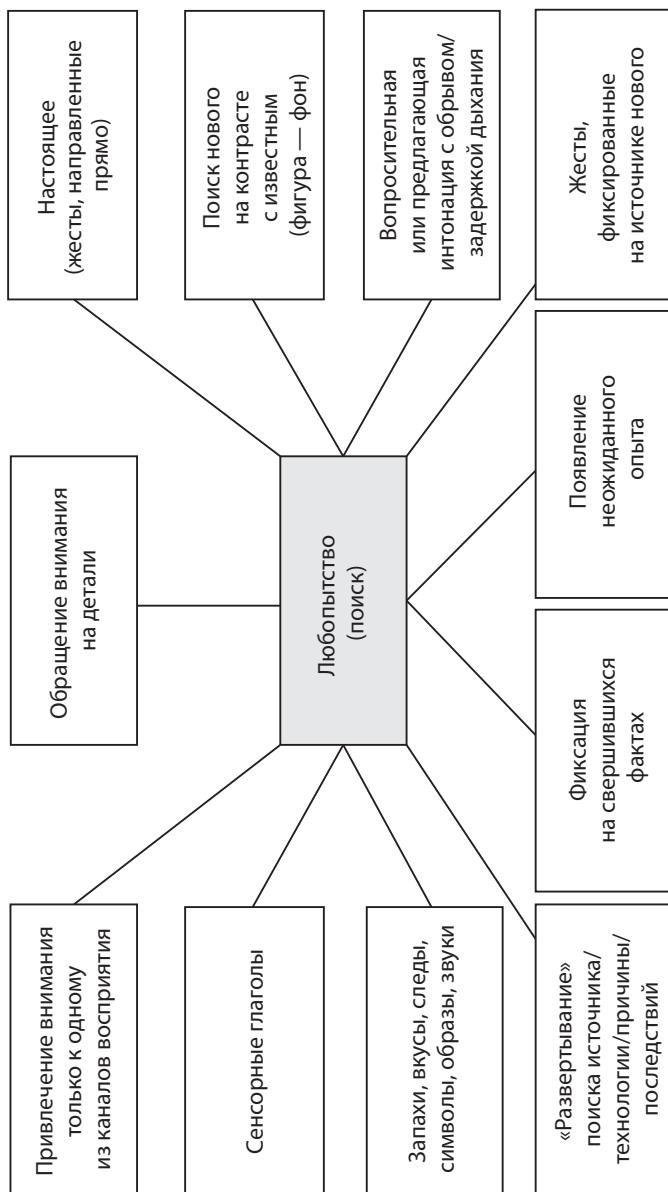


Таблица 1. Сравнение аутичного и шизоидного типов личности

Параметр	Аутичный тип	Шизоидный тип
Мотивация к изоляции	Изоляция обусловлена внутренней потребностью в стабильности и контроле над собственным миром	Изоляция чаще является следствием отчужденности и равнодушия к социальным взаимодействиям, а не стремлением к безопасности
Эмоциональная холодность и контактность	Испытывает сложности с выражением эмоций и их пониманием	Отличается эмоциональной холодностью и дистанцией даже в близких отношениях, но иногда может проявлять сильные эмоции в узком кругу
Интерес к структурам и деталям	Склонен к внимательному изучению мелких деталей, может проявлять страсть к систематизации	Увлечения часто носят абстрактный характер, направлены на философские размышления или творчество
Коммуникация и социализация	Может испытывать трудности с коммуникацией, предпочитая ритуализированные формы взаимодействия	Часто избегает общения, так как не видит в нем необходимости или смысла. Но при этом может быть адаптивен и спокойно коммуницировать в коллективе

Гипертим: гипертимный психотип

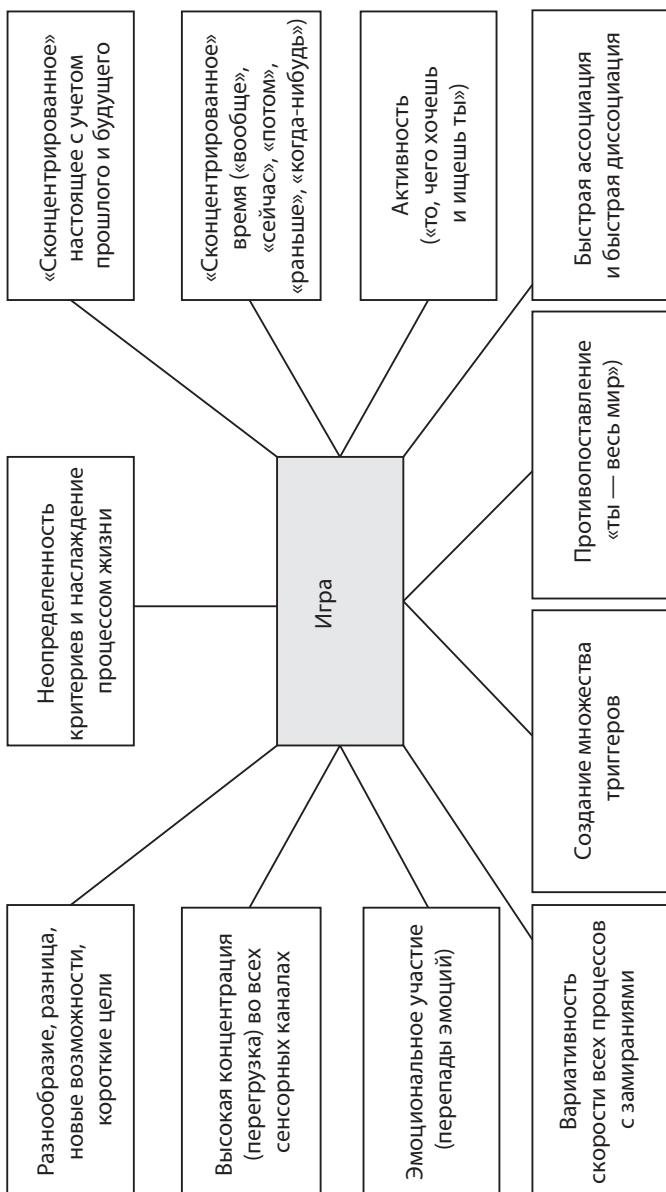
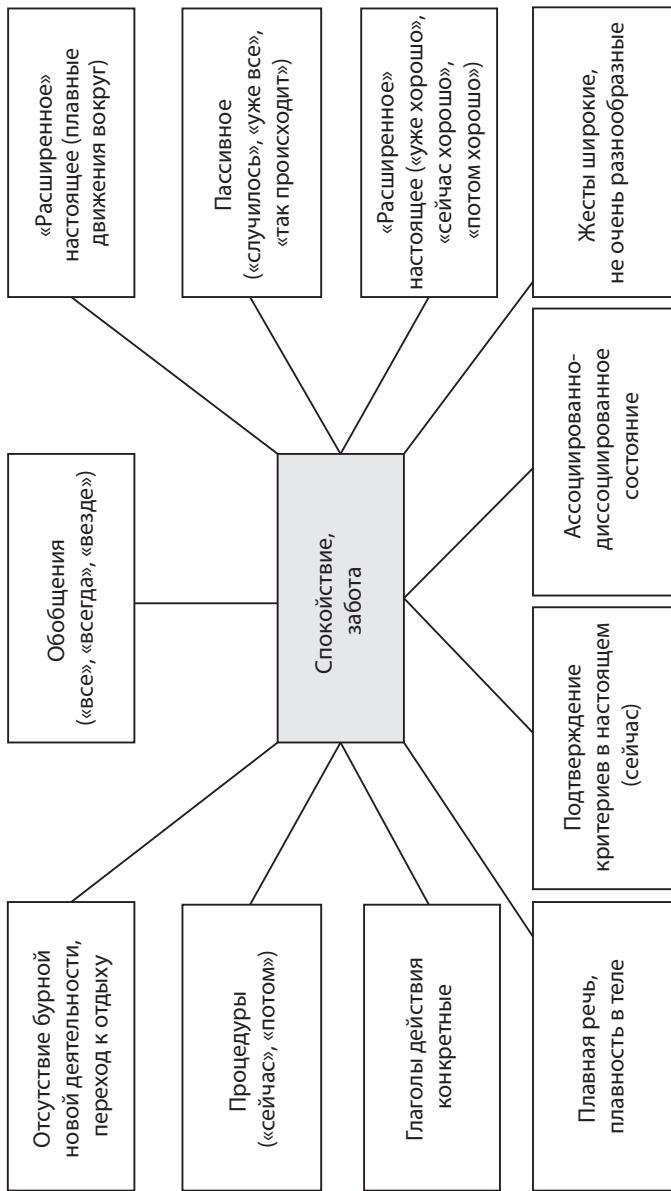


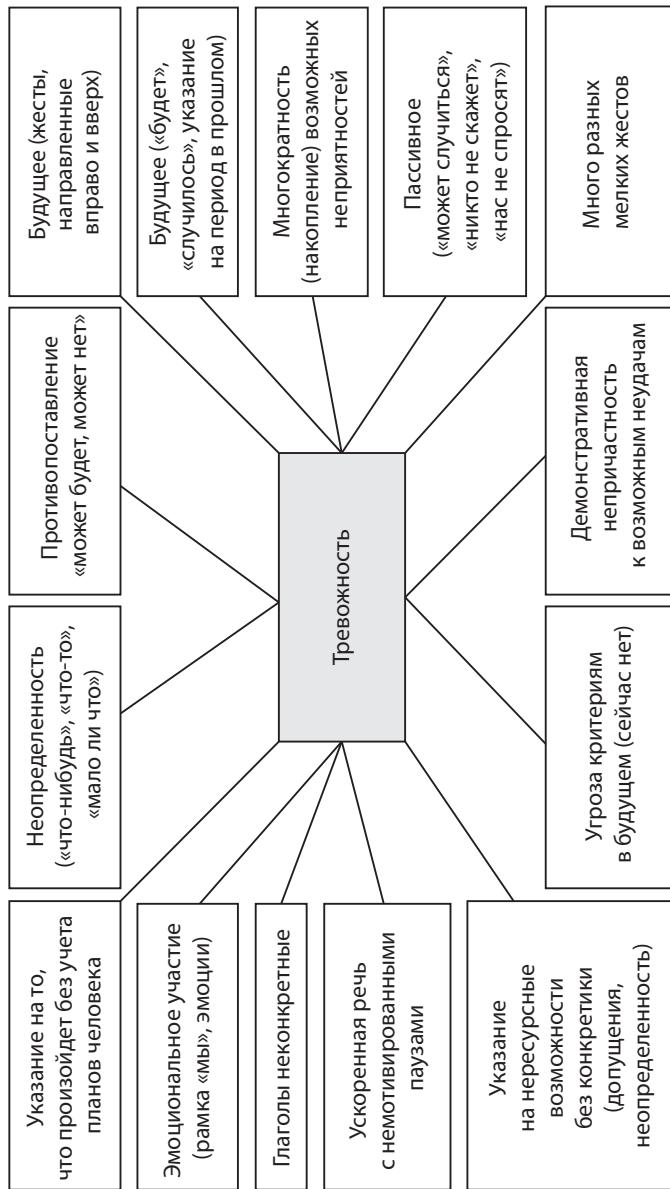
Таблица 2. Сравнение гипертимов и циклоидов

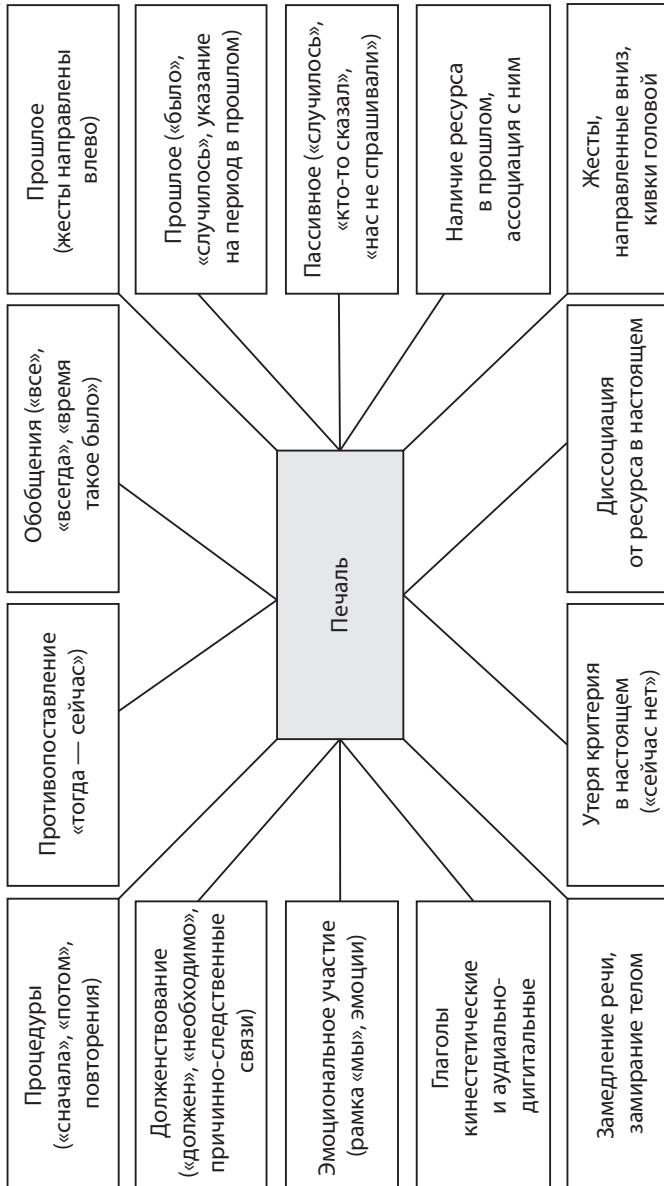
Параметр	Гипертимы	Циклоиды
Эмоциональная стабильность и колебания настроения	Характерны стабильно приподнятое настроение, высокий уровень активности и оптимизм, которые сохраняются вне зависимости от обстоятельств. Гипертимы редко впадают в уныние и не склонны к эмоциональным колебаниям. Будут энергично работать каждый день, даже если обстоятельства складываются не лучшим образом	Характерны эмоциональные перепады, которые проявляются как смена периодов эйфории и грусти. Это делает циклоидов более уязвимыми к депрессивным состояниям. Настроение колеблется по «циклоидам» — кругам, где фазы радости сменяются меланхолией. При работе могут периодически испытывать эмоциональные спады и нуждаться в перерыве
Отношение к рутине и ответственности	Любят активную деятельность и много задачность, но склонны избегать монотонных и рутинных дел. Могут бросать проекты на полпути, теряя интерес к долгосрочным задачам	В периоды подъема готовы активно работать и достигать результатов, однако в фазе эмоционального спада продуктивность резко снижается. Более терпимы к рутине, но следует учсть, что во время депрессивных периодов работа становится для них обременительной
Социальные взаимодействия	Экстраверты, которые стремятся к постоянному общению. Легко заводят новые знакомства и всегда открыты для общения, но могут быть поверхностными в отношениях	Тоже любят общение, но не столь активны, как гипертимы. В моменты спада нужны уединение и покой. Это делает социальные контакты циклоидов более переменчивыми
Реакция на критику и неудачи	Устойчивы к критике и неудачам. Быстро восстанавливаются после	В эмоционально низкие периоды циклоидам трудно справляться с критикой

Таблица 2. Сравнение гипертимов и циклоидов (продолжение)

Параметр	Гипертими	Циклоиды
	ошибок и предпочитают двигаться дальше, не зацикливаясь на проблемах	и неудачами. Они могут чувствовать вину или обиду, что затрудняет их восстановление и ведет к временному отстранению
Риск импульсивности	Склонны к импульсивным поступкам, так как у них преобладает желание попробовать что-то новое. Оптимизм может приводить к недооценке рисков	Могут проявлять импульсивность в период эмоционального подъема, но в депрессивной фазе становятся более осторожными и рефлексивными
Отношение к долгосрочным целям и дисциплине	Труднодерживают внимание на долгосрочных проектах. Энтузиазм быстро гаснет, если задача требует длительного сосредоточения	В период подъема могут быть целеустремленными, но длительная работа над проектом осложняется эмоциональными спадами. Лучше справляются с циклическими задачами, которые совпадают с их настроением







МЕТАФОРЫ ОПИСАНИЯ АРХЕТИПОВ В АРХЕТИПИЧНОМ КВАДРАТЕ

Старость (55–75) «Хозяин» / «Хозяйка» «Людоед» / «Мачеха»	Зрелость (30–60) «Воин» / «Охотница» «Ронин» / «Амазонка»
Детство (14–17/19) «Принц» / «Принцесса» «Бродяга» / «Маленькая разбойница»	Молодость (17–21/28) «Трикстер» / «Фея» «Черный маг» / «Ведьма»

248

Старость (мыслят законами) Создание норм и правил	Зрелость (мыслят нормами и правилами) Реализация опыта
Детство (не мыслят последствиями) Следование нормам и правилам	Молодость (мыслят эмоциями) Набор опыта и эмоций

249