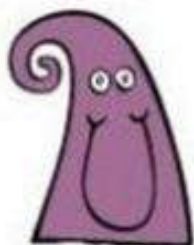


ПРОЕКТИВНЫЙ ТЕСТ «ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА»

Выберите рожицу, которая Вам наиболее симпатична и по содержанию, и по цвету...

1



2



3



4



5



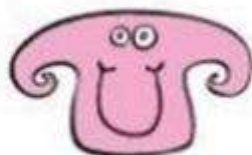
6



7



8



9



Результат теста «ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА»

1. Вы правильный. Люди в Вашем присутствии расслаблены. Вы от природы легки на подъем. Вы цените уникальность каждого человека. Вы любите жизнь, всем довольны. Когда Вы улыбаетесь или смеетесь, Вам действительно смешно и радостно.

Друзья ценят Ваше доброе сердце, и для Вас это лучший комплимент.

2. Вы энергичный. Окружающим может показаться, что Вы хаотичный человек, но это всего лишь метод самовыражения. Вы, безусловно, знаете, как работать в многозадачном режиме. Вы целеустремленный и полны мотивации. Вы жаждете успеха, и Вы всегда следуете своим мечтам. Вы ответственно принимаете решения. У Вас ясная голова на плечах.

3. Вы стабильный. Снаружи Вы счастливчик и везунчик. Внутри же гораздо запутаннее. Вы не хотите выставлять Ваши чувства напоказ. Вы достаточно зрелый, и можете не только брать, но отдавать людям. Общество является важным для Вас. Вам нравится протягивать руку помощи, тем кто в ней нуждается.

4. Вы добрый. У Вас широкий взгляд на жизнь. Вы понимающий, умеете прощать. Вы предпочитаете тихую, размеренную жизнь. Вам не нравится шум в Вашей голове и в окружающем Вас мире. Вы не знаете, что такое слишком много спокойствия. Иметь свободное время, чтобы просто поразмыслить о мире это роскошь для Вас, Вашей дорожите.

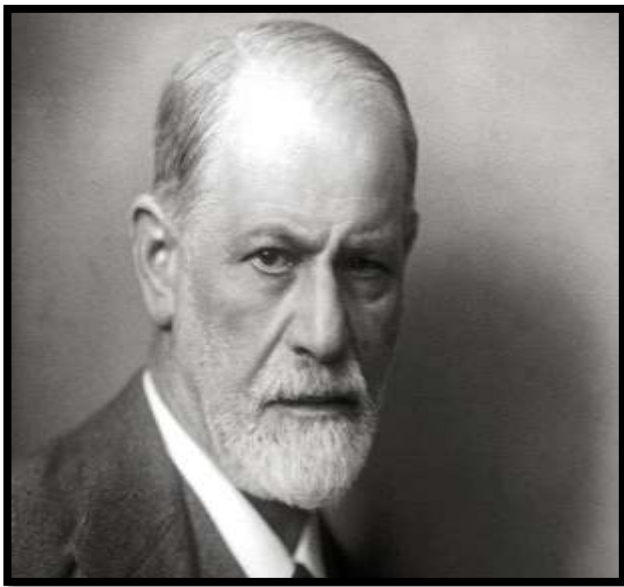
5. Вы безудержный, непредсказуемый, хлопотный. Вы самая яркая лампочка в комнате. В жизни Вы моторчик, который никогда не останавливается. Вы человек-идея. В Вас всегда соревнуются обычное Положение вещей и перемены. Вы не принимаете что –либо как данность.

6. Вы позитивный. Трудно не заинтересоваться таким солнечным и оптимистичным человеком как Вы. Вы активно интересуетесь миром вокруг Вас. Вы не слишком далеко от Ваших друзей. Вы пытаетесь наполнить каждый момент весельем, редко унываете. У Вас отличное чувства юмора, все смеются над Вашими шутками. Вы привлекаете людей, которые наслаждаются жизнью. Вы любите окружать себя радостью.

7. Вы скромный, вдумчивый, и добрый человек. Вам важны перспективы. Вы стараетесь привнести немного добра в этот мир. Выверите, что каждый день надо стараться на полную. Возможно, у Вас и не получится изменить мир, перевернуть его кардинально, но Вы, безусловно, меняете жизнь людей.

8. Вы страстный. Вам нужна настоящая любовь, Вы беспокоитесь, что никогда не найдете ее. Вы оптимист и очень приятный человек, однако, у Вас на сердце немало шрамов. Вы ищите понимание и прочную человеческую связь. Вы заводите друзей на всю жизнь. На людях Вы стараетесь быть легким на подъем и простым. Жизнь ведь и так, сложная штука.

9. Вы мудрый. Вы получаете удовольствие от хорошей книги, фильма. Вам нравится блуждать в чужих мирах. Вы глубокий мыслитель и гибкий человек. Вы открыты для новых идей и изменений. Вы порядочный и честный. Самое важное для Вас — оставаться верным себе. Вы умный, обладаете широким кругозором, очень независимый. Вы очень многим в себе гордитесь, однако Вы не выставляете это напоказ.



Зігмунд Фрейд

Зігмунд Фрейд народився у Фрайберзі, в 1856 році, він був найстаршою дитиною з восьми дітей. Його сім'я переїхала до Відня, коли Фрейду було чотири роки. Він навчався в підготовчій школі, де він досяг успіху у грецькій, латинській мовах, історії, математики і в інших науках. Його обдарованість до наук дозволила йому вступити до Віденського університету у віці сімнадцяти років. По завершенні він продовжив своє навчання, отримавши медичну ступінь і ставши кандидатом наук з неврології.

Фрейд одружився з Мартою Бернайс в 1886 році, і у пари було шестеро дітей. Наймолодша дитина, Анна Фрейд, стала впливовим психологом і затятим захисником теорій свого батька.

Після роботи з Джозефом Брейером в загальній лікарні у Відні, Фрейд відправився в Париж, щоб вивчити гіпноз під керівництвом Жана-Мартіна Шарко. Коли він повернувся до Відня в наступному році, Фрейд відкрив свою першу медичну практику і почав спеціалізуватися на мозкових і нервових розладах. Незабаром Фрейд визначив, що гіпноз був неефективним методом для досягнення бажаних результатів, і він почав застосовувати форму бесіди з пацієнтами. Метою було спонукати пацієнта відпустити пригнічену енергію і емоції в ньому.

Фрейд також вважав, що причиною виникнення неврозів є сильні негативні переживання, які відбулися в минулому пацієнта. Використання розмовної терапії в кінцевому підсумку стало **основою психоаналізу.**

Його психоаналіз постійно ґрунтувався на вивченні тих травматичних переживань, які він сам на собі раніше відчував і

вивчав від численних відвідувачів. На підставі снів він міг розтлумачити, яке захворювання поглинає людину, і давав слушні рекомендації з порятунку їхнього здоров'я і життя в цілому.

Виходячи з теорії Зігмунда, можна сміливо стверджувати, що кожна людина має 3 основні складові: Я (що відповідає за реальність), Над-Я (совість людини) і Воно (неусвідомлені інстинкти).

Після довгої спільної роботи Брейер перестав спілкуватися з Фрейдом, відчуваючи, що Зігмунд занадто багато уваги приділяє сексуальному походженням неврозів пацієнта і зовсім не бажає розглядати інші точки зору.

Фрейд продовжував працювати над своїми власними теоріями, і в 1900 році, після довгого періоду самоаналізу, опублікував «Інтерпретацію сновидінь». Пізніше, в 1901 році, він опублікував «Психопатологію повсякденному житті».

У 1909 році його запросили виступити в Сполучених Штатах. Саме після цих візитів в США і публікації книги «П'ять лекцій з психоаналізу» в 1916 році, його слава почала зростати в геометричній прогресії.

Фрейд втік з Австрії від нацистів в 1938 році. Він помер в Англії 23 вересня 1939 року, у віці 83 років, після того, як попросив у свого лікаря смертельної дози морфіну, через довгу і важку боротьбу з раком порожнини рота.



Фріц Перлз

Фріц Перлз - видатний німецький лікар-психіатр, психотерапевт єврейського походження. Засновник гештальт-терапії.

Народився у Берліні в 1893 році. Під час Першої світової війни воював у складі німецької армії, був поранений.

У 1913 році починає вивчення медицини - без особливого інтересу, розглядаючи її як шлях у філософію і фізіологію - і відкриває для себе Фрейда

та психоаналіз.

У 1921 році нарешті отримує ступінь доктора медицини і починає займатися психіатрією.

У 1925 рік - початок 7-річного курсу психоаналізу, спочатку у Вільгельма Райха, потім у Карен Хорні. Називає цей період «марним життям на кушетці»: Райх, по відчуттях Перлза, не може намацати в ньому нічого істотного, Перлз «відчуває себе тупим», а в Карен Хорні - закохується. Спроба подарувати їй квіти призводить лише до того, що Хорні аналітично інтерпретує цей вчинок, Перлз ображений.

У 1926 році Перлз знайомиться з Куртом Гольдштейном - неврологом і психіатром, який займався тоді солдатами з пораненням головного мозку, прихильником цілісного, холістичного, підходу до організму (організм-як-ціле), і стає його асистентом у Франкфуртському університеті. Як «вірний фрейдист», він сперечається з Гольдштейном, але буде змушений повернутися до холізму через 10 років - уже в Південній Африці. Холістичний підхід стає одним з каменів майбутньої гештальт-терапії: на ньому базується уявлення про взаємовідносини організм - навколишнє середовище.

Постулюється, що людина і його оточення - єдина система, і психотерапія неможлива без аналізу контакту між ними.

1927 рік - Перлз продовжує свій аналіз і отримує супервизию у психоаналітиків у Франкфурті, Відні та Берліні (Клара Гаппель, Олена Дейч, Пауль Шильдер, Отто Феніхель).

У 1930 році одружується на Лорі Познер, з якою познайомився у Франкфуртському університеті. Лора, доктор психології, займається гештальт-психологією і знайомить Перлза з усіма останніми розробками в цій галузі. Через неї ж він отримує доступ до екзистенціалізму, зокрема до філософії Мартіна Бубера (відносини Я-

Ти і Я-воно) і до теології Пауля Тіліха (мужність існування). Крім того, Лора бере участь в семінарах Ельзи Гиндлер по експресивному русі. Перлз повертається до проблеми співвідношення соматичного і психічного, і знаходить, що «взаємини <його> тіла і <його> розуму все ще путани». У гештальт-терапії усвідомленням через рух і дію стане звичайною практикою.

У 1933 році, після приходу до влади Гітлера, Фріц Перлз, Лора Перлз і їх старша дочка Рената їдуть в Голландію, а рік по тому перебираються в Південну Африку. Перлз їде туди, формально залишаючись ортодоксальним психоаналітиком: «Я їду проповідувати фрейдівське євангеліє в Південну Африку», - і засновує там інститут психоаналізу.

У 1942 році Фріц пішов в південно-африканську армію, де він служив психіатром у званні капітана до 1946 року.

У 1946 році Перлз переїхав в Нью-Йорк.

У 1951 році у співавторстві з Ральфом Хефферліном і Полом Гудмен публікує книгу «Гештальт-терапія: збудження і зростання людської особистості», в якій він вперше формулює початок свого власного терапевтичного підходу. Незабаром після цього був організований Нью-Йоркський інститут гештальт-терапії, центр якого знаходився в квартирі Перлза.

У 1954 році був також створений Клівлендський інститут гештальт-терапії, а до кінця 50-х років групи гештальт-терапії були організовані по всій країні.

У 1960 році Перлз переїхав на західне узбережжя Сполучених Штатів, деякий час жив і працював у Лос-Анджелесі. У цей період Перлз зацікавився вченням дзен і їздив в японський монастир дзен, де два місяці вивчав дзен під керівництвом майстра дзен. Перлз відзначав: «Дзен приваблює мене як можливість релігії без бога».

У 1964 році він увійшов до штату знаменитого Інституту Есален в Біг Сюр, штат Каліфорнія. Перлз став лідером в русі за розкриття потенціалу людини.

У 1969 році Перлз перебрався до Британської Колумбії, де на острові Ванкувер заснував гештальт-громаду. У тому ж році він опублікував дві найбільш відомі нині роботи - «Гештальт-терапія в дослівному викладі» (Gestalt Therapy Verbatim), а також «Всередині і поза помийного відра» (In and Out of the Garbage Pail). Фріц Перлз помер у віці 76 років 14 березня 1970 після нетривалої хвороби. Незадовго до смерті він працював над двома книгами - «Гештальт-підхід» і «Свідок терапії». Ці роботи були видані посмертно, в 1973 році.

Вірджинія Сатир



Вірджинія Сатир американський психолог, психотерапевт. Ідеї Вірджинії Сатир справили великий вплив на розвиток сімейної психотерапії.

Вірджинія Сатир народилася 26 червня 1916 року на фермі поблизу селища в штаті Вісконсон. Вірджинія була старшою з п'яťох дітей у сім'ї. Батько походив із родини селян та ремісників. Сатир описує його як простого, але мало освіченого чоловіка.

Мати походила з вихованих міщанських кіл і була сильною, домінуючою жінкою, велику увагу приділяла вихованню дітей. Різне походження і відмінність характерів були причиною напружень у сім'ї. Це призвело до напруженої атмосфери в сім'ї, на що чутлива Вірджинія часто реагувала хворобою. Довгі роки у неї були проблеми зі шлунком. Вірджинія часто страждала, оскільки не могла зрозуміти конфлікту батьків.

У п'ять років В. Сатир пережила кілька місяців госпіталізації через розрив апендикса, в той час, як її батьки перебували на межі розлучення. Тоді вона заявила, що має намір бути «суддею над батьками». Можливо, саме сварки між батьками спонукали її стати сімейним психотерапевтом.

У 1927 році сім'я переїжджає в Мілуокі. Тут В. Сатир закінчила школу і педагогічний коледж, після чого шість років працювала вчителем у школі. В цей же час В. Сатир відвідує курси соціального працівника в Чикаго і вивчає психоаналіз.

У 1942 році отримує ступінь магістра психології.

У цей період В. Сатир активно займалася приватною психотерапевтичною практикою.

У 1951 році В. Сатир працювала з двадцятьма восьми річною клієнткою, яка страждає на шизофренію. В процесі роботи В. Сатир прийшла до висновку, що працювати потрібно не тільки з окремою людиною, а й з сім'єю в цілому. Згодом ця ідея стала важливим елементом її роботи з клієнтом - складання так званої «сімейної карти», на якій відзначалися значущі події в сім'ї за кілька поколінь.

З 1955 по 1958 роки Вірджинія брала участь в програмі психологія сім'ї Інституту психіатрії штату Іллінойс.

У 1959 році В. Сатир приймає запрошення до участі у створенні науково-дослідного інституту психіки в Пало-Альто, в якому пропрацювала до 1966 року. Вона була призначена керівником відділу освіти, під її керівництвом з'явилася перша в США освітня програма для сімейних психотерапевтів.

У 1973 році В. Сатир стає професором університетів Вісконсона і Чикаго.

У 1977 році В. Сатир створила *Avanta Network* (організація для підтримки та зростання особистості).

У травні 1988 року В. Сатир відвідує СРСР.

Вірджинія Сатир була двічі заміжня, однак обидва шлюби були невдалими. Невдала вагітність назавжди позбавила В. Сатир шансів стати матір'ю. Намагаючись компенсувати відсутність дітей, В. Сатир удочерила двох дівчат.

10 грудня 1988 року Вірджинія Сатир померла в колі близьких людей в своєму будинку в Пало-Альто.



Юнг Карл Густав

Народився Юнг 26 липня 1875 року у сім'ї пастора швейцарської реформаторської церкви в Кесвиль в (Швейцарії). Дід і прадід з боку батька були лікарями. Юнг закінчив медичний факультет університету в Базелі.

З 1900 по 1906 рік працював у психіатричній клініці в Цюріху в якості асистента відомого психіатра Е. Блейером.

У 1909-1913 роках співпрацював з З. Фрейдом, грав провідну роль в психоаналітичному русі: був першим президентом Міжнародного психоаналітичного суспільства, редактором психоаналітичного журналу, читав лекції.

У 1911 році Юнг виходить з Міжнародної психоаналітичної асоціації і відмовляється від техніки психоаналізу в своїй практиці.

Проте, він розробив власну теорію і терапію, названу їм «аналітичною психологією». Своїми ідеями він справив значний вплив не тільки на психіатрію і психологію, а й на антропологію, етнологію, культурологію, порівняльну історію релігії, педагогіку, літературу.

У своїх працях Юнг охопив широкий спектр філософсько-психологічної проблематики: від традиційних для психоаналізу питань терапії нервово-психічних розладів до глобальних проблем існування людини в суспільстві, які розглядалися їм крізь призму власних уявлень про індивідуальної та колективної психіці і вчення про архетипи.

У 1935 році Юнг був призначений професором психології

швейцарської політехнічної школи в Цюріху. Тоді ж він стає засновником і президентом Швейцарського товариства практичної психології.

Серед публікацій Юнга цього періоду: «Відносини між Я і несвідомим», «Психологія і релігія», «Психологія і виховання», «Образи несвідомого», «Символіка духу», « Про витоки свідомості».

У квітні 1948 року в Цюріху був організований Інститут Юнга. Інститут вів підготовку німецькою та англійською мовами. Прихильники його методу створили Товариство аналітичної психології в Англії і подібні товариства в США (Нью-Йорку, Сан-Франциско і Лос-Анджелесі), а також в ряді європейських країн.

Густав Юнг помер в своєму будинку 6 червня 1961 року в Кюснахті.



Карен Хорні

Карен Хорні народилася в Гамбурзі (Німеччина) 16 вересня 1885.

Дитинство Карен не можна назвати щасливим, незважаючи на забезпеченість її батьків.

Батько усю увагу приділяв синам. А від єдиної дочки намагався відкупитися - будучи капітаном корабля, він привозив з подорожей заморські дивини. Незважаючи на це, Карен відчувала себе обділеною і шукала любові у матері.

Мати ніжних почуттів дочки не розділяла. Часто дратувалась і гнобила її. В 9 років Карен зрозуміла, що сподіватися варто лише на себе - саму себе любити, заохочувати і виховувати.

У 1906 році, коли вона вступила до Університету у Фрайбурзі і стала першою жінкою в Німеччині, отримала дозвіл вивчати медицину. Там вона зустріла Оскара Хорні, студента-політолога, і вийшла за нього заміж в 1910 році. Дружина народила йому трьох дітей, в тому числі Бріджит Хорні - відому актрису.

Хорні отримала медичну ступінь в Берлінському університеті в 1915 році. Протягом наступних п'яти років вона вивчала психоаналіз в Берлінському психоаналітичному інституті. Майже весь цей час Хорні страждала від важких нападів депресії.

Переїхала до Сполучених Штатів у 1932, стала одним з керівників Чиказького психоаналітичного інституту.

У 1941 заснувала Американський психоаналітичний інститут. На відміну від Фрейда, що зв'язував походження неврозів з дитячою сексуальністю, Хорні наполягала на необхідності знати «існуючі в цьому несвідомі тенденції, їх функції та взаємозв'язок з іншими, актуальними в даний момент, тенденціями, - імпульсами, страхами, захисними механізмами».

Згідно Хорні, усі неврози зумовлені «базовою тривогою», що йде корінням в дефіцит любові і поваги в дитинстві. У дітей, який ніколи не відчував справжнього тепла і прихильності, буде розвиватися «реакція ненависті» - підозріле або недоброзичливе ставлення до батьків і усіх оточуючих. Оскільки малюк залежить від дорослих, його ворожість витісняється і переживається як тривога. Якщо більш сприятливий досвід не сформується, така дитина не тільки сам залишиться в тривожному стані, але і почне проектувати свою тривогу на зовнішній світ. Серед головних праць Хорні – «Невротична особистість нашого часу» (1937), «Нові шляхи в психоаналізі» (1939), «Самоаналіз» (1942), «Наші внутрішні конфлікти» (1945), «Неврози і розвиток людини» (1950).

Померла Хорні в Нью-Йорку 4 грудня 1952 року.

***«Будь-яка складність стає
в десять разів важче, якщо
ставитися до неї як до
несправедливості»***

Карен Хорні

***«Пригнічені емоції не
вмирають.***

Їх змусили замовкнути.

***І вони зсередини
продовжують впливати
на людину »***

Зігмунд Фрейд

***«Я не те, що зі мною
сталось, я - те, чим я
вирішив стати»***

Карл Густав Юнг