



ABSTRAKT

**Psychoprofilaktyka zniekształceń osobowości,
czyli Deformanci są wśród nas**

dr Leszek Mellibruda
(Active Business Mind Psychologia biznesu)

Tematyczne tezy wykładów CSZ PW – semestr jesień 2020 / zima 2021

1. Czy istnieje normalna osobowość
 - a. Czy Vincent Van Gogh sam obciął sobie ucho czy zrobił mu to przyjaciel Paul Gauguin? – tradycyjne podejścia do normy i zdrowia psychicznego
 - b. Norma statystyczna, kulturowa czy zdrowie, rozwój i wellbeing
 - c. „Pomnik świętej sprzątaczkii czyli My Europejczycy ” – gdy nienormalność szuka normalności, czyli jak powstawał samorząd w szpitalu psychiatrycznym (na podst. groteski H.Olesiak, 1997)
 - d. Czy rzeczywiście epoka Covid-19 spowodowała powstanie nowych cech osobowości (np. Covivertyzm) – jak Covid-19 wpłynął na poziom stresu i czas wolny kobiet – młodych naukowców?
2. Osobowość psychopatyczna
 - a. Osobowość dyssocjalna (antyspołeczna) psychopaty – objawy i zachowania
 - b. Na czym polega „cierń psychopatyczny”?
 - c. Dlaczego smutek i strach są abstrakcją dla psychopaty?
 - d. Czy warunki izolacji w pandemii Covid-19 wzmogły nasilenie cech psychopatycznych?
3. Jak żyć z psychopatyczną osobowością (własną i partnera)
 - a. Mówią o mnie psychopata – chyba idioci. Czy warto się tym przejmować?
 - b. Kocham psychopatę / psychopatkę – i co dalej?
 - c. Sposoby wychodzenia z toksycznego związku z psychopatą.
 - d. Czy wzrost przemocy domowej w czasach pandemii Covid-19 ma związek z cechami psychopatycznymi osobowości?
4. Zniekształcenia paranoicznej osobowości
 - a. Syndrom Mentalnego Prokuratora – podejrzliwość, nieufność i co z tego wynika
 - b. Granice nadmiernej wrażliwości
 - c. Niecodzienna codzienność, czyli rola „Spiskowej Teorii” w życiu codziennym
 - d. Czy spiskowe teorie powstania pandemii Covid-19 mają związek z paranoicznym myśleniem?
5. Zniekształcenia osobowości ludzi nadmiernie perfekcyjnych z cechami myślenia obsesyjnego
 - a. Gdy skrupulatność, dokładność i pedanteria dominują nasze życie

- b. Gdy masz przymus liczenia żeberka kaloryfera, czyli na czym polegają objawy osobowości anankastycznej (obsesyjno-kompulsywnej)?
- c. „Życie bez niego/bez niej nie ma sensu”, czyli na czym polega miłość obsesyjna?
- d. Rogory sanitarne w pandemii Covid-19 a zachowania obsesyjne
- 6. Depresyjne zniekształcenia osobowości
 - a. Chandra, deprecha, psychiczne doły i ogólne przymulenie, czyli rola negatywnych nastawień do siebie, świata i ludzi
 - b. Depresja jako choroba a depresyjne myśli i nastroje – różnice i symptomy
 - c. 1:15 i 15:1 – depresja i samobójstwa - jak pomagać tym, którzy nie chcą już pomocy
 - d. Jak to jest z nasileniem depresji w czasach pandemii - efekt „falowania nastrojów”
- 7. Jak radzić sobie z depresyjnymi cechami osobowości (własnej i innych ludzi)
 - a. Jak się widzisz (i myślisz o sobie) tak się czujesz, czyli jak wpływać na własne nastawienia do siebie
- b. Sex, Słońce i Słodczyce (Reguła 3S) – czyli jak wzmacniać produkcję serotoniny i tryptofanu zmniejszając nasilenie depresyjnych emocji
 - c. Jak „naprawić” 6 zniekształceń myślenia w osobowości depresyjnej
 - d. U kogo zjawisko pandemii Covid-19 obniża nastrój?
- 8. Osobowość nałogowa naszych czasów
 - a. 12% użytkowników smartfonów to fanatycy telefonu – typologia uzależnień
 - b. Na czym polega FOMO
 - c. 3 wspólne mianowniki nałogowej osobowości
 - d. Nowe reakcje nałogowe w przebiegu pandemii Covid-19 (uzależnienie od informacji zdrowotnej i liczby zarażonych ale nie śmierci)
- 9. Odwyk czy „prasowanie” zniekształceń osobowości uzależniającej się
 - a. Ryzykowne zachowania związane z nałogami
 - b. Jak rozpoznać zdrowie i zaburzone „narzędzia szczęścia” – jak je kontrolować
 - c. Dlaczego niektórym alkohol „pomaga” w epoce Covid-19
 - d. „Uśpiony wewnętrzny przyjaciel” i 14 innych zniekształceń osobowości nałogowego Deformanta
- 10. Zniekształcenia osobowości ludzi nieśmiałych i nie pewnych siebie
 - a. Mechanizm błędnego koła – czym różni się nerwica lękowa od zwykłego strachu
 - b. Zagłuszanie emocji i konflikt wewnętrzny – źródła i objawy zaburzeń lękowych
 - c. Hikikomori wśród Japońskiej i Europejskiej młodzieży
 - d. Typowe reakcje nieśmiałych na zjawiska związane z przebiegiem Pandemii Covid-19
- 11. Zniekształcenia osobowości narcystycznej
 - a. Kogo widział w lustrze wody mitologiczny Narcyz – miłość (do) narcyza
 - b. 7 cech osobowości narcystycznej wg DSM IV APA
 - c. „Generacja Ja”, czyli Ponowoczesna tożsamość – narcyzm i borderline
 - d. Borderline i deformacje osobowości
- 12. Jak żyć z furiatem, czyli zniekształcenia osobowości uzależnionej od gniewu, agresji i furii
 - a. Pomiedzy destrukcją a oceną realiów - Czym jest gniew – podstawowe funkcje
 - b. Drabina gniewu - Konstruktywne wyrażanie gniewu – Koncepcja XYZ Gottmana
 - c. Negatywizm i osobowość bierno-agresywna
 - d. Psychologia mordercy
- 13. Słodki i kwaśny manipulant – zniekształcenia osobowości manipulacyjnej
 - a. Manipulacja biała i czarna – cechy manipulatożery
 - b. Cechy osobowości makiawelistycznej
 - c. Syndrom Kata, czyli jak radzić sobie z osobowością manipulatora

- d. Wszyscy kłamią, czyli wybrane postawy i opinie w świetle analizy Big Data
- 14. Narzędziownia rozwoju zdrowej i profilaktyki zniekształconej osobowości – cz.I
 - a. Na czym polega dojrzała osobowość – wg G.W. Allporta
 - b. 10 wymiarów dojrzałości wg Prof. Zenomeny Płużek
 - c. Koncepcja narracyjnej tożsamości D.McAdamsa ukazująca proces tworzenia zdrowiej osobowości
 - d. Dlaczego wielu ludziom nie zależy na tym aby być dojrzałymi?
- 15. Narzędziownia zdrowej osobowości w czasach pandemii, niepewności, chaosu i turbulencji – cz.II
 - a. 7 czynników rozwoju osobowości i poczucia szczęścia wg M. Saligmana
 - b. Siły, cnoty, wartości i talenty – rozwój zdrowiej osobowości w ujęciu Psychologii Pozytywnej
 - c. Kto jest adresatem psychoterapii a kto Life-Work-Balans Coaching
 - d. Co robisz i co trzeba robić aby właściwie zadbać o zdrowie własnej osobowości?