

Перевод с английского: @akirater  
тгк: desudesuakira



## ИНДЕКС

ВВЕДЕНИЕ: КОНТРАСТЫ И РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПОДТИПАМИ Е9 (Перевод: Мел.)

ПЕРВАЯ КНИГА – СОХРАНЕНИЕ ЭННЕАТИПА

9 (Переведено Мел.)

1. СТРАСТЬ В СФЕРЕ ИНСТИНКТОВ: КАК РАБОТАЕТ ЛЕНЬ В КОНСЕРВАЦИЯ

2. ХАРАКТЕРНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

3. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С ней ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ

4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИКА СООБРАЖЕНИЯ

5. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ФАНТАЗИЯ

6. ДЕТСТВО

7. ЧЕЛОВЕК И ТЕНЬ: ЧТО РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ ДРУГИХ

8. ЛЮБОВЬ

9. ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР: УИНСТОН ЛЕОНАРД СПЕНСЕР ЧЕРЧИЛЛЬ

10. ЛИТЕРАТУРНЫЕ И КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ

11. ШУТКА И ПЕСНЯ

12. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВТОРАЯ КНИГА – ЭННЕАТИП 9

СЕКСУАЛЬНЫЙ (Переведено Мел.)

1. СТРАСТЬ В СФЕРЕ ИНСТИНКТОВ: КАК РАБОТАЕТ ЛЕНЬ В СЕКСУАЛЬНЫЙ

2. ХАРАКТЕРНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

3. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С ней ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ

4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИКА СООБРАЖЕНИЯ

5. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ФАНТАЗИЯ

6. ДЕТСТВО

7. ЧЕЛОВЕК И ТЕНЬ: ЧТО РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ ДРУГИХ

8. ЛЮБОВЬ

9. ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР: ВЕЛАСКЕС

10. КИНЕМАТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

11. ШУТКА

12. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ТРЕТЬЯ КНИГА – ЭННЕАТИП 9  
СОЦИАЛЬНАЯ (Переведено Мел)

1. СТРАСТЬ В СФЕРЕ ИНСТИНКТОВ: КАК РАБОТАЕТ ЛЕНЬ В  
СОЦИАЛЬНОЕ
  2. ХАРАКТЕРНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ
  3. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ  
ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ
  4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИКА  
СООБРАЖЕНИЯ
  5. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ФАНТАЗИЯ
  6. ДЕТСТВО
  7. ЧЕЛОВЕК И ТЕНЬ: ЧТО РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ ДРУГИХ
  8. ЛЮБОВЬ
  9. ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР: ДЕСМОНД ТУТУ
  10. ЛИТЕРАТУРНЫЕ И КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ
  11. ВИНЬЕТКА
  12. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
- 
- ЭКВИВАЛЕНТЫ Е9 В АКАДЕМИЧЕСКОМ МИРЕ: ПОДТИПЫ  
СОХРАНЕНИЕ, СЕКСУАЛЬНОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ

(Переведено Мел)

## **ВВЕДЕНИЕ: КОНТРАСТЫ И РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПОДТИПАМИ E9**

Переведено [Мел](#)

Если мы начнем с теории невроза Насреддина-Наранхо, которая предполагает, что отсутствие бытия лежит в основе всех страстей эннеграммы, то в случае E9 на переднем плане находится смирение по поводу утраты бытия. Вероятно, этот тип привлекает меньше внимания, чем другие, именно потому, что он приспосабливается к своей утрате и потому, что он не так бросается в глаза тем способом, которым стремится ее заменить.

Фундаментальная особенность E9 — самозабвение. Чтобы определить его более глубоко, Клаудио Наранхо использует слова лень или инертность, которые указывают на отсутствие интереса к собственному внутреннему миру, к взгляду внутрь себя. Наранхо также использует термин *acedia*, который, кажется, лучше всего объясняет отсутствие интереса к заботе о своем положении или положении в мире. Под страстью Ленивца нам следует понимать психодуховную инерцию, посредством которой E9 стремится пребывать в состоянии духовного невежества, в лени духа, отрицая свой внутренний мир и любые поиски, позволяющие ему пробудить свою совесть. Как будто затемнение совести позволило ему забыть изначальную обособленность своего существа и скрыть любое беспокойство, связанное с переживанием ядерного недостатка и утраты смысла существования.

Психологически это сопротивление любым изменениям, происходящее при отсутствии мотивации, избегании конфликтов и подавлении эмоций, при слепоте к любым трениям, которые могут возникнуть на внутриспсихическом или межличностном уровне. Как будто E9 сопротивляется дифференциации себя от другого и осознанию дифференциации между своими внутренними частями, чтобы жить в состоянии иллюзорного союза снаружи и внутри себя.

Можно сказать, что этот эннеатип страдает от лени любить себя или что его способность любить себя онемела. Из-за отсутствия любви он забыл свое существо и отключился от самого себя. Но вместо того, чтобы искать в себе свой внутренний опыт, он стремится наполнить себя опытом другого.

В детстве этого эннеатипа мы находим детей, которым пришлось с раннего возраста приспосабливаться к требованиям и обязанностям и которые перестали быть собой. Фразы типа «У меня не было другого выбора, кроме как приспособиться к обстоятельствам» повторяются часто. Следовательно, этот персонаж страдает существенным недостатком внутреннего опыта.

Таким образом, E9 оторван от самого себя как способа сделать это и удовлетворить потребности другого, что дифференцирует подтипы. Social E9 кажется наименее разобщенным. Участие, его страсть заставляют его интересоваться делами мира. Это тот

подтип, который во время отпуска работает против инерции (противоострасти), чтобы постоянно веселиться и зарабатывать деньги.

место. Эта кажущаяся мотивация, по сути, является отвлечением от его внутреннего мира, которое ведет его в сферу деятельности, хотя и не всегда соответствующей его истинным интересам. Он научился относиться к миру как к способу уйти от его пустоты экзистенциальной жизни и болезненного опыта невидимости и «небытия». В Социальной Девятке адаптация — это движение, которое его обезболивает — он не ищет аплодисментов или заслуг, а скорее участвует в мире как опыте бытия. Его девиз: «Если я не участвую, то меня нет».

Для Conservation E9 социальная принадлежность не так важна. Этот подтип переживает боль и отсутствие любви, заполняя эту пустоту тягой. Не только их аппетит к еде, но и к впечатлениям и объектам отвлекают его и заставляют поверить, что он удовлетворен. Он кажется удовлетворенным, но на самом деле он компульсивный, с несвязным удовлетворением, и этот аспект «счастливого пухлого человека» — не что иное, как видимый защитный механизм, позволяющий избежать связи с самим собой. Иногда кажется, что Девяти Сохранений «там» нет.

Сексуальной E9, похоже, тоже нет, но она менее очевидна, чем Сохраняющая E9, потому что из-за ее застенчивости она остается незамеченной. Сексуальный подтип смешивается один с другим, заполняя свою пустоту, становясь одним целым с другим.

Основное отличие Социального и Сексуального подтипов от Сохраняющего — это выражение гнева, который у последнего гораздо заметнее, чем у двух других. Консервационная E9 более упряма и строптива по форме, сексуальная E9 мягче и застенчивее, а социальная E9 более улыбчива и добродушна.

Существует также дорогостоящее отличие в области фантастики: «Сохранение 9» гораздо более конкретно, в то время как сексуальные мечты много, особенно при платонической любви, и могут создавать истории, настолько богатые деталями и настолько сложные, что они верят, что их фантазия сбудется. Социальная Девятка тоже мечтает о побеге, но речь идет не о любви, а о принадлежности. Эта способность к фантазированию проявляется у трех подтипов с раннего детства и имеет целью игнорирование суровой реальности, которой он подвержен.

Сексуальный E9 плачет и чувствует боль других, но встает на путь самосознания или терапии. Он может всю жизнь верить, что ему очень повезло, потому что он не страдает, как остальной мир. Он совершенно слеп к собственной боли. Мы также можем спутать его с Сексуальным E3, с той разницей, что Сексуальный 3 вкладывает много энергии в непрерывную работу по соблазнению, чтобы его увидели, в то время как Сексуальный E9 автоматически подчиняется тому, кто находится рядом с ним.

Сексуальный E9 также более сдержан и застенчив, чем консервативный и социальный E9, потому что они больше осознают близость и поэтому чувствуют себя гораздо более непонятыми. Ни один из трех подтипов не любит говорить о себе, потому

что не думает, что ему есть что сказать; другим это даже кажется скучным. Хотя самой разговорчивой из трёх может оказаться девятка сохранения, а наименее — сексуальная.



С другой стороны, E9 Conservation более самоуверенны, упрямы и грубы, когда дело доходит до самовыражения и ощущения своего присутствия. Сексуальный E9, напротив, с детства приучается становиться невидимым и молчаливым, учится быть среди толпы незамеченным, входить и выходить из комнат незаметно для всех. Он тот, кого вы можете легко забыть, когда только встретили его. Социальный E9 может быть лидером группы, но при этом не вызывать конфликтов, что приводит к тому, что он остается незамеченным, потому что он делает все для и для других. Это может быть похоже на сохранение E3, как из-за желания быть полезным, так и из-за хорошего управления, когда дело доходит до решения проблем других людей, а также из-за того, что его табу выделяется; ему просто не хватает той очевидной самооценки, которой обладает Тройка Сохранения, и она ищет не безопасности, а принадлежности.

Сексуальная E9 гораздо больше похожа на E4, потому что она ближе к отчаянию и менее счастлива, чем консервативная E9. Однако, в отличие от Четверки, сексуальная Девятка не осознает глубины своей боли, потому что его отвлекает беспокойство о том, чтобы не заставить страдать другого. E4 плачет и чувствует свою боль, сексуальный E9 плачет и чувствует боль других. Если он не встанет на путь самопознания или терапии, он может всю жизнь считать, что ему очень повезло, потому что он не страдает, как остальной мир. Он совершенно слеп к собственной боли. Мы также можем спутать его с сексуальным E3, с той разницей, что сексуальная Тройка вкладывает много энергии в непрерывную работу по соблазнению, чтобы быть увиденной, в то время как сексуальный E9 автоматически подчиняется тому, кто позволяет ему быть рядом с ним.

Консервация больше похожа на E8, но с той разницей, что он не берёт то, что хочет; но действует слепо из порыва, не осознавая этого ясно и не получая от этого настоящего удовольствия.

Наконец, Девятка Сохранения больше ощущает всемогущество, в то время как Сексуальный чувствует себя гораздо слабее, поскольку испытывает большую зависимость от другого. Сексуальная Девятка верит и глубоко чувствует, что он зависим, но реальность такова, что он настолько слеп к себе, что, будучи тем, кто во всем поддерживает семью и пару, все думают, что он самый острый. Социальная Девятка, в свою очередь, является наименее смирившимся из троих, иногда проявляя определённую бунтовость, которую он превращает в группу, способную стать великим борцом за социальные права.

Social E9 щедр ко всем; он делает для других. Сексуальный E9 также действует только для партнера, друга, семьи, а не для большой и неразборчивой группы. Он предпочитает делать только для очень дорогих ему людей; он видит свое чувство только в отношениях один на один, в отличие от Социального, который предпочитает групповые отношения.

Социальный Е9 стремится к благу пребывания в группе и используется на благо всех, особенно тех, кого он считает наиболее трудными. Сексуальный Е9, напротив, не очень хорошо себя чувствует в группе, поскольку не может справиться с несколькими людьми одновременно. У Сохранения есть ограничения в его отношениях с группой; более трансгрессивен и провокационен, может позволить себе более открыто критиковать другого и вступить в конфликт.

Из трех подтипов Социальный кажется самым счастливым. Видимо, чем больше удовлетворены, тем менее внешне нулевые. Он гораздо более разговорчив, чем сексуальный, который часто находится в недоступном молчании.

Из этих троих наибольшие трудности в отношениях с партнером испытывает Сохранение.

Есть пример, иллюстрирующий различия, о которых часто рассказывает Наранхо: перед стаканом воды ни один из трех подтипов не осознает шелковистого желания пить. Представители Сохранения подумали бы: «Я не хочу пить; Я выпью его позже, когда мне захочется пить; мое тело может многое выдержать без употребления алкоголя, и мне нужно много чем заняться». Социальный Е9: «Я не хочу пить; возьми сам, и логично также, что ты жаждешь больше, чем я; ты уже давно на солнце». Сексуальное: «Ты не жаждешь, я не жажду. Как мы будем испытывать жажду?»

## **ПЕРВАЯ КНИГА**

### **ЭННЕАТИП 9 СОХРАНЕНИЕ**

Каждая глава в этом разделе переведена [Мел.](#)

# 1. СТРАСТЬ В СФЕРЕ ИНСТИНКТОВ: КАК РАБОТАЕТ ЛЕНИ В КОНСЕРВАЦИИ

Переведено [Мел](#)

В функционировании консервации Е9 есть двойственность, даже противоречие, касающееся ее лени и инстинкта сохранения. С одной стороны, есть действие, чтобы не сохранить себя: Как делать все, кроме того, что было бы удобно для тебя, как делать все, чтобы не соприкоснуться с болью, которую чувствуешь в душе, как делать все, чтобы не соприкоснуться с самим собой или другой. Это желание забыть, что он бесполезен, что он не стоит, как другие, что от него нет лекарства. Что глубоко внутри есть что-то, что не прощается и что чешется. И он хочет это похоронить, прикрыть разными способами: едой, сладостями, шоколадом, алкоголем, табаком, наркотиками или телевидением.

*«Моя табачная зависимость длилась много лет. Я бросил курить в октябре 2010 года после нескольких промежутков времени, более двадцати лет и длительных периодов без этого. Иногда я выкуривал по две пачки в день.*

*Дым скрывал мою ярость и помогал мне выразить «пыхтение» того, что готовилось внизу, в моем желудке; потому что я проглотил дым. Я был в кинотеатре, смотрел фильм и уже думал о том, чтобы закурить на выходе. То же самое с семинарами, тренингами, терапией. Я не мог бы пойти домой, если бы у меня не было достаточного запаса рюкзаков».*

(Пилар)

С другой стороны, у консерваторов Е9 очень обострен инстинкт выживания. В последний момент возникает импульс выживания, который позволяет ему сделать именно это: выжить. Его инстинкт саморазрушения работает параллельно с инстинктом выживания. Чтобы остаться в живых, он стремится обеспечить самое необходимое: деньги, еду, дом, работу, безопасность.

*«Моя победа — выжить. И чтобы выжить, мне приходится контролировать внешние переменные, которые могут заставить меня изменить ожидания, которые я сам создаю. Вот почему, если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, в какой-то момент, иногда неосознанно, я запрограммировал, это причиняет мне дискомфорт и страдания. Столкнувшись с этим, моя реакция становится жестокой и агрессивной. Себе и другим».*

(Жорди)

Это перекресток между ролью жертвы и ролью выжившего. В первом консервация Е9 теряется в яростной критике в свой адрес, недооценке, жалости, самоагрессии. Это пристрастие к невидению и сопротивление погружению в себя. Им движет

саморазрушение, и он не способен взять на себя ответственность и быть храбрым, чтобы делать то, что приносит ему пользу, для важных действий. Он стремится удовлетворить себя вкусным блюдом, бокалом вина или просто мороженым.

в награду за тяжелый трудовой день, так как у него нет удовлетворительных отношений с окружающими и он не умеет делиться ни своими неудачами, ни своими достижениями. Или сублимированное полное слияние или изоляция. Перерывов нет. Он заменяет удовольствие от общения с другим вещами или маленькими удовольствиями, чтобы забыть свое одиночество.

*«Некоторое время назад, когда я чувствовал себя несчастным и мне не с кем было поделиться, я почувствовал, что есть только две альтернативы: либо играть на гитаре и петь, либо чтобы музыка звучала на компьютере, пока я аккомпанировал себе, распевая грустные песни пластинки, опорожняя бутылку».*

(Пилар)

Лень в подтипе сохранения маскируется под «анти» и работает на то, чтобы заглушить жажду, заглушить боль, а не вникнуть в тему. Это очень четко видно в конфликтных ситуациях, потому что в момент истины он обычно не лезет в грязь, а скорее молчит и избегает конфликта. Конфликта не существует, а если он существует, он бежит. Происходит следующее: после этого он изрядно ворчит по-низкому или принимает роль лающей собаки, а не кусающей.

Выражение (тело, лицо) консервации E9 представлено двумя вариантами. Их присутствие может передать мир, спокойствие, безмятежность и уверенность через паузу, бездействие или отсутствие выражения (если это имеет смысл). Но в других случаях это пугает, потому что эту неясность выражения другой не знает, как ее истолковать, и погружается в чувство недоверия или даже угрозы. На самом деле это механизмы самозащиты, которые вы используете, чтобы манипулировать ситуацией и не вступать в отношения конкуренции, борьбы, которые могут вам навредить.

Зависимый аспект, общий для всех подтипов E9, в случае сохранения Девяти проявляется как ложная независимость. Это контрзависимость, способ замаскировать потребность в другом, бегом вперед. Существует скрытое чувство страха и необходимости наложить повязку перед раной. Прежде чем они отвергнут его, он уже не приближается; он изолирован. С другой стороны, ему очень трудно взять на себя ответственность за то, что он чувствует или что думает; ему всегда нужен другой ориентир от кого-то, кого он считает более мудрым, чем он, чтобы закончить решение или принять направление.

В процессе перехода туда и обратно между полярностью жертвы и выжившего он забывает себя. Он не может смотреть на себя, потому что вовлечен в борьбу между смертью и жизнью. Он переходит из одной крайности, в которой личности не существует, в другую, где находит силы выжить, возникающие из интуитивности и полные недоверия, насилия и одиночества.

Еще одно понятие, помогающее понять страсть в сфере инстинкта сохранения Девятки, — это инерция, сопротивление, которое тело оказывает движению.

*«Столкнувшись с вопросом Эйнштейна: «Может ли инерция тела зависеть от содержания в нем энергии?», я спрашиваю*

*Я: «Может ли инерция персонажа зависеть от его энергетической наполненности?». И я отвечаю: «Да», поскольку*



*это основа Девяти, и сохранение остается в еще более тесном контакте с источником выживания: жизненной энергией».*

(Эмили  
я)

Инерция, плод искусства забывания, способный нормализовать даже самую важную травму, используется для перекрытия каналов аффективности, мысли и, прежде всего, энергии. Все это существует внутри, но внутренняя инерция, связанная с отречением и последующим смирением, препятствует спонтанному течению.

Когда импульс приходит, если он и начинает двигаться, то, как правило, это ответ на желание почувствовать себя живым. Он думает импульсивно, не размышляя, не различая себя и других, не давая себе времени. Он слепо следует импульсу, потому что это момент жизненной силы, прыжка в жизнь без парашюта, убежденный, что держит ситуацию под контролем, но без проекта или настоящего удовольствия. Это может показаться недостатком в Е8, но в Е9 сохранение не является жизненной стратегией и, прежде всего, оно не знает, «что хочу, то и беру».

Девятка Сохранения обладает большим количеством энергии, но не направляет ее для получения и не осознает ее силы. Импульс подобен гейзеру, который не знает, когда придет; часть живота и до мозга, заставляет его впасть в апноэ и почувствовать всемогущество «от конюшни до звезд», а затем вернуться в конюшню. Импульс очень сильный, как струя пара, но там все выражено, и после того, как он израсходован, человек не чувствует удовлетворения; этот опыт даже не является уроком на будущее. Почему? Потому что это не развивает когнитивную разработку или контакт с подлинными эмоциями.

*остановка другого не вмешивается, я могу идти вперед прямолинейно и бесконечно, потому что я не знаю, предел или, говоря языком физики, внутри меня нет какой-либо силы трения, которая замедляла бы мое бездумное стремление, например, изнеможение или тяжесть жертвы».*

(Эмила  
)

## **2. ХАРАКТЕРНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ**

Переведено [Мел](#)

Страсть этого подтипа — *appetite*, слово, описывающее основную потребность живого существа в еде и накорме, в связи с организмическим восприятием чувства голода. Этот механизм, обеспечивающий выживание, при консервации Е9 невротически искажен. Он очень рано утратил контакт с чувством голода, и еда стала способом глотания без ограничений и осознанности. И речь идет не только о глотании пищи; также эмоции и мысли. Аппетит — единственная потребность, которую он может чувствовать, единственная возможность заполнить свою психологическую и экзистенциальную пустоту, свою любовную пустоту. Еда — это защитное действие против раны, вызванной тем, что его не встретили и не защитили должным образом, чтобы он мог почувствовать, что он принадлежит другому; сначала матери, а потом миру. Это действие, которое может стать саморазрушительным.

Есть несколько аспектов, которые следует учитывать при невротической мотивации сохранения Е9. Первое из них — это потребность постоять за себя и ни от кого не зависеть. Эта ловушка заставляет его чувствовать, что он нуждается в привязанности, но не имеет ее. Не желая ни от кого зависеть и поступая так, чтобы не нуждаться в другом, ему очень трудно просить необходимой ему ласки. Кроме того, если он наконец выходит за этим любовным контактом, то делает это очень неуклюже.

Он часто чувствует, что он ненормальный человек, хотя ему необходимо чувствовать себя как другие. Бывает, что он не хочет, чтобы его видели, потому что он всегда чувствовал, что его оставили, что он мешает. Он почти извиняется за то, что существует и находится там. И это оправдано. Он дисквалифицирует себя от дисквалификации. И чтобы они не видели в нем соперника.

Он чувствует невротическую потребность заботиться о других, потому что не заботится о себе. Если рассматривать это через призму *аппетита*, то единственным контактом с самим собой является еда, а предоставление еды является каналом межличностных отношений, исходя из потребности доставить удовольствие другому.

Ему также нужен кто-то, кто сказал бы ему, чего он не знает, что ему делать. Эта зависимость фактически помогает ему не брать на себя ответственность за себя или за то, что он чувствует. То, что он чувствует, он считает нереальным.

*«Зависимость от мнения другого — это крест, который ведет меня на горькие пути. В период юности и юности мой путь разделялся между инстинктом выживания, который как раз помогал мне выжить перед лицом эксцессов, и потребностью принадлежать,*

*которая приводила меня в важные рискованные ситуации и была жизненно важна для моего эмоционального выживания».*

(Жорди)

Лень в сочетании с инстинктом сохранения заставляет его очень внимательно относиться к другим. То, что делает и говорит другой, очень важно, поскольку оно влияет на его образ жизни. Когда

он отбрасывает в сторону свои добровольные ограничения, он может быть храбрым, даже камикадзе. В эти моменты ему необходима положительная поддержка со стороны окружения, так как отрицательная реакция заставляет его сомневаться в себе, своей ценности и падать вниз.

Сохранение Е9 очень самокритично и жестко. И это также может быть с другим, как только сработает его бурная и агрессивная реакция. Его самоуничтожение затрагивает людей, которые ему дороги больше всего.

*«Главная потребность – не чувствовать: ни боли, ни любви, ни страха. Глубоко внутри сидит гнев, и я боюсь, что он проявится, потому что даже он меня пугает. Я хочу защитить себя. Я курю табак и переедаю, чтобы скрыть весь свой гнев».*

(Пилар)

Его щит — его жир, его тело, которое другой не считает опасным или желанным. А еще есть большая потребность радоваться и довольствоваться тем, что он жив. Своего рода христианское смирение. Всегда есть объяснение его несчастью и неудовлетворенности. На самом деле он как бы двуличный. По отношению к другим он должен проецировать благополучие; Они не должны видеть это уязвимое, грустное, злое лицо, даже если именно такие чувства внутри. Более того, лучше всего остаться максимально незамеченным. Позже, когда остальные ушли, начинается работа оправдания или, скорее, смирения. Эта часть осуществляется в диалоге с самим собой и может закончиться решением, которое приведет его к ситуации оскорбления и самонаказания. Каким-то образом именно так он убегает от той реальности, которая причиняет боль из-за того, что он не дает себе места, когда он находится с другими.

Прожорливость — следствие клятвы верности безумным идеям детства: «Мне не приходится быть обузой для других; Я один, и мне нужно уметь делать что-то самостоятельно, не обращаясь за помощью, потому что это создаст мне проблемы», и подростковый возраст: «Я буду делать все сам, я приспособлюсь к миру, но я не поверит в его учение». Все вращается вокруг этого: разум консерватора Е9 — его Дон Кихот, который видит в этих безумных идеях единственную возможность не быть сожраным миром; а сердце и инстинкт — его Санчо Панса; и оба питают иллюзию возвращения в утраченный рай, если поставят себя на службу этим безумным идеям.

*«Всю свою жизнь я питал эту идею, не спрашивая объяснений, не задавая вопросов, внешне приспособливаясь к реальности, но продолжая внутренний поиск чего-то, не желая, несмотря на это, знать методы и приемы, чтобы найти это. Я часто говорил себе: «Если есть кто-то, кто был первым, кто-то, кто понимал и действовал один (в начале был первый, кто открыл огонь или колесо), почему я не могу быть таким, как они?». Как будто учителей не было и в глубине души им приходилось все открывать самостоятельно, на собственном опыте. Это способ довести до крайности*

*необходимость действовать без чьей-либо помощи. Внешне это может показаться всемогуществом, но в основе лежит боль и чувство отверженности».*

(Эмилия)

Прожорливость является защитным механизмом против недостатка любви, контакта и стимулов, испытываемого в начале жизни, и может быть связана с недостатком питания.

*«Когда мне было несколько месяцев, моему естественному голоду пришлось подождать и уважать рабочее время моей матери».*

(Эмили  
я)

Бессознательно остается ощущение, что нужно съесть как можно больше, когда есть, потому что не знаешь, когда будет снова. Восприятие смертельной опасности и вытекающая из этого боль уменьшают эту прожорливость. У которого также есть утешительная функция одиночества. Он служит для создания барьера, с помощью которого можно отогнать боль, которая находится внутри.

Прожорливость – это не обязательно просто жажда еды; Это могут быть фильмы, книги, поездки, театр, еда, телевидение... потребляйте все, что может отвлечь вас от ваших чувств. Существует глубокий страх перед болью, от которого необходимо отвлечься; на самом деле, иррациональная идея состоит в том, что *можно умереть от боли*.

Аппетит становится невротической потребностью, не имеющей ничего общего с удовольствием от еды; это может быть даже реакцией на чувство разочарования, на гнев, который обращается внутрь и часто перерастает в гастрит или запор.

*Я наслаждаюсь, следовательно, я существую*. Это конкретная вещь, которая наполняет. Когда плохо, желудок расширяется и человек может наполняться до бесконечности, пока не почувствует сытость и наркоз. Это форма самобойкота, потому что чем тяжелее оно ощущается, тем больше сопротивление импульсу к переменам.

Всегда покупаете еды больше, чем вам нужно: две и более единицы всего; Лучше иметь запас на случай, если больше не найдешь. Это автоматический жест, связанный со страхом внезапно остаться ни с чем. Страх нужды и последующих страданий; реакция, подобная той, что бывает после войны.

Прожорливость активируется, чтобы реагировать на тревогу, на тоску внутренней пустоты; но поскольку это невротично, это не приносит ей того удовлетворения, которого он ожидает. Как и на ЕЗ, если заглянуть внутрь, вы никого не найдете; еда таким образом устанавливает контакт с самим собой.

*«Иногда я говорю вслух и говорю себе: «Хватит, Эмилиал. Мы не можем всегда есть дерьмо, мы должны начать есть хорошо, а не только то, что хочется». Тебе нужно начать хорошо готовить!»*

(Эмили  
я)

Это «должен» — это *«мы»*, созданное им самим, которое позволяет ему вступать в отношения с самим собой.

Это просто способ продолжать питать мучительный импульс смерти, который быстро проявляется, когда он соприкасается с дискомфортом от боли или любой другой эмоцией, и звучит сигнал тревоги. Таким образом, это становится формой наркотизации, поскольку не помогает ему противостоять и

преодолеть тоску; просто чтобы успокоить его: мука нехватки; он подобен разгневанному богу, которому нужно приносить подношения и жертвы, чтобы умиротворить его гнев.

Это похоже на сон, и когда по какой-то причине консервация Е9 просыпается, она отвечает компульсивным действием, как если бы на мгновение жизнь могла быть продемонстрирована посредством струи неконтролируемой энергии (что было бы компульсивным действием). но это на самом деле не побуждает вас хотеть что-то изменить.

В консервации Е9 еще и очень умственная прожорливость, которая быстро иссякает. Он не способен идти глубже, лишь поверхностно удовлетворяя мимолетное любопытство, часто из-за импульсивного мышления, питающегося самим собой, или же из-за отсутствия желания. Мастер на все руки, да путем ничего и не умеет. Он собирает книги, которые остаются там годами и не прочитаны; великие произведения, вызывающие глубокий интерес и которые он думает, что рано или поздно, когда у него будет много времени, он сумеет прочитать. Он покупает их, полагая, что ему любопытно узнать, но это навязчивое любопытство, которое проходит вместе с обладанием книгой. Он оправдывается тем, что невозможно жить, не прочитав их, но позже, разочаровываясь в масштабности аргументов и своей неспособности понять, уходит в отставку. Но они здесь для того, чтобы собирать коллекцию. А может случиться и так, что он прочитает их через пару лет или никогда.

*«Я осознаю себя компульсивным и на курсах по коллекционированию; Я один из тех людей, которые «изучают искусство и откладывают его в сторону». Учусь, не используя это позже для изменения, учусь наполнять и идентифицировать себя, как если бы я мог сказать: «Я есть», потому что я умею делать то и то и другое, но не ощущая его ценности или творческого потенциала».*

(Эмили  
я)

Сознавая свое невежество в целом и чувствуя себя виноватым, он хотел бы исправить это, поставив перед собой огромные цели или многие одновременно, стать тем, кем он не является.

*«В течение многих лет я собирал журналы по садоводству, археологии, политике, природе, не имея при этом никакого настоящего познавательного интереса; часто меня очаровывают именно образы».*

(Эмили  
я)

Он ищет просветляющего ответа или чего-то исключительного, не осознавая, что он ищет; ему приходится часто перечитывать страницы, его прожорливость мешает ему уделять внимание.



Если он чем-то увлечен, то быстро поглощает это, не испытывая удовольствия от открытия. Так же и с едой: то, что ему нравится, он съедает быстро, и берет больше, чем съест на самом деле.

Невротическая жажда стимулов также служит изгнанию внутреннего дискомфорта, являющегося следствием отсутствия контакта с эмоциями. Таким образом, хотя он мысленно наполняет себя информацией, он продолжает оставаться неудовлетворенным отсутствием эмоционального участия.

Это так, потому что в действительности жадность служит отвлечению, нежеланию чувствовать; это защитный механизм, который дает вам иллюзию, что все идет хорошо, тогда как вы, наоборот, страдаете. Чем больше вы вовлечены во внешние раздражители, тем более туманны и отдалены вы от фонового дискомфорта. Если он наполняет себя делами, он не тонет, он остается на плаву, и у него возникает иллюзия, что он ни в чем и ни в ком не нуждается; Прежде всего, ему не нужна любовь. Это также служит сопротивлению переменам.

Это образ жизни, который не предполагает изменчивости; только автоатизм. Он не видит, не чувствует и не ценит по-настоящему, а поверхностно.

*«Мне очень нравятся цвета, и я часто покупаю вещи из-за цвета, а не потому, что они мне нужны. Мне нравится шить себе шерстяные свитера, и я часто покупаю шерсть, которую привлекает цвет; не потому, что мне нужен еще один свитер».*

(Эмили  
я)

Вы можете начать несколько дел одновременно, не заканчивая сначала ни одного; это хаотическая порывистость все сразу исправить, в кратчайшие сроки расставить вещи на свои места, тревожно, в апноэ, с плотоядным желанием, заставляющим его пожирать время, не смакуя его.

*«Я хотела вышить баклажан и купила все оттенки фиолетового; Я бы не начал, если бы у меня не было их всех. Потом я заказала нитки в катушках по оттенкам и в итоге так и не сделала, но думаю об этом и представляю себе это очень красиво».*

(Анна)

Жажда путешествовать также может быть навязчивой: глаза наполняются образами и местами. Он любит путешествовать и хорошо справляется с практическими аспектами поездки, но он никогда не выбирает, куда идти, приспособливается, и все приходит к нему из фотографий, а где погулять или что посмотреть; в этом он хорош, ему достаточно путешествовать. Вы можете заработать тысячи, чтобы запечатлеть каждый момент и почувствовать себя богатым впечатлениями, которые вы быстро забудете, когда вернетесь.

### **3. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ**

Переведено [Мел](#)

Сохранение Е9 живет, глядя вовне, он является зрителем мира, поскольку не находится в контакте с самим собой и таким образом забывает *себя* (фиксация эннеатипа Девятка). Но если вы войдете в самоанализ, вы можете впасть в другую крайность и забыть о внешней реальности, потерять контакт с миром, пока не достигнете другой формы анестезии. Возможно, это ловушка, о которой говорит Ичазо. Если он выходит наружу, он обезболивает себя внутри; если он зайдет внутрь, то обезболивает себя снаружи; в обоих измерениях отсутствует осмос, и в обоих контакт с другим измерением прерывается. Ему не хватает беглости в живой реальности. Либо я, либо ты, но никогда ты и я.

Его искаженная интерпретация реальности и ее событий всегда направлена на забвение, стирание из сознания любого стимула, который может привести его к контакту со своим сердцем и разумом, с самим существованием, потому что этот контакт значил бы провалиться в бессмысленный туман, затеряться в тумане. лишен существования, как будто он действительно не мог доверять телу или внутреннему миру, которого он никогда не испытывал.

Что касается места, которое он занимает в пространстве или в группе, он всегда склонен чувствовать себя посередине, ни на одной стороне, ни на другой, «между двумя водами», и ему приходится с большим давлением позиционировать себя и никогда не желать позиционировать себя. сам.

*«Мои родители разошлись, и я жил с матерью и работал с отцом. Плохо с одним и плохо с другим. Много конфликтов с лояльностью. Очень боюсь осуждения».*

(Пила  
р)

Разумеется, и следовательно, сохранение Е9 не состоит ни в одной социальной сети. Он подключается к Интернету, когда хочет узнать или расширить информацию. Простой. Он не участвует ни в каких форумах. Он не любит этого делать. Выказывать свое мнение, показывать себя – это его очень беспокоит.

Основная характеристика — откладывать все свои желания и все действия, которые вам подходят и связывают вас с жизнью; это движение вокруг внешнего мира.

Что касается места, которое он занимает в пространстве, он никогда не чувствует себя в безопасности, и у него возникает ощущение, что его место отнимают или что он чувствует себя захваченным. Часто он не знает, как не дать вторгнуться в себя, и

мало-помалу движется, уступая свое место другому. Ему очень трудно устанавливать ограничения или оставаться на месте. И в то же время большая склонность к застреванию. Западная фраза: «Гнойные коровы не перейдут через мое ранчо» — это слоган, который вписывается в некоторые этапы его жизни.

Несколько иррациональных идей:

*«Мир опасен, он хочет меня поглотить»*

Если он не хочет умереть, он должен уметь справиться самостоятельно, потому что взрослые его не защищают. Если вы следуете своим желаниям, вы подвергаете себя гневу и боли других (опасный мир).

Если он отличается от других, его не признают и отвергают (убивают).  
ему).

Следствием этого является еще одна безумная идея, связанная с усталостью от жизни в среде, которая кажется враждебной:

*«Если я стану невидимым, я буду меньше уставать, защищаясь. Если я не создаю проблем, я не подвергаю себя опасности и поэтому не рискую умереть».*

Если вы дадите миру то, что он хочет, он вас не убьет. Если он предоставит себя ему на службу, он будет в безопасности, и ему не придется ни о чем беспокоиться. За этим стоит иррациональная идея, что он может жить, будучи невидимым; чем меньше его видят, тем больше он сможет выжить.

*«Если я отрекаюсь от себя, я отказываюсь от конфликта»*

Бегство — их любимая стратегия в конфликтной ситуации. Избегайте риска причинения вреда или получения вреда в своей цели выживания. Если бы он мог оставаться в изоляции, ему было бы легче выжить.

*«Я забываю себя во многих отношениях. Алкоголь, работа, забота о других, телевидение... позволяют мне отвлечься от моих реальных потребностей и на мгновение успокоиться. Последствия иногда бывают фатальными, и я чувствую себя очень плохо. Существует ужасная двойственность между зависимостью от другого и яростью, заключенной в самозащитном аутизме».*

(Жорд  
и)

Отрекаясь от конфликта бытия, человек умирает внутри, чтобы не умереть по-настоящему снаружи. Обычно он не выражает гнева, а если и выражает, то обычно не остается там надолго; Ему трудно злиться. Он немедленно пытается загладить свою вину, извиняется и берет на себя всю ответственность, хотя конфликт является двусторонним.

*«Нужно дать другому то, что он хочет получить»*

Он дает то, что ему запрещено желать для себя. Оно рождается не из исключительно альтруистического духа, а из угасающей формы желания, данного и действующего по отношению к миру, вместо того, чтобы просить его.

Он с трудом признает необходимость в помощи, и, когда он соглашается попросить о ней, он релятивизирует потребность или помощь или обесценивает ее, думая, что это может раздражать или беспокоить другого, и поэтому он должен делать это в одиночку.

*«Всегда найдется кто-то, кто присвоит мою работу»*

Сохранение Е9 недооценено, и когда он делает хорошую работу, он думает, что они всегда будут думать, что это сделал кто-то другой. Желательна выгода для других людей; происходит то, что его усилия почти никогда не признаются. Будучи козлом отпущения в группе, он часто становится объектом преследований на рабочем месте.

Он не очень-то верит в искренность признания, не доверяет ему. Есть страх поверить и отпустить; если он это сделает, то может преувеличить, почувствовать себя лучше других, а он этого не делает.

*«Мне приходится справляться в одиночку; другие нуждаются во мне, и их нет рядом со мной»*

Ему нужно, чтобы другой успокоился, но он не позволяет себе утешаться. Либо он отвергает это наотрез, либо успокаивается сам; утешение другого на заднем плане его не убеждает и только он может успокоиться. Если другой его успокаивает, он склонен верить, что это неправда, а затем делает вид, что это так, что другой его успокаивает, просто чтобы положить конец динамике отношений и не расстроить другого.

Он почти не показывает своей слабости и слабости; он не любит жаловаться и считает, что это манипуляция: если человек хрупкий, то это потому, что он хочет что-то получить. Ему всегда удастся создать себе образ самостоятельного и цельного человека, не нуждающегося в утешении и опеке.

*«Я могу уйти в отставку, не страдая, ради счастья другого»*

По этой причине их видение реальности должно быть смягчающим; ничто не должно быть настолько сильным, чтобы заставить его вовлечься в хорошее или, прежде всего, в плохое. За этим стоит факт неуверенности в реальности. Если все в порядке, что-то быстро придет и все разрушит. Зло сильнее добра. Он питает иллюзию, что, если он откажется от удовольствия, он не почувствует и боли.

Он не любит побеждать, и когда это случается, печаль о другом уменьшает удовольствие от победы. В некоторых случаях, даже находясь на грани победы, он может позволить другому победить, чтобы сделать себя счастливым. У него нет амбиций в жизни, кажется, что он живет только настоящим; позади, отсутствие проектов, наркоз.

*«Я скрытно конкурентоспособен. Я маскирую свою конкурентоспособность под ложное отстранение, как будто меня это не волнует. Моя стратегия – играть слабым или безобидным. Я лучше работаю в небольшой группе или один на один, потому что мне сложно добиться того, чтобы меня услышали. Я всегда позволяю кому-то опередить меня. Вот почему мне больше нравится близость, потому что у меня есть другой человек, но я не делюсь им ни с кем».*

(Пилар)



*«Я недостойн такой, какой я есть»*

Когда он не прав, ему нет прощения, и он должен смириться с необходимостью жить так, чтобы никто его не хотел; даже Бог не любит его, если он совершает ошибку. Он чувствует себя недостойным понимания.

Если вы ищете удовольствия, Бог также наказывает вас и уводит от него. Искать удовольствия — это эгоистично, и это неправильно.

Если он любит, он не может также ненавидеть, если он ненавидит, он не может также любить (великий конфликт), он не может быть обеими противоположностями, поэтому он должен отказаться от одного из двух.

Еще несколько безумных идей:

То, чего я хочу, не так важно, когда в мире так много людей, которые страдают и голодают, а я нет. Я не могу ни на что жаловаться.

Я был бы эгоистом, если бы делал то, что хочу.

Мне не нужно ничего особенного. У меня всего много.

Мне не нужно драться. Какая тут необходимость?

Лучше не иметь в виду и не говорить то, что думаю, потому что будут проблемы и если я не понравлюсь другому, он уйдет.

Я не заслуживаю любви, потому что я очень агрессивен и причиняю боль всем, кто меня любит. Если я люблю кого-то, я причиняю ему боль.

Ко мне нет любви.

Другие стоят больше, чем я.

Почему я буду говорить, если они не обратят на меня внимания, не будут слушать меня, не поверят мне и наверняка рассердятся.

Зачем мне спорить, если я ничего не получу.

Со мной ничего не происходит. Я в порядке.

То, что происходит со мной, не так важно.

Мне приходится больше работать (чтобы иметь место: больше работы, чем остальным, и с гораздо большими усилиями), чтобы доказать, что я этого достоин.

Без усилий ничего не будет достигнуто.

Это моя вина, если что-то пойдет не так. Это будет значить, что я сделал недостаточно и не вложил соответствующего интереса.

Я терплю что угодно.

Мне никто не нужен, я со всем справлюсь.

Я выживший.

То, что я чувствую, не важно.

Если другой узнает, какая я на самом деле, он меня бросит.

С глаз долой, из сердца вон.

С хлебом проблем меньше.

Моя любовь может стать причиной смерти.

То, что я чувствую, нереально.

Они всегда мне изменяют.

#### 4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ СООБРАЖЕНИЯ

Переведено [Мел](#)

##### *Отреченный*

Это повторяется в жизни Е9: консервация позволяет вещам происходить (Бог обеспечит) и недостаток решимости и усердия в повседневной жизни. Эта стратегия основана на идее, что есть нечто большее, что решает за вас, что должно произойти, а что нет. В этой доставке есть часть принятия, которую можно считать здоровой и даже мудрой, и в то же время вредная смирение, составляющее суть этой ленивой личности, неспособной действовать согласно собственным желаниям и потребностям.

##### *Далекий*

Изжога или лень заставляют вас откладывать более близкие отношения с близкими людьми (братьями и сестрами, друзьями), мешают вам развивать привязанность, уважение, братство и в конечном итоге приводят к дистанцированию с теми людьми, которые действительно важны для вас. В действительности переживание или ощущение несуществования и невидения себя отражается в затруднении ощущения существования другого: он их не видит. Затем появляются одиночество и разочарование.

##### *Позитив в своем воображении*

Чтение любовных романов и просмотр романтических комедий или драм заменяют неживую любовь; он словно прожил жизнь других и уже был удовлетворен, видя, что они счастливы, хотя он и нет; это дает ему возможность думать, что — хотя сегодня ему не хватает любви — однажды это станет возможным.

##### *Эмоционально нечувствителен и недоверчив.*

Сохранение Е9 в долгосрочной перспективе не терпит интенсивности эмоций. Чувствовать слишком много опасно; есть страх потерять контроль, страх перед чем-то, чего он о себе не знает и что вызывает тревогу. Он боится того, что может обнаружить их и показать, если последует за интенсивностью и пойдет глубже.

Демонстрация себя без страха осуждения приводит к предположению, что чем больше вы показываете, тем больше вы чувствуете. И потребность в другом становится меньше, вплоть до того, что в конечном итоге он перестает нуждаться в себе, с неявным риском остаться в одиночестве. Слишком сильная боль может убить вас или привести к убийству, слишком большое удовольствие может заставить вас почувствовать себя похотливым и выглядеть похотливым, слишком большая радость может заставить вас

почувствовать себя ребячливым и неадекватным, а слишком маленькая радость может заставить вас почувствовать себя поверхностным и, прежде всего, эгоистичным.

Он не уверен в своих эмоциях и мыслях. Он не верит в справедливость того, что он чувствует, думает или хочет, и следовать своим импульсам без одобрения мира может быть опасно. В основе лежит путаница между бытием и небытием плюс страх быть отвергнутым или безразличием. С одной стороны, ему необходимо верить в себя, но если мир не даст ему подтверждения, он не сможет существовать. Чтобы не конфликтовать и не создавать проблем, он уходит в отставку и приспосабливается.

### *Физически нечувствителен*

Он очень доверяет своему телу и его способности всегда реагировать по максимуму; он его гарантия выживания и машина, с помощью которой можно преодолевать трудности. Он должен всегда чувствовать себя здоровым; если тело не в порядке, он чувствует себя преданным.

*«Я не принимаю наркотики, поэтому, когда боль пытается меня остановить, препарат быстро действует и быстро возвращает меня в норму».*

(Анна)

*«Если я чувствую физическую боль, я думаю, что прежде всего тело должно делать это самостоятельно, как если бы оно могло исцелить себя. Лекарства, особенно химические, кажутся злоумышленниками, которые делают меня зависимым. Я говорю себе: «А если бы лекарств больше не было, как бы я вылечился, если организм стал зависим?» Лучше попробовать побороть болезнь самостоятельно, своими ресурсами. Еще одно большое доверие – это «это пройдет». Меня пугает мысль, что мне, возможно, придется пойти в больницу, потому что я буду в руках врачей, и они не смогут ничего сделать, чтобы защитить себя; поэтому мое тело не должно заболеть серьезной болезнью».*

(Эмили  
я)

### *Реактивный и жесткий*

Чтобы поддержать свои рассуждения, вам нужно много гнева и энергии. Он уже начинает с заряженным дробовиком, потому что не очень им доверяет; он всегда думает, что они выставят его глупым, ребяческим или неуместным и, следовательно, неуместным. Когда он спорит и не чувствует себя услышанным, он автоматически повышает голос: если он кричит, другой вынужден его услышать. На самом деле это способ придать энергию рассуждениям, которые он не может поддерживать настойчиво; он считает, что другой его не понимает, потому что он не хочет его слушать. Он не чувствует себя признанным, и это заставляет его чувствовать себя плохо; он чувствует себя невидимым, он чувствует, что не существует для другого.

Следовательно, он упрям, с трудом признает свою неправоту и может цепляться за соломинку до тех пор, пока не изменит своего отношения или мнения. Он напрягается,

потому что чувствует себя между молотом и наковальней и должен защищаться. Если он признает, что другой прав, это все равно, что отречься от себя, и он боится власти, которую он дает другому над собой; но он также знает, что его отказ от самоутверждения — это предательство себя во имя «спокойной и гармоничной жизни». Выдерживать себя в конфликте кажется ему безумием, и он говорит себе: «Все в порядке, что бы ни случилось». Сначала он чувствует гнев, но затем тревогу, сомнение и страх перед

также приходит одиночество и ослабление его стремления. В конце концов он становится упрямым, чтобы не показаться слабым, чтобы остаться верным своим идеям.

### *Дружелюбный и неуверенный*

Он дружелюбный. Ему хотелось бы изложить свои идеи и что-то сказать, даже если это зачастую лишь формально, и он легко сохраняет нейтралитет в дискуссии между друзьями или коллегами. Если он начнет говорить, он может стать многословным и страстным в том, что говорит, выражая свои мысли выразительно и эмоционально. Однако пока он говорит, он очень внимателен к выражениям тех, кто его слушает, чтобы знать, согласны они или нет, и вставляет в предложения слова, требующие одобрения. Если он ощущает дискомфорт, то быстро теряет уверенность и впадает в депрессию. Чтобы понять, нужны простые и ясные слова; правильное слово — «откровенность», без обходных путей и манипуляций, которые заставляют его терять уверенность в себе.

Если он осознает, что его мысль, или эмоция, или жест одобрены и оценены, это означает, что все идет хорошо, и тогда это становится точкой силы, которую он будет использовать неоднократно, потому что она приобретает ценность признания. Ее можно узнать в нем, через него она существует для мира. Это компенсирует чувство неуверенности и угрозы отвержения, которые он испытывает, когда проявляет себя, что является частью безумной идеи о том, что это не правильно, с самого начала.

*«Обычно я часто использую слоган «Я не знаю», хотя я знаю, потому что мне трудно позиционировать себя, и я не уверен, что то, что я думаю, не повредит другому».*

(Пилар)

### *Устойчивость к изменениям*

Ему нужна уверенность, и для него это усилие принять изменение, которое ставит его реальность под вопрос: он боится, что больше не знает, как ориентироваться; попытка пойти другим путем может означать, что вы заблудились, и вам не хватает уверенности в своей способности найти ресурсы, чтобы защитить себя. Он терпит перемены, сопротивляясь, как буре: просто подожди, пока они пройдут; он остается подобен тростнику, который складывается, но не ломается и не приспосабливается. Он боится того, что изменилось, боится не знать, как жить, чтобы измениться, боится, что ситуация сокрушит его, потому что он этого не понимает. Он учится не желать, чтобы выжить, и каждое изменение, даже то, которое он считает положительным, воспринимается как дестабилизирующее.

*«Я часто говорю себе, что если бы прогресс зависел от меня, мы бы вряд ли открыли колесо.*

*Меня не увлекают технологии, и я согласен научиться использовать их только в том случае, если они служат определенной цели.*

*Я купил Vespa, когда мне было двадцать пять лет, потому что, собираясь жить в горах и работать в городе, я не мог передвигаться ни пешком, ни на велосипеде, а*



*водительские права я получил только потому, что моя сестра поменяла их. машину и отдал мне свою старую. На мой взгляд, эта сторона характера хорошо, в забавной форме, показана в персонаже дяди Вани из книги Роя Льюиса «Конец плейсена».*

*Я использую компьютер, чтобы писать, но в последнее время думаю, что мне следует продолжать писать на бумаге и что этот гаджет — это технологический прогресс, который делает меня зависимым».*

(Эмили  
я)

Другие консервативные Е9, хотя и жаждут перемен, добиваются их посредством ненужных модификаций или же надеются, что они произойдут сами по себе. Они легко отказываются от своего желания не только для того, чтобы избежать конфликта, но и для того, чтобы избежать разочарования.

Этот персонаж знает полярность противоположностей, но не признает, что они могут сосуществовать, а не нейтрализовать друг друга. Это эмоциональная жесткость, которая рождается из чувства неуверенности, опасности, незнания, чему верить, и привычки придавать больше значения тому, что говорит мир, чем тому, что вы чувствуете внутри. Белый цвет — это определенность, как и черный цвет, но если они перепутаются, он больше не сможет их распознать.

*Прожорливый, в своей инерции*

Есть неосознанная ненасытность опытом и знаниями, но ей не хватает внутреннего стремления преодолеть инерцию и начать поиск. Оно питает иллюзию, что должно исходить извне, как свет сверху. Он не умеет искать, потому что не верит ни своей интуиции, ни своему желанию, боится ошибиться и, следовательно, заблудиться. Он остается разочарованным и подсознательно голодным. Вот почему он ищет «необыкновенного», которое все расстраивает, пугает его и возбуждает представить себе что-то необыкновенное, изумляясь тому, что с ним происходит, заставляет его соприкоснуться с жизнью; это противоположность обычному и активизирует желание.

*«Я верю в существование других жизней во Вселенной и мечтаю найти их, это меня ужасно волнует. Но затем я спрашиваю себя: «Как бы я отреагировал, если бы однажды я вдруг действительно встретил инопланетянина?» А я отвечаю, что был бы изумлен, взволнован, счастлив, с открытым ртом; что моей единственной реакцией на что-то столь необычное было бы пожать ему руку и сказать: «Доброе утро!» Как будто я находил его через день!»*

(Эмилия)

*творческий*

Не зная, как жить в реальности, он ищет пути к отступлению. Он находится в иллюзии, что его царство не от этого мира и что он может жить в другом. В своем инфантильном бегстве от реальности вместо того, чтобы столкнуться с ней лицом к лицу, ему лучше проживать этот опыт с закрытыми глазами, с ощущениями, ведущими в другое измерение,

вместо того, чтобы жить в настоящем. Он презирает свои способности: «Мне не до этого мира», с жертвенностью: «Никто меня не понимает». Он чувствует не этот мир, а ностальгию по другому измерению, где есть только гармония.

*«Иногда мне казалось, что я должен был родиться в другом столетии или в другом времени».*

(Пилар)

Реальность никогда не бывает полностью приемлемой для сохранения Е9, которое тратит много энергии на окраску, фактически не преобразуя ее. Вынести можно многое, твердо стоя и воображая при этом, что совершаешь революцию в мире. Регистрация на реальные изменения требует большой умственной работы и контроля над брюшным прессом; следовательно, однажды может случиться так, что, не произведя малых и существенных изменений, оно взорвется, как горшок и давление, и начнет действовать не задумываясь, сметая все.

### *Зависимый*

Если кто-то обвиняет его, его первая реакция — поверить, что другой прав и что это действительно его вина. Лишь позже, переосмыслив, возможно, он понимает, что не мог нести ответственность исключительно за него.

*«Я очень хорошо осведомлен о взглядах других и их осуждении по отношению ко мне. В художественной мастерской я понял, что первое, что я делаю, когда смотрю на картину, — это смотрю, куда люди направляют свой взгляд. Это заставляет меня усомниться в том, в какой степени я осознаю взгляд другого, чтобы занять свое место в моих отношениях с ним, и в какой степени я требую, чтобы взгляд был направлен на меня».*

(Пилар)

### *Избегание конфликтов*

Опыт усваивается медленно; Ему недостаточно один раз обжечься, чтобы понять, что огонь может быть опасен. Разрабатывать — значит судить, а это подразумевает вступление в конфликт с самим собой. Конфликт порождает тревогу, сомнение, растерянность, дестабилизацию и даже возможность выбора себя вместо другого, что приближает человека к табу эгоизма. Именно поэтому он не способен релятивизировать и очень серьезно относится ко всему, как к отношениям, так и к обязательствам.

### *Избегание выбора*

Перед лицом изобилия он не умеет выбирать, все находится в одной плоскости и одно похоже на другое. Незнание того, чего он хочет, превращается в компульсивную жадность и желание попробовать все. Выбор требует усилий, и важное решение можно откладывать до бесконечности из-за страха не знать, какой выбор правильный. Он боится рисковать, и если он слишком много думает или чувствует, он больше не может действовать, что вызывает беспокойство. Он не умеет делать те оценки, которые позволяют ему выбирать, он выбирает импульсивно, когда стартует и успевает двигаться. Именно поэтому он

невежественен, ведь он всегда загружен множеством дел. Кроме того, выбор предполагает необходимость занять позицию, поставить себя, а это означало бы осознание «Я», которое желает.

*«Я понятия не имею. Я часто плачу за вещи в магазинах и забываю взять то, что только что купил. Я объясняю это тем, что обычно я очень загружена своим рюкзаком, сумкой, тем, что покупаю...»*

(Пилар)

### *Конкретный*

Деньги важны постольку, поскольку они помогают вам получить то, что вы хотите. Если вам нравится объект, вы можете заплатить за него больше его стоимости, даже не осознавая этого, а также вы можете счесть низкую стоимость объекта чрезмерной и не покупать его: даже если он вам подходит. От избытка к недостатку, он импульсивно тратит деньги или отказывается от слишком многого.

Если он продает что-то, сделанное своими руками, и он испытал от этого удовольствие, то его цена равна только цене, соответствующей использованному материалу, потому что он не может заставить его заплатить также и за удовольствие, которое ему доставило это.

*«Мне нравится готовить для друзей, и я не могу себе представить, чтобы они платили за удовольствие готовить для них, даже чтобы покрыть расходы».*

(Фоска)

*«На работе мне трудно получать зарплату, я устаю заключать договор и часто увольняюсь с работы из-за этой трудности. Мне кажется странным, что моя работа оплачивается, еще и потому, что я занимаюсь ею еще и волонтером».*

(Рита)

### *Низкая самооценка*

Нетерпеливый, ему хотелось всего и сейчас, и чтобы все было идеально с первого раза. Он не знает, как справиться с разочарованием, и не верит в свою способность извлечь из него урок: «Я ничего не стою». На это суждение, которое он выносит, он реагирует бунтом: «Мне это не нужно». ; он предпочитает отказаться от борьбы.

### *Мятежник*

Это автоматически идет вразрез с вещами. Если ситуация напряженная, возьмите на себя роль наблюдателя, который не хочет ввязываться. Если, наоборот, оно гармонично, то оно нетерпимо и провокационно. Это позиция, связанная с внутренним бунтом; на самом деле они очень часто остаются вне реального участия, тратя время на интерпретацию ситуаций вместо того, чтобы прожить их в полной мере.

Он также конфликтен с самим собой и недисциплинирован. Разум программирует и задает домашние задания, но мужество и сердце не сотрудничают; нет эмоциональной вовлеченности. Это создает иллюзию того, что он свободен, что он делает то, что хочет, а не то, что должен, вместо удовольствия.

### *Застенчивый*

Здесь много застенчивости, потому что ее не существует, она есть в мире только для того, чтобы наблюдать. Он очень расстраивается, если видит себя в первом ряду, чувствует себя слишком незащищенным и вынужден заставлять себя не быть в центре внимания. В отношениях он не тот, кто делает первый шаг, потому что всегда думает, что другому будет неинтересно его знать, что он будет мешать, опасаясь быть отвергнутым и зависимым от суждения других.

### *Прокрастинатор*

Он лучше откладывает, чем сталкивается. Он легко откладывает все, что ему не нравится или кажется слишком утомительным, потому что это приводит к ссорам или конфликтам. Или откладывает, потому что ситуация требует организации и движения и он не знает, с чего начать, теряется и сдается.

### *Жертвоприношение*

Он жертвует собой автоматически, с роботизированным альтруизмом, который чувствует дискомфорт другого и делает себя доступным для него. Он отрекается от себя и предлагает это отречение. В глубине души у него есть пассивное и скрытое требование быть увиденным и любимым именно благодаря этой способности предложить себя. Другого он ставит на Олимп, делает его Богом. Для консервации Е9 табу чувствовать себя Богом, и он проецирует этот образ себя на другого, делая его абсолютным, уникальным и сияющим своим собственным светом. Он соглашается быть его тенью, потому что через его проекцию другой восстановит свое величие, и он сможет жить отраженным от него светом. Это форма паразитизма; можно даже сказать, что он кормит другого, а затем кормит себя.

### *Вовлечён и привязан*

Ему трудно уйти от отношений или переживаний. Он может оставаться связанным, даже если вы в любом случае чувствуете, что все кончено; Это всегда лучше, чем блуждать в пространстве без направления и цели.

*«Мне трудно отпускать вещи, прощаться, хотя обычно я делаю вид, что они не влияют на меня. Во время прощания я счастлив, а затем, через некоторое время, когда этого человека больше нет рядом, я позволяю себе почувствовать грусть».*

(Пила  
р)

### *Автономный*



Ему не нравится, что другой зависит исключительно от него, это его пугает, потому что это лишит его потребности чувствовать себя свободным и автономным. Он может полностью отдать себя другому, и в то же время ощущение незаменимости предполагает слишком много обязательств и ответственности.

### *Безлимитный*

Ему трудно понять, что существует предел ни для него самого, ни для мира. Он не чувствует никакого тормоза и даже не знает, когда он хочет или должен остановиться, как если бы он мог продолжать движение (это принцип инерции, согласно которому тело продолжает двигаться по прямой, если не вмешивается внешняя сила). Это следствие ощущения, что он существует только тогда, когда существует другой, не находясь в контакте с самим собой. Страх может стать союзником, потому что своим проявлением он говорит вам, что пришло время остановиться. Он мгновенно приводит вас в контакт с ним.

Он думает о мести как о стратегии утешения, и он может размышлять над ней, но никогда не выполнять ее и оставаться привязанным к ярости. Ему трудно признать, что для других это не что-то временное, и он прибегает к манипулятивным стратегиям, пытаясь выяснить, злится ли на него другой. Ему нужно знать, что конфликт не превратился в войну за другого, и ему нужно вернуться к гармонии, почувствовать себя в мире с миром, знать, что конфликт окончен.

### *антитрадиционный*

Он не намеренно нарушает социальные правила и авторитеты, и в то же время у него нет проблем идти против социальных условностей и моральных правил. Ему трудно помнить о ролях, потому что он не знает, как действовать формально. Из-за этого он кажется агрессивным и самоуверенным, тогда как на самом деле это неспособность признать, прежде всего перед самим собой, возможность играть роль и защищать себя посредством нее.

### *Простой*

Он чувствует себя комфортно среди природы, испытывает любовь и глубокое уважение к животным, ведь в природе и с животными отношения происходят проще.

## **5. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ФАНТАЗИЯ**

Переведено [Мел](#)

Сохранителям Е9 трудно справиться со своими эмоциями и особенно с болью. Он делает все возможное, чтобы не контактировать ни с самим собой, ни с другим. Хочется забыть, что он делает это хуже, чем кто-либо другой. На заднем плане есть что-то, на что он предпочитает не смотреть. Он прикрывает это едой или табаком, но часто скрывает и то, что чувствует, генерируя фантазии о том, что произошло с другим, или воображая параллельную ситуацию, которая помогает ему обезболить конфликт.

*Когда я был маленьким, когда моя сестра опаздывала, а мой отец начал разбрасывать жаб и змей, охваченный тревогой, я подходил к окну и думал: «Сейчас я закрываю глаза, а когда я открою их снова, я увижу, как оно приближается и Я буду счастлива, папа перестанет ругаться и все успокоится». Тоска стала невыносимой, и эта фантазия помогла мне перенести ее молча.*

(Эмили  
я)

Ему трудно определить, что он чувствует, будь то гнев или боль. И кроме того, он остаётся не зная, с чем это связано. Может быть, до следующего дня он не выявит причину.

Этот процесс можно представить в виде ряда этапов. Его детектор — его собственное тело. Сначала он чувствует неопределенный дискомфорт в желудке, доходящий до тоски. Затем удивитесь, потому что он не ожидал, что почувствует что-то подобное или что-то особенное, и это то, что он не идентифицирует, и интенсивность которого возрастает.

После этого первоначального замешательства он пугается и начинает отрицать: «Ничего не происходит, просто я восприимчив и уже знаю себя, и я всем пользуюсь». Он начинает думать о том, какой беспорядок он устроил или через что он мог пройти в некоторых из последних взаимодействий (в офисе, в магазине, по телефону...) и пересматривает. В конце концов он идентифицирует сцену и то, что вызвало эту эмоцию, и в какое время это произошло. Почему он чувствует это, такую боль? В глубине души он считает, что оно ни на что не пригодится, что чувство бесполезно, что от этого ничего не изменится.

Затем он проецирует свой гнев на другого человека или вербализует его, причем без его присутствия, и начинает с фантазий: чем это вызвано, какова причина того, что другой сказал или сделал то, что причинило ему боль. Вместо того, чтобы сосредоточиться на боли, он начинает давать ряд объяснений, оправдывающих поведение другого. В конце

концов, когда после долгих раздумий он наконец принимает на себя свою часть ответственности, он чувствует уныние, потому что не видит возможности изменения, поскольку боль так повторяется, а механизм так повторяется.

Если ему удастся выявить гнев, он обычно замолкает и избегает конфликта. Конфликта не существует; и если оно существует, оно убегает. Чтобы не чувствовать, он приступает к действию, всегда с проектами, которые выводят его из однообразия, даже если в его повседневной жизни ничего не меняется, потому что в глубине души он не верит в перемены или не очень-то их хочет. Он движется в зоне комфорта.

Он маскирует свою застенчивость некоторой откровенностью и много раз высовывает шею и ранит другого. Это «ложная искренность» из-за неумения нести вину.

Кроме того, когда он приходит к соединению с эмоцией в контакте с другим, в тот момент, когда контакт происходит, он склонен бежать от этого сценария и злоупотреблять механизмом отклонения: он обесценивает и отнимает важность его чувства, улыбка, даже если тебе не терпится закричать или заплакать. При прощании он весел, а затем, через некоторое время, когда этого человека уже нет рядом, то есть тогда он позволяет себе почувствовать грусть.

Сохранению Е9 не хватает настойчивости, чтобы выделить и поддержать свое желание. Ему с самого начала трудно отличить свое желание от чужого; и затем избежать конфликта. Отложите то, что для него важно, до тех пор, пока другому будет комфортно, или если его желание несовместимо с его собственным, чтобы он не злился и не видел в нем соперника. Существует много скрытой конкуренции, которая маскируется под ложное отстранение, как будто объект желания не имеет для вас значения. Его стратегия — сыграть слабого или безобидного, или даже жертву.

*«Обычно я передаю другому свои желания и спрашиваю: «Хочешь...?» вместо того, чтобы предполагать: «Я хочу» или «Мне бы очень хотелось...».*

(Пилар)

Очень много самоцензуры. Обычно он не отображается. Считайте, что иметь секреты — это нормально. Обычно он извиняется, когда показывает свои желания (или просто показывает себя).

Он склонен рассказывать себе истории и фантазировать. Особенно в любви. С одной стороны, он сублимирует желание, читая любовные истории и стихи. С другой стороны, каждый раз, когда отношения заканчиваются, говорят, что в будущем появится идеальный партнер. Фантазии о лучшем будущем облегчают или обезболивают боль настоящего.

*«Фэнтези — это защитный механизм; на самом деле я использую его не для того, чтобы жить, а для того, чтобы иметь возможность убежать от жизни или выдержать ее».*

(Эмилиа)

## 6. ДЕТСТВО

Переведено [Мел](#)

Девизом консервации Е9 в детстве было не создавать проблем. Это обучение, полученное на основе семейных обстоятельств, которые оставляют мальчика или девочку в положении «лучше не беспокоиться и решить свои трудности самому», потому что он узнает, что так и так лучше, чем отвержение, конфликт и чувство избегают ответственности за такие реакции со стороны взрослых. И случаев сексуального и психологического насилия довольно много.

*«В четыре года я подвергалась насилию со стороны дяди в течение нескольких лет, потому что моя мать часто оставляла меня с ним».*

(Габриэлла)  
а)

Он ребенок, который становится невидимым, чтобы не беспокоить. Если его это не беспокоит, он не испытывает разочарования от негативных ответов и не чувствует себя виноватым.

В некоторых случаях родители усиливают эту страсть, лень, авторитарным присутствием отца и страхом матери, а также важными изменениями в детстве (например, обращения), которые ребенку трудно понять и которые никто не объясняет. . Он есть, он может даже казаться важным, хотя на самом деле его никто не видит и по-настоящему не слушает. У него нет места для выражения своих потребностей, забот и желаний, и мало-помалу он строит параллельный мир, в котором живет более спокойно, хотя и ценой того, что не является кем-то, имеющим настоящую жизнь. Смерть в этом случае будет в изоляции, сломать которую может стоить очень дорого. Снаружи есть опасности, конфликты, которых лучше избегать. Происходит то, что снаружи тоже есть удовольствия, потребности, которые можно удовлетворить, и все это тоже теряется.

У консерватора Е9 в детстве нет ощущения своей важности для матери или отца, и у него есть неуверенность в себе. Некоторые из родителей могут передавать страх или не совсем защищать его и его право на уважение. Или эмоционально шантажировать его. В то время как другой осуществляет строгий контроль над инстинктами, он использует авторитарный способ принимать решения от имени ребенка и говорить что-то за него. Могут быть презрение и недооценка, недостаточная любовь и поверхностное общение, полное бесспорных и необжалуемых приказов и решений.

Все это заставляет ребенка отходить от реальности, с которой он не может справиться, и решает, что лучше жить изолированно от среды, не благоприятствующей его автономному росту. Он защищает себя от жизни в фантазии и таким образом избегает

страданий, которые возникают от контакта с другим (в данном случае семьей) и которые он переносит, как безумную идею, на других (мир). Это образ краба или улитки, который живет в своей раковине и смотрит на мир оттуда, выходя наружу как можно реже, чтобы избежать риска, который влечет за собой то, что находится снаружи.

Девятка сохранения в детстве, как говорится, неудачник, потому что он живет в среде без привязанности, которая вынуждает его с раннего возраста находить ресурсы для аффективного выживания. То, что он не умеет говорить о дискомфорте и неприязни, которые он пережил в детстве, а, наоборот, помнит нормальное детство, а иногда и застывшее, является результатом маневра отказа, нормализации. и забывая, что он лежит в основе защитного механизма этого персонажа.

*«Родители меня никогда не обнимали, я не помню объятий. Моя мать присутствовала очень часто, возможно даже слишком, но она не была ласковой. Она не помогла мне, наоборот, это я ей помог.*

*Я не должен создавать проблемы, потому что могу разрушить союз между ними. Я почувствовал, что это слишком, и захотел исчезнуть, стать прозрачным. Они дрались, и мой отец был жестоким, я делал все, чтобы угодить ему, потому что он бы ударил мою мать, если бы я выразил желание. Я всегда был помехой и поэтому всегда был доволен».*

(Рита  
)

Как устрица, которая путем долгой и терпеливой работы превращает надоедливую незваную гостью в жемчужину, консервация Е9 может превратить его неудобное, а зачастую и слишком болезненное детство в нормальный период его собственной жизни, выполняя работу по «инкапсулированию» неприятные воспоминания, которые могли нарушить его нормальность. Он прикрывает их до тех пор, пока они не перестанут его беспокоить, и таким образом он сможет забыть о них.

Часто, слишком часто, в детстве этих мальчиков и девочек рано или поздно случается сексуальное насилие со стороны взрослого, члена семьи или нет.

В целом, среде, в которой рождаются консервативные Е9, не хватает положительных стимулов, внимания и привязанности: у них создается впечатление, что они родились не в том месте и не в то время. В общем, говорят о том, что меня не разыскивали.

*«Я вырос, чтобы иметь возможность позаботиться о себе, взяв на себя ответственность. Мои братья убедили меня, что меня усыновили, потому что у меня смуглый цвет лица, и я этому поверил. Они выказывали мне знаки презрения или, чтобы проверить свои игрушечные пневматические винтовки, использовали меня как мишень».*

(Анна)

*«Я чувствовала себя проблемой для своей семьи. Я родилась после двух абортов моей матери. И я как будто чувствовал ошибку, как будто мне тоже суждено умереть; Я почувствовал эту смерть внутри себя».*

(Рита)



Контакт отсутствует, особенно физический; у них нет воспоминаний о том, как их обнимали и обнимали, и у них мало воспоминаний о детстве в целом. Секс – это табу:

*«Религия была на первом месте. Они рассказали мне, что, когда мне было меньше пяти лет, меня однажды поймали за мастурбацией, и когда меня спросили, что я делаю, я ответил: «Я щекочу себя». Когда они напоминали мне об этом снова и снова, мне было стыдно, потому что секс был грехом. На самом деле, когда я был подростком, мама не разрешала нам гулять с мальчиками, даже если она была в банде. Я подавляла не только секс, но и эмоции, потому что, когда мне хотелось плакать и плакать, отец всегда говорил мне: «У тебя должно быть больше плохой крови».*

(Пила  
р)

В детстве всегда есть травмирующий эпизод, связанный с внезапной отстраненностью из-за смерти важного для ребенка человека или смены дома или даже страны. Последствием является ощущение срезанных корней.

Он — консерватор Е9, потому что часто человек рождается и внезапно обнаруживает мир, состоящий из драк, столкновений и взаимных обвинений между родителями. Родительские фигуры, как правило, слабы и отсутствуют, посвящены только работе, но агрессивны и жестоки дома. Фигура матери, по сути, зависима и даже привязана, помимо детей, к своему мужу, от которого она принимает любое унижение.

*«Когда мои отец и мать ссорились, он неизбежно становился агрессивным и словесно оскорблял ее. Я инстинктивно почувствовал, что хочу защитить свою мать, и выступил против него. То же самое произошло, когда жертвой насилия была моя сестра: я чувствовал сильную и непосредственную ответственность защитить ее.*

*Но, наоборот, не получилось: я не мог на них рассчитывать; тут была неразбериха, я защищал тех, кто меня не защищал. Я был ребенком, выросшим для них, но у меня никогда не было взрослых, которые могли бы меня защитить. Должно было быть наоборот, поскольку роли никогда не совпадали таким образом. Я дрался со своей сестрой, которая была на восемь лет старше меня, но когда она дралась с пощечиной, моей матери не было рядом, чтобы защитить меня. И то же самое происходило, если бы меня дала моя мать; моя сестра не чувствовала по отношению ко мне защитного импульса. Моего отца никогда не было рядом, и мое горе не имело для него значения.*

*Был период, близкий к подростковому возрасту, когда я думала, что меня усыновили, что это не может быть моей настоящей семьей.*

*Я узнал, что, придя домой, мне нужно было оставить свои эмоции за дверью, особенно если я приходил счастливым и беззаботным, потому что я никогда не знал, какой будет семейная атмосфера. Я исключил легкость, чтобы компенсировать тяжесть дома».*

(Эмили  
я)

Он растерянный ребенок; часто в семье роли родителей накладываются или меняются местами. Он часто является первенцем в большой семье, рано становится

«матерью» своей матери, которой помогает, заботясь о ее братьях и сестрах, или хочет защитить ее от жестокой стороны мужчины. Если он не мать, он может быть сестрой или братом; он становится защитником родственника, страдающего от гнева. И чтобы не способствовать дальнейшему взрыву

семейная напряженность и насилие, он вскоре узнает, что, если он не просит больше, чем ему дают, он не создает проблем; и если он не будет создавать проблем, чудовище будет вести себя хорошо, и ему не придется приносить в жертву никакие жертвы.

Таким образом, ребенок-консерватор Е9 в конечном итоге считает себя защитником и хранителем семейной гармонии.

*«Мои отец и моя мать, в моих глазах, никогда не были мужем и женой. Моя мама была немного похожа на мать моего отца, она заботилась о нем, но это не была любовь, нежности между ними я не видела. Вот я и растерялась, в этой семье я не увидела ролей: я была немного похожа на мать, она была матерью моего отца... короче, произошла путаница ролей.*

*Были и экономические трудности, уже двое детей; Я чувствовал эту боль и чувствовал, что это слишком много. Я хотел исчезнуть, быть прозрачным для них. Для моих братьев тоже было много; Это было бесполезно, они уже были там. Мое присутствие было тяжелым, и меня убедили, что меня усыновили, что я не принадлежу родителям, и я долгое время верил, что это правда. В любом случае... клан был против меня.»*

(Рита  
)

*«Думаю, я привыкла быть самой старшей и что мои потребности ни для кого не учитывались, и мне приходилось заботиться о том, чтобы на меня не обращали внимания, чтобы у моих родителей было много работы, и я не переезжал на работу. доставь им больше проблем. Я научился читать, смотря телевизор. Я никогда не чувствовал, что мне позволено что-либо делать, ни истечь, ни помочиться, и постоянное ожидание приводило меня в отчаяние. Сильное чувство пренебрежения, оскорбления и гнева. Секрет. Я до сих пор склонен прикрывать рот рукой, даже не осознавая этого».*

(Пила  
р)

По всем этим причинам ребенок Девятки-Сохранения, очень восприимчивый, с самого раннего возраста стремится быть самим себе отцом и уметь справляться в одиночку, не имея возможности рассчитывать на помощь взрослых, слишком занятых своими делами. проблем и без интереса к миру ребенка. Это означает, что, например, когда они играют, самое очевидное для ребенка – никогда не входить в игру полностью, потому что он должен нести ответственность еще и за себя. Они рано узнают, что отпустить игру жизни — это удовольствие, слишком дорого обходящееся их эмоциональной экономике в детстве.

Таким образом, в здоровой попытке сохранить равновесие ребенок-консерватор Е9, хотя и разучивается получать удовольствие от игры и отдыха, пытается компенсировать свою утомительную жизнь, развивая способность самостоятельно фантазировать.

Фантазирование поможет вам пережить разочарование и беспомощность, чтобы продолжать жить во враждебной семейной реальности, нести бремя существования, которое не обещает ничего хорошего, но от которого вы не можете спастись именно потому, что это ребенок, в семейная среда, где не уделяется внимания их росту.

Несмотря на отсутствие спокойной и доброжелательной семейной атмосферы, они не являются грустными и жалующимися детьми. Напротив, несмотря на тяжелую работу по адаптации к исчезновению, они умеют быть веселыми, солнечными и, почему бы и нет!, когда это возможно, полными решимости быть даже счастливыми.

*«Похоже, что, когда я родился, я был полон решимости быть счастливым, я был настолько полон решимости, что мое счастье сопротивлялось присутствию наказывающего и отсутствующего отца, замкнутого в своем страхе и боли. Я был настолько решителен, что мое счастье сопротивлялось потере мечты, которая начала проявляться, когда мне было тринадцать лет, и военный переворот разрушил ее. Я трансформировал эту боль в желание бороться, сломать страх. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что счастье и радость были разобщенностью, они были хорошей конструкцией для встречи с трудной жизнью».*

(Лорето  
)

Школа спасает их вообще от гнетущей семейной ситуации; но даже здесь они понимают, что адаптация — это их единственный выход, чтобы не быть проглоченными.

*«Мы остались на обед в школе. У нас также были занятия по субботам. Мои воспоминания об этих годах таковы, что я был очень прилежным и получал очень хорошие оценки. Я был пухлым, застенчивым, в очках и довольно замкнутым; немного аутист. Учитывая, насколько дорогой была школа, моей обязанностью было получать хорошие оценки и благодарить родителей за те огромные усилия, которые они прилагали».*

(Пилар  
р)

В попытке сохранить свою оригинальность, остаться верными себе, чтобы выжить, они могут быть тихими учениками, которые легко отвлекаются, возможно, от скуки, и, если их воспитать, кажутся глупыми. Потерянные в своем забвении мира, а затем убегающие в фантазии, у них не так много карт, которые можно разыграть, когда они оказываются в центре внимания.

*«У меня всегда были сложные отношения с коллегами; лучшие с кузенами, братьями...»*

(Габриэлла  
а)

Наконец, в его детстве и юности часто случается эпизод, приводящий к конфликту с Богом и Церковью, в результате которого возникает глубокая отстраненность от духовности и религии.

*«Когда мне было восемь лет, я помню, как боролся с Богом за то, что он не дал мне возможности участвовать в церковном представлении, как это делали дети моего возраста; Я опоздал, и мне не разрешили сделать какие-либо документы. Я объяснил это*

*божественными планами, которые не хотели, чтобы я шел по этому пути. С того дня я начал отходить от этого пути. Хотя я продолжал поддерживать связь с приходом, потому что там были мои друзья и мы ходили на экскурсии со священником, во время любого действия, например, мессы, он меня явно и оскорбительно отталкивал».*

(Пау  
)

## **7. ЧЕЛОВЕК И ТЕНЬ: ЧТО РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ ДРУГИХ**

Переведено [Мел](#)

Основная тень в консервации Е9 — садистская часть. Они никогда не хотят этого признавать, потому что либо они всю жизнь были жертвами, либо делают вид, что все и так было хорошо, и отрицают идентификацию с агрессором.

Они заставляют других людей страдать, когда уходят или уходят без каких-либо объяснений и без конфронтации. Молчание – это пассивная агрессия.

А когда, наоборот, они не молчат, у них появляется змеиный язык, ирония и сарказм, которые действительно хотят и имеют намерение причинить боль, потому что они чувствуют себя «оправданными», чтобы выразить агрессию таким образом.

Конфронтацию сложно предположить; короче, всегда легче уступить, отрицать происходящее, чем видеть и принимать реальность такой, какая она есть, а не такой, какая она их устраивает. Для этого они используют механизмы бегства вперед, оставляя в стороне то, что может быть конфликтным.

То, что уже завоевано, привыкло оставаться позади с некоторым аутизмом и бесчувственностью, хотя и из бессознательной установки, поскольку сохранение Е9 не осознает, что его бросают.

Существует неспособность осознавать свои собственные действия, и они всегда преследуют других, и, если они также привлекательны или интересны, они действуют в соответствии с ними и доставляют им удовольствие, иногда преувеличенно и агрессивно.

За веселостью и хорошей предрасположенностью к внешнему скрывается ухудшенное самолюбие, которое не проявляется явным образом; Ему нужно пойти очень глубоко, чтобы это проявилось и было признано. Хотя он обычно улыбается и счастлив, в нем много скрытой печали, которую он обычно не позволяет себе показать. Он присел. Сохранению Е9 трудно чувствовать и проявлять боль. Он не любит, когда его видят грустным.

Живые репрессии присутствуют на всех уровнях. Это контроль не только над собой, но и над окружающей средой, а также сексуальное и аффективное подавление не только себя, но и другого. Не бывает здоровых отношений, когда кто-то все время вас контролирует. Иногда это как стена. За своей добродушной внешностью он скрывает критический аспект и крайне отрицаемое осуждение других.



Потребность в признании – еще один частый аспект его тени. Когда он помогает другим, он делает это, чтобы обрести признание. За плохой самооценкой скрывается огромное высокомерие.

считая себя выжившим. Это перекликается с противоположным убеждением в том, что они стоят меньше, чем другие. Помощь – это компенсаторное действие для их чувства внутренней бедности.

Потребность быть или казаться хорошим, даже ценой плохого обращения или более или менее очевидного презрения, возникает из-за отрицания себя и своих собственных потребностей. Кажущаяся любовь к другим перед самим собой состоит в том, чтобы избежать боли отсутствия заботы, с безумной идеей, что, доставляя удовольствие другим, он обретет благополучие. За щедростью скрывается много страха, что его не полюбят как такового. Консервация Е9 не чувствует себя достойной любви, и поэтому он покупает ее, заботясь о другом.

## 8. ЛЮБОВЬ

Переведено [Мел](#)

### **Для тебя моя любовь**

Для тебя моя любовь  
Я пошел на птичий рынок  
И я купил птицу  
Для тебя  
Моя любовь  
Я пошел на цветочный рынок  
И я купил цветок  
Для тебя  
Моя любовь  
Я пошел на рынок барахла  
И я купил цепочку  
Тяжелая цепь  
Для тебя  
Моя любовь  
И я пошел на невольничий рынок  
И я искал тебя  
Но я не мог найти тебя нигде  
Моя любовь

— *Жак Превер*

Клаудио Наранхо в своей книге «Эннеаграмма общества» говорит о самодовольной любви к сохранению Е9.

Этот подтип заменяет потребность и выражение любви заботой и воспитанием через вещи; есть забота о внешнем без желания углубляться.

Он обладает важным умением слушать и присутствием, которое позволяет другому чувствовать себя комфортно и явно желанным гостем. Но этот эннеатип, как мы уже говорили, не хочет входить в суть боли и любви из страха, что ему скажут, что его не любят. Это похоже на любовь на расстоянии: он дает любовь, оставляет ее (в виде еды, заботы, одежды, подарка), а затем уходит посмотреть, как ее принимает другой.

В отношениях с самим собой человек игнорирует себя и делает это посредством злоупотреблений и различных пристрастий: табакокурения, алкоголя, еды... Существует малолюбовное отношение к собственному телу, к своим достижениям и к своим неудачам.

Что касается теории трех любовей Клаудио Наранхо, то в консервации Е9 наиболее развита сострадательная любовь, за ней следует любовная любовь и она страдает явным дисбалансом с точки зрения Эроса.

*«Отныне я буду продавать материнскую любовь, в которую, однако, я не верю, пока у меня есть эротическая любовь со стороны мужчины.*

*У меня были бы любовные отношения, в которых я бы продавал любовь с иллюзией нового открытия эротической близости, которая, как я обнаружил со временем, является дверью, позволяющей снова войти в контакт с еще большей близостью, духовной с целым. Разум становится моим соперником, и чтобы достичь сексуальной близости, я должен приспособить свой разум к разуму мужчины, признавая его ценность и восхищаясь им. Стремясь походить на него, я также продаю восхищение эротической близостью и сострадательной любовью.*

*Короче говоря: я имею легкий доступ к восхищению другого, признавая при этом фальшь в проявлении заботы, поскольку последняя является лишь функциональным каналом для получения контакта с самим собой, то есть эротической любви».*

(Эмили  
я)

Девять консерваторов живут любовью по-детски; если он влюбляется, то любит «с закрытыми глазами», это абсолютная форма любви; каждая влюбленность как будто первая. Он по своей природе верен и долго сохраняет связь, даже если чувствует, что отношения больше не питают его. Ему нужно много энергии, чтобы отделиться, потому что всю ответственность он берет на себя. Он переоценивает свою способность терпеть, обезболивать себя перед лицом страданий и недооценивает способность другого реагировать.

Распространены катастрофические фантазии и трагическое ощущение жизни.

*«Моя мать рассказывала мне в детстве, что в городе ее отца была девочка, у которой было очень плохое сердце, и в нее влюбился мальчик, и она тоже. А когда он собирался признаться, она услышала вдалеке шум своего мотоцикла, и от волнения, что он собирался ее увидеть, у нее случился сердечный приступ и она умерла».*

(Пилар)

Еще одна катастрофическая фантазия связана с темой любви и смерти.

*«После того, как я впервые увидел фильм Шекспира «Ромео и Джульетта», мне было страшно подумать, что, даже не будучи мертвым, моя возлюбленная подумает, что я умер, и что она покончит жизнь самоубийством, и я проснусь. и оказываюсь один. Это связано с тем, что Клаудио говорит о девятке: она кажется мертвой при жизни».*

(Пилар)

Любовь не живет, если она не связана с опасностью и смертью.

*«В Севилье, на кольцевой развязке парка Марии Луизы, стоит памятник Густаво Адольфо Беккеру и любви. Любовь, как он выразил это в своей книге «Римас», всегда романтична, трагична и несчастна. Это скульптура, укрытая кипарисом (кладбищным деревом), с тремя женищинами, каждая из которых демонстрирует аспекты любви: «el amor ilusiendo» (надежда), «el amor poséido» (полнота) и «el потерянная любовь». (душевное горе). Ко мне нет любви. Это очень глубокое чувство нужды и безнадежности. «Римас» Беккера был моей прикроватной книжкой, когда я был подростком.*

*Еще одна фантазия: если я люблю, я исчезаю. Это связано с болью, которую я почувствовал, когда в детстве читал «Русалочку» Андерсена. Она продает свой голос, чтобы влюбить принца, а он не узнает ее и умирает».*

(Пилар)

В мужской консервации Е9 очень часто сосуществуют катастрофические фантазии, связанные со смертью собственной или близких, например детей: «Если умрут мои дети, умру и я», при этом недооценивая способность другого реагировать: «Если я умру, что будет с моими детьми?».

Со своим партнером он устанавливает отношения зависимости и даже подчинения.

*«Мне с партнером сложно сохранять свою позицию и в дискуссиях, если он меня заденет, я могу остаться без реакции. Я теряю возможность защитить себя, чувствовать, что заслуживаю уважения, а это может привести к несбалансированным и нездоровым отношениям».*

(Жорди)

Любовь, которую он чувствует, он должен научиться проявлять к своим детям. Он живет в полярности авторитет/толерантность, что иногда приводит его к авторитаризму.

*«Со своими детьми я строг и требователен к графикам и заданиям, которые, как я говорю, должны быть выполнены. Я теряю отношения сотрудничества и понимания и питаю узы подчинения, которые мне не нравятся. Я теряю возможность укрепить более справедливые и сбалансированные отношения».*

(Жорди)

Хотя в других случаях может действовать с излишней толерантностью и чрезмерной опекой. Он тогда впадает в снисходительность и праздность, не умеет устанавливать границы и предоставляет роль воспитателя и отца или матери на волю случая, не принимая во внимание нужды другого.

Что касается сострадательной любви, сохранение Е9 считается щедрым. Его деньги и его дом всегда находятся в распоряжении другого, если только он не окажется в

заклучении и не удалится зализывать свои раны. Обычно он навязчиво приходит, когда он им нужен.

С другой стороны, поскольку он работает как автомат и в рабском плане отдается в распоряжение другого, у него нет ясного видения потребностей других, а есть только намерение быть полезным для чего угодно; Неважно, чего от него просят, лишь бы они его любили. В той степени, в которой консерватор Е9 не уважает свои собственные потребности или недооценивает или

откладывает их, и хотя умеет увидеть, что нужно другому (по крайней мере, что нужно конкретно ему, всегда с большим трудом видя внутренность другого), не может перестать бездельничать. Он способен на невероятные вещи, чтобы сохранить отношения, просто из-за страха быть брошенным.

Обычно это имеет трудовые последствия, поскольку рабское отношение обычно дополняет садистское отношение, и есть люди, которые циклически страдают от эпизодов притеснений на рабочем месте со стороны начальства и коллег.

Он имеет тенденцию быть инвазивным. В результате другой человек начинает защищаться и злиться из-за того, что он вмешивается в ее дела. Клаудио рассказывает об опыте агрессивной матери. Некоторые мамы в детстве читали газеты с девятками сохранения, и он в некоторой степени повторяет это с другими. Он путает заботу с вторжением.

Не хватает искреннего выражения (он дрожит внутри, но не выражает этого) и ищет чего-то внешнего, чтобы показать свою любовь. Например, он может покупать книги и дарить их в знак любви. Делясь тем, что ему нравится, он хочет вовлечь другого в свой мир. Все действительно вращается вокруг него.

Когда кто-то болен, Е9 знает, как позаботиться, хотя и не уважает процесс другого. Он ухаживает за кем-то день-два, а затем считает, что болезнь закончилась. Ему не нравится требовательная любовная часть.

Он считает любовь очень духовной, чистой, светлой, ангельской и божественной. В тени нельзя. Если он хочет другого, он хочет его целиком, «пожирает его», все, что ему нравится, не делая различий.

В физическом пространстве сохранение Е9 живет в хаосе. Оно не принимает предела, распространяется по всему дому. Он хочет присутствовать везде.

Сохранение Е9 влюблено одновременно благодарно и отстраненно.

Что касается Эроса, то ясно, что ему не хватает глубокого желания. Он словно бьется на заднем плане с чем-то очень безутешным, что заставляет его отказаться от своих желаний. Его стратегия заключалась в том, чтобы отрицать их потребности и его желания, чтобы они любили его. Его эротическое желание очень отличается от любви.

Некоторые чувствуют раскол в талии на энергетическом уровне: двигательный центр с одной стороны, аффективный и психический центры с другой. Сексуальные и романтические отношения редко развиваются на равной основе. Во время занятий любовью это придает большую уверенность, проявляет большое уважение и заботу по отношению к другому. Он редко думает о себе (возможно, потому, что злится или расстроен). Он не хочет чувствовать себя комфортно, если этого не делает другой человек.



Это же безумное раболепие, воспринятое в отношениях, извращает их эротическую любовь. Ему удастся развить в себе мазохистские наклонности, которые иногда подвергаются насилию. Для него характерно финансово заботиться о нуждах пары и поддерживать их.

*«Мои парни почти всегда были безработными, а я поддерживала их и оплачивала их отпуск».*

(Анонимно)

## **9. ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР:** **УИНСТОН ЛЕОНАРД СПЕНСЕР** **ЧЕРЧИЛЛЬ**

Переведено [Мел](#)

Уинстон Леонард Спенсер Черчилль (Бленхеймский дворец, 30 ноября 1874 г. – Лондон, 24 января 1965 г.) обладает физическим обликом консервированного Е9 и вечной связью с сигарой. В детстве он всегда был один, и ему приходилось справляться, и, по сути, он неоднократно попадал в ситуации жизни и смерти, из которых выходил невредимым.

Он был консервативным, традиционным человеком и в то же время оригинальным и смелым, весьма предприимчивым. Он любил идти на войну не ради самой войны, а ради путешествий и писательства, потому что видеть и рассказывать о ней вживую было настоящим призванием. И он был довольно смелым, когда знал, что хочет сделать. Он действовал инстинктивно.

Его дед был вице-королем Ирландии. Его отец, лорд Рэндольф Черчилль, занимал важные посты в правительстве, дослужившись до министра финансов, и умер молодым от сифилиса. А его мать была красивой женщиной, дочерью американского миллиардера, который был женат трижды. Уинстон родился в семейном дворце.

Он был канцлером казначейства, как и его отец, в консервативном правительстве Болдуина, министром торговли, министром внутренних дел и первым лордом Адмиралтейства в либеральном правительстве Асквита. Он был премьер-министром Соединенного Королевства в два периода: 1940–1945 и 1951–1955 годы. Лауреат Нобелевской премии по литературе, президент Кеннеди назвал его почетным гражданином США. Он заслужил ауру очень противоречивой личности: «у него была благородная кровь, но он должен был зарабатывать на жизнь своим трудом».

Его первый и единственный роман, «Саврола» (1898), представлял собой политическую фантастику и приключенческий рассказ, действие которого происходит в Лаурании, воображаемой стране, управляемой коррумпированным тираном и освобожденной героем, где в то время некоторые хотели увидеть его портрет.

Когда он говорит о себе, он делает это с чувством юмора, и его произведения содержат тонкую иронию, под которой скрывается много боли и усилий. Он практически не передает никаких эмоций

- за исключением случаев, когда речь идет о жизни и смерти - и ограничивается повествованием о событиях или речах; он держит читателя в напряжении, пока тот не узнает, чем заканчиваются военные истории или истории из коридоров Парламента. Его

проза плавна и беззаботна, приправлена намеками на обычаи, исторические факты и литературные произведения.

В роли консерватора Е9 он показывает свой конфликт с лояльностью по поводу поиска своего места, потому что, хотя его известность пришла как лидер Консервативной партии с 1900 по 1904 год и с 1924 по 1965 год, он также был частью Либеральной партии с 1904 по 1924 год.

Его детство было очень одиноким. Родители о нем не заботились. Его отец часто отсутствовал, а мать была занята многочисленными приключениями.

*«Моя мать всегда казалась мне сказочной принцессой: сияющее существо, обладающее безграничным богатством и властью [...] В моем представлении о ней в Ирландии моя мать одета в платье для верховой езды, облегающее, как вторая кожа. и часто романтически забрызганы грязью. И она, и мой отец постоянно охотились на ее огромных лошадях; иногда мы волновались, потому что кто-то из нас возвращался домой на несколько часов позже, чем ожидалось [...] В детстве моя мама всегда производила на меня одно и то же необыкновенное впечатление. Она сияла, как вечерняя звезда. Она любила ее глубоко (хотя и на расстоянии). Моим доверенным лицом была моя няня. Миссис Эверест заботилась обо мне и удовлетворяла все мои потребности».*

Миссис Эверест, его смотритель, обычно возила его в Вентнор, где жила его сестра, которая была замужем за тюремщиком, и рассказывала ему истории о тюремных бунтах. Она также рассказывает о зулусах, которые воевали с Британией. Он был против Папы, поэтому образование Уинстона не основывалось на католических предпосылках. Он с любовью отзывается о ней, вспоминая ее смерть в Лондоне:

*«Хотя она осознавала всю серьезность ситуации, она заботилась только обо мне. Шел сильный ливень, и моя куртка промокла. Когда она почувствовала влагу на своих руках, она испугалась, что я могу простудиться. Мне пришлось снять куртку и тщательно ее высушить, чтобы она сохраняла спокойствие. Ее единственным желанием было увидеть моего брата Джека, но, к сожалению, это оказалось невозможным. Я уехал в Лондон в поисках хорошего специалиста, и к двум врачам обратился с диагнозом: перитонит. Я вернулся к постели миссис Эверест. Она все еще узнавала меня, но постепенно теряла сознание. Смерть пришла ей приятно. Она вела такую невинную и любящую жизнь, служа другим, и сохраняла такую простую веру, что не боялась смерти и не слишком заботилась о ней. Она была моим самым дорогим и близким другом в течение первых двадцати лет моей жизни».*

Черчилль был очень чувствителен к такому образу жизни:

*«Когда я думаю о судьбе бедных пожилых женщин, многим из которых некому позаботиться о них в последние годы жизни, и которым не хватает того, что необходимо, чтобы поддержать себя в конце жизни, я рада, что внесла свой вклад в некотором смысле к созданию пенсионной системы, с которой не сможет соперничать ни одна другая страна, и которая является неоценимой помощью для этих людей».*

Первый эпизод выживания – как и хорошая консервация Е9 – произошел рано. Он получил сотрясение мозга, упав с осла (он занервничал, когда увидел марширующих солдат, и начал пинать его).

Также в восемнадцать лет, находясь на отдыхе, он упал с перил моста, перепрыгнув девятиметровый проем, пытаясь дотянуться до ели; он провел три дня без сознания и три месяца неподвижно в постели.

Другой эпизод того же стиля — его чрезмерное стремление к удовольствию от плавания; он плыл на лодке посреди озера в Швейцарии, и ему пришло в голову взять

окупать; пока он мыл лодку, он унесся ветром; Он был на грани смерти от недостатка сил, от полного износа.

Тогда есть его многочисленные военные подвиги. Как когда, даже не будучи бойцом, он спасал раненых из бронепоезда в войне с бурами, подставив себя под перекрестный огонь, не попав под пули. Этот последний эпизод также показывает, как, хотя он и подчинялся приказам, он всегда ставил под сомнение вышестоящее командование, когда не соглашался.

Он был взят в плен бурами, и во время нахождения в тюрьме безуспешно пытался убедить власти освободить его ввиду его статуса военного корреспондента:

*«Когда я вспоминаю те дни, я всегда испытываю настоящую жалость к узникам и пленникам. То, что может означать для любого человека, особенно для образованного, провести годы в современной тюрьме, я не могу себе даже представить. Каждый день точно такой же, как и предыдущий, когда вы смотрите на бесплодный пепел потерянной жизни и долгие годы плена впереди. Поэтому, когда некоторое время спустя я стал министром внутренних дел и отвечал за тюрьмы Англии, я сделал все возможное, чтобы соответствовать политике перемен и улучшения жизни заключенных, например, предоставляя книги образованным умам, чтобы они могли прокормить себя. обеспечение каждого периодическими развлечениями того или иного рода, чтобы они могли, по крайней мере, с нетерпением ждать его или вспоминать о нем с радостью, и облегчить, насколько это возможно, тяжелое бремя, которое хотя и заслуживает, но должно нести».*

В плену он переживал моменты отчаяния и молился. «Мои молитвы были быстро и чудесно услышаны», поскольку ему удалось бежать, совершив еще один громкий подвиг, тщательно все спланировав.

Вот как он описывает чувства, заставившие его все время убегать:

*«Риски, с которыми можно столкнуться на поле боя, опасности, исходящие от пуль или гранат, — это одно. Другое дело, когда полиция преследует вас по пятам. Потребность скрываться и обманывать порождает настолько сильное чувство вины, что оно постепенно подрывает моральный дух».*

До пяти лет он жил в Ирландии. У него была гувернантка, которая учила его читать и складывать, которая была очень строгой и наказывала его. Однако он считает, что его детство было счастливым, поскольку Е9 сохранилась хорошо:

*«В детстве я был счастлив со всеми этими игрушками в моей комнате, и я стал счастливее с тех пор, как стал мужчиной. Однако этот школьный перерыв бросает мрачное и мрачное пятно на мой жизненный путь. Это включало в себя ряд совершенно незначительных забот, а также усилий, которые так и не были вознаграждены; неприятное время ограничений и однообразия без какой-либо цели».*

В возрасте семи лет он пошел в школу и учился в элитной школе-интернате, готовившей учеников к поступлению в Итон. Он был рад начать, хотя и комментирует:

*«Я волновалась, потому что боялась пролить чашку и войти не с той ноги. Кроме того, сама мысль остаться одной, брошенной среди чужих в этом огромном и внушительном*

*место меня угнетало. В конце концов, мне было всего семь лет, и я всегда был очень счастлив дома в окружении своих игрушек».*

Ему не удалось выучить ни латынь, ни греческий в Сент-Джеймсе, и после болезни он был переведен в 1883 году в Брайтон, небольшую и более приятную школу, которой управляли две женщины. (Механизм заболевания, вызванного обращением за помощью к матери, является ресурсом сохранения E9.)

После двойной пневмонии и трехлетнего пребывания его перевезли в Харроу. Ему очень нравились предметы История, Поэзия и Письмо. Он не изучал латынь и математику, пока не понял их. Его поместили в группу самых отсталых, оставив вступительный экзамен незаполненным. Он был последним во всем, кроме английского. Он прочитал более тысячи двухсот стихов из *«Баллад Древнего Рима»* Маколея .

Его первой ответственной должностью была должность руководителя новичков в общежитии. Он выучил математику за шесть месяцев. С тех пор он стал считать, что свободная воля и предопределение тождественны. Он хорошо владел фехтованием, ораторским искусством и запоминанием лекций.

В Сандхерсте он начал свою военную карьеру. С такой дисциплинарной строгостью он был частью неуклюжего взвода и очень интересовался предметами «Тактика» и «Фортификация». Его страсть: лошади.

*«И мои товарищи, и я потратили все свои деньги на аренду лошадей в прекрасных конюшнях, существовавших в этой местности. Мы накапливали счета, полагая, что сможем оплатить их из нашей будущей зарплаты».*

Здесь вы также можете увидеть, как он обращался с деньгами. Он знал, что будет в его распоряжении, жил изо дня в день и не гнушался влезать в долги за что-то важное для него.

Эта любовь к верховой езде уменьшится в будущем, когда он вывихнет плечо; Это обстоятельство много раз мешало ему ездить верхом и постепенно привело его к достаточно сидячему образу жизни и к пожизненным болям. Игнорирование требований организма к вниманию приводит к негативным последствиям. Он также перенесет пару сердечных приступов из-за злоупотребления едой, табаком и алкоголем.

Он очень восхищался своим отцом (что не противоречит его высказываниям в школе).

*«Впервые я посетил театр «Империя» в его компании. Он также водил меня на важные политические встречи [...], где часто встречались большинство лидеров Консервативной партии и хорошее представительство ее самых избранных членов. Кроме того, он разрешил мне сопровождать его, когда он встречался со своими друзьями на скачках, где мы наслаждались другой компанией и новыми темами для разговоров, которые были не*



*менее интересными. На самом деле мне казалось, что он хранит ключ ко всему или почти ко всему, что стоит знать. Однако стоило мне начать проявлять хоть малейший намек на товарищество, как он тут же обижался.*

*Однажды я предложил помочь его личному секретарю с перепиской, и он посмотрел на меня, который меня ошеломил. Теперь я знаю, что это был всего лишь пройденный этап. Если бы он прожил еще четыре или пять лет, он бы не справился без меня. Но эти годы не пришли! Как раз тогда, когда дружеские отношения созревали и принимали форму сердечного согласия, союза, мой отец исчез навсегда».*

Его отец умер 24 января 1895 года, а Уинстон Черчилль умер 24 января 1965 год:

*«У него был мирный конец, без боли. Все мои мечты о товарищеских отношениях, о том, чтобы войти с ним в парламент и помочь ему, исчезли. Все, что я мог сделать, это бороться за его цели и вернуть ему память. С этого момента я стал хозяином своей судьбы.*

*Моя мать всегда была рядом со мной, предлагая помощь и совет, но, поскольку мне уже исполнился двадцать один год, она никогда не пыталась контролировать меня. Более того, вскоре она стала моим самым горячим союзником, поддерживая мои проекты и заботясь о моих интересах всем своим влиянием и неиссякаемой энергией. Ей было сорок лет, и она все еще была красива и очаровательна. Мы работали вместе как равные, больше как братья, чем как мать и сын. Так мне казалось и так оставалось до конца».*

Его гедонистический и антиморальный дух побудил его сотрудничать с Лигой защиты развлечений. В возрасте двадцати двух лет в нем пробудилось желание учиться, и, находясь в Бангалоре (Индия), он посвятил себя чтению Сократа, Гиббона... все, что попадало ему в руки, в истории и философии. «В конце концов, жизнь человека имеет ценность только в том случае, если она посвящена знанию или действию. Без работы не может быть удовольствия».

Вот как он переосмыслил свои религиозные идеи:

*«Некоторое время я возмущался, потому что, как я тогда видел, учителя и духовенство, которые руководили моей юностью, говорили мне много лжи. [...] Я прошел через жестокую и агрессивную антирелигиозную фазу, которая, если бы она продлилась немного дольше, превратила бы меня в невыносимого человека. В последующие годы мое равновесие было восстановлено благодаря частым контактам с опасностью. Я обнаружил, что, что бы я ни думал, я не колеблясь просил об особой защите, когда собирался войти под огонь противника, и не испытывал искренней благодарности, когда благополучно приходил домой пить чай. Я просил даже о более незначительных вещах, вроде не умирать слишком рано, и почти всегда в те годы, да и, конечно, на протяжении всей жизни я получал то, что хотел.*

*Эта практика казалась совершенно естественной и столь же сильной и реальной, как и рациональный процесс, которому она так яростно противоречила. Практика приносила облегчение, и логика ни к чему не привела. Я действовал согласно своим чувствам, не беспокоясь о том, чтобы приспособить свое поведение к выводам своего интеллекта».*

Что касается его пристрастия к алкоголю, как консервации E9:

*«Я не понимал, как многие мои сослуживцы так часто просили виски с содовой. Я любил вино, и красное, и белое, и особенно шампанское; а в особых случаях я мог даже выпить стаканчик бренди. Но мне никогда не удавалось пережить этот дымный вкус виски».*

Его военная профессия привела к тому, что его назначили военным корреспондентом в Судане и в других конфликтах, к чему он изначально и стремился. В 1899 году он стал корреспондентом газеты «*Morning Post*», освещая Вторую англо-бурскую войну. Это позволило ему посвятить себя литературе и живописи: «Я думал, что могу попробовать написать роман. Я обнаружил, что писать это гораздо проще, чем писать точную хронику события. Однажды начавшись, история потекла сама собой».

Его первая книга называлась «*История Малакандского полевого отряда*». Его увлечение часто вызывало на него враждебные взгляды коллег и начальства, что он прекрасно осознавал, так как боялся, что ему каждый раз аннулируют необходимое ему назначение. Вот тут-то и проявляется его пессимистическая фантазия о сохранении Е9:

*«Тем не менее, меня преследовал и преследовал глубокий, неослабевающий страх. В Каире я не слышал ни слова о том, как сэр Герберт Китченер терпел, чтобы военное министерство шло против его воли в отношении моего назначения. Я представил себе его телеграммы протеста в министерство, которые проверяли бы резолюцию, принятую ими [...] Я ожидал в любой момент приказа об отзыве [...]*

*Каждый раз, когда поезд останавливался на станции, каждый раз, когда пароход приближался к пристани, я оглядывал толпу глазами загнанного животного; и когда я увидел штабной офицерский значок, я сразу сделал вывод, что худшее еще впереди».*

Вернувшись из Индии, он ушел из армии, потому что не хотел быть обузой для своей матери. Он планировал все свои расходы. Таково было его тогдашнее представление о себе: «Я чувствовал себя глиняным горшком среди прекрасной фарфоровой посуды».

В разгар колониальной эпохи он публично выступил против китайского рабства на шахтах Южной Африки. Он профессионально посвятил себя митингам за Консервативную партию и приобрел больше уверенности в себе. Он говорил о необходимости освобождения Судана и колоний, а также о необходимости запретить иностранные товары, полученные в результате труда заключенных.

Вскоре он предупредил об опасности, исходящей от Гитлера, и привел широкий спектр аргументов в пользу предотвращения войны и продвижения переговоров после того, как Гитлер оккупировал Австрию. Столкнувшись с неизбежным вступлением в войну, он всегда был против капитуляции.

12 сентября 1908 года он женился на Клементине Хозье (1885–1977), дочери солдата и внучке графа. Ему было тридцать четыре года, а его девушке двадцать три. Они были знакомы всего шесть месяцев, хотя отношения между их семьями были и раньше. Он всегда был ей верен, так как имел очень романтическое видение любви и искал в ней ее безоговорочной отдачи. У них было пятеро детей: Диана, Рэндольф, Сара, Мэриголд (которая преждевременно умерла от сепсиса) и Мэри. До женитьбы у него были и другие отношения, среди которых выделяется актриса Этель Бэрримор.

*«Его представлением о развлечениях были поздние ужины с выпивкой, сигарами и хорошими разговорами на политические темы. Более кулинарная вселенная товарищества, в которой она чувствовала себя непринужденно. Потребность в браке*

*возникло только в момент достижения цели его служения. Как только решение было принято, он действовал со своей обычной энергией, как будто планировал битву или избирательную кампанию: ухаживаний почти не было, и он опоздал на брачные расчеты».*

Значение брака в его жизни можно выразить в одной из его самых известных фраз: «Я женился и с тех пор живу счастливо».

В возрасте двадцати шести лет он был избран в Палату общин. Он критикует себя за то, что не умеет импровизировать. Постепенно он сместился влево и почувствовал, что идет против течения внутри своей партии. Он не согласился с обеими сторонами. Он чувствовал себя наивным и сосредоточился на осуждении злоупотреблений властью.

*«Черчилль начал демонстрировать безошибочные признаки своей независимости в суждениях от Консервативной партии. Следуя по стопам своего отца, он вскоре заигрывал с идеей возрождения старой Четвертой партии. С этой целью он присоединился к другим нарушителям спокойствия тори во главе с лордом Хью Сесилом. За легкость их называют хабблизанами (от Хью) или просто хулиганами (от хулиганов). Его предложения были блестящими, напыщенными и резкими. Его поза также была напыщенной».*

*Когда он говорил, он казался очень уверенным в себе. Однако он продолжал запоминать речи, и перерыв мог привести к потере нити. Он репетировал перед зеркалом. Для улучшения дикции он повторял всевозможные скороговорки. Редко можно увидеть такие амбиции и упорство вместе».*

Он был министром торговли (1908-1910), и с тех пор были приняты различные социальные меры: были созданы биржи труда, согласительные комиссии между работодателями и рабочими (колыбелью профсоюзного движения в XIX веке была Англия), еженедельно создавались медиа-партии. в торговых учреждениях устанавливались условия труда и минимальная заработная плата в различных отраслях промышленности.

*«Его величайшие усилия были направлены, прежде всего, на спасение детей от эксплуатации и тех, кто упал с лесов современной жизни, то есть безработных, больных и пожилых людей».*

Позднее было одобрено также национальное страхование, предложенное Ллойд Джорджем, — система, которую носят работодатель, работник и государство и которая предоставляла определенную защиту работникам в случае болезни или безработицы. Если такое отношение было понятно для посмертного сына учителя Ллойда Джорджа, то это было не в случае Черчилля, внука одного герцога и двоюродного брата другого.

В 1910 году Черчилль был назначен министром внутренних дел: он принял новые меры безопасности на шахтах и настаивал на тюремной реформе. Примером его упрямства и его тени была его позиция при осаде Сидни-стрит перед лицом столкновений

полиции с группой анархистов. Вспыхнул пожар, и он не позволил пожарным приехать, чтобы потушить огонь, тем самым вынудив его сдаться. Этот эпизод отражает его авторитарный дух. По ирландскому вопросу он проявил больше переговорного духа.

В октябре 1911 года, в возрасте тридцати семи лет, он стал Первым лордом Адмиралтейства, контролирующим самый мощный военно-морской флот в мире. Его стратегические реформы в вооружении и авиации сыграли решающую роль во вмешательстве Великобритании в Первую мировую войну. И на карте это привело к Европе и Ближнему Востоку с демонтажем колоний, для чего у него был друг и соратник, такой как Лоуренс Аравийский.

Позже он предупредил об опасности подъема нацизма и подготовил страну к войне. Во Второй мировой войне он распространил использование радаров, а также танков и подводных лодок.

### *Кавычки*

«Постоянные усилия, а не сила или интеллект, являются ключом к раскрытию нашего полного потенциала».

«Мне нечего предложить, кроме крови, тяжелого труда, пота и слез».

«Мы должны черпать из самого сердца страдания наш источник вдохновения и выживания».

«Нет ничего в жизни более волнующего, чем быть безрезультатно застреленным».

«Первое необходимое качество — это смелость».

«Я уверен в этом: чтобы победить, нужно просто упорствовать».

«Я оптимист. Кажется, не слишком полезно быть чем-то другим».

«Я никогда не беспокоюсь о действии, а о бездействии».

«Приятнее иметь возможность отдавать, чем получать».

«Одинокие деревья, если они растут, то становятся сильными».

«Успех — это переход от неудачи к неудаче без потери энтузиазма».

«Никогда не доверяй человеку, у которого нет ни одного искупительного порока».

«Если вам нужно сказать что-то важное, не пытайтесь быть тонким или бесчувственным. Используйте сваебойный молоток. Ударьте по своему аргументу. Затем вернитесь и ударьте еще раз. Затем он попадает в третий раз, и это потрясает».

«Пусть нашей заботой станет оккупация и планирование».

«Политик должен иметь возможность предсказывать, что произойдет завтра, на следующей неделе, в следующем месяце и в следующем году. А потом объяснить, почему этого не произошло».



«Никогда не уступайте, никогда, никогда, никогда, ни в чем большом или малом, огромном или незначительном, никогда не уступайте, кроме как своим убеждениям в чести и здравом смысле. Никогда не поддавайтесь силе или кажущейся непреодолимой силе врага».

«Хотя я был готов к мученической смерти, я предпочел, чтобы ее отложили».

«Я получил от алкоголя больше, чем алкоголь когда-либо получал от меня».

«Мои жизненные правила предписывали как абсолютно священный обряд курение сигар, а также употребление алкоголя до, после и, если необходимо, во время всех приемов пищи и в промежутках между ними».

## **10. ЛИТЕРАТУРНЫЕ И КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ**

Переведено [Мел](#)

### *Кинематографический пример*

#### *Ирма ла Дус*

Главным героем фильма Билли Уайлдера «*Ирма ля двойка*» (1963) является Ширли Маклейн (Ирма), а вторым главным героем является Джек Леммон (Нестор Пату, псевдоним «Тигр»).

Ирма — довольно пухлая проститутка, имеющая сильное пристрастие к табаку. Бывают моменты, когда она закуривает одну сигарету другой, и во всем фильме нет ни одной сцены, где бы она не вышла покурить, если не тогда, когда спит. Потому что даже когда она только легла в постель, она закуривает сигарету. Когда Нестор просит ее бросить курить, ее ответ огромен: «В моей работе мужчины всегда просили меня о самых разных вещах, это очень странно. Меня впервые попросили бросить курить, и это действительно странно».

Для нее самое главное — это ее работа. Ее место работы находится на улице Казанова, рядом с рынком Ле-Аль, желудком Парижа. Закадровый голос перечисляет все продукты на рынке и места их происхождения. Она видит еду повсюду.

Она всегда появляется, ждет и курит. Она всегда ждет. Она также курит, когда злится и чувствует себя невидимой. Диссоциация между любовью и сексом очевидна. Секс платный, а «любовь незаконна». Ей платят за работу, и этими деньгами она платит тому, кого считает своей любовью, своим Мерцем, который плохо с ней обращается. Она всегда ждет, когда мужчина придет на работу. Она говорит Нестору, что его работа — это не работа, а профессия; она это очень ценит.

Она использует свою собаку, чтобы вызвать сочувствие или манипулировать ситуацией, потому что с мужчиной (в сексе, рассматриваемом как работа) она всегда играет жертву и таким образом получает больше денег. Она рассказывает мужчинам, на которых работает, разные истории: она собиралась стать концертирующей пианисткой, но на нее упала крышка, она сломала пальцы, ее призвание рухнуло, и для нее больше ничего не имеет значения, только возможность кормить свою собаку, чья зовут *Кокетка*; она не знает, как ее зовут (женщина, которая не знает), потому что она родилась в приюте и теперь посылает деньги на его восстановление, потому что он сгорел во время американской бомбардировки; ее родители были миссионерами в Конго и скончались; ее сестре необходимо три переливания крови в день...

Лорду Х важно учитывать улучшение ее профессии, когда он объявляет о разводе со своей женой: «Я практиковал. Сегодня вечером мне будет лучше». «Теперь в замке ему будет очень одиноко» (проекция). «Это было бы чудесное место для Кокеты, потому что она напивается; Я всегда нахожу бутылки под кроватью».

Когда появляется новый полицейский и спрашивает ее, что она делает на улице в такой час, она отвечает: «Я не знаю, как другие девушки; Я гуляю с собакой». Она скрывает свои истинные намерения, маскируясь под наивную, что является ее способом конкурировать с ней, потому что некоторые мужчины ее жалеют. «Почему девять из десяти мужчин хотят меня исправить?» Она объясняет кому-то, что в ее работе большая конкуренция. Сохранение Е9 также может повсюду найти терапевтов, которые хотят «помочь» ей, даже если она об этом не просила. Есть что-то в ее отношении, что побудило ее принять это предложение.

Когда полицейский говорит ей, что сожалеет, что остановил ее, Ирма отвечает: «Не волнуйтесь; перерыв пойдет мне на пользу», потому что она берет на себя ответственность за то, что чувствует другой, и потому что она недостаточно отдыхает. На самом деле, поскольку она всегда спит днем, она надевает маску, чтобы свет ее не беспокоил. Ее беспокоит свет, виденье, ей больно видеть.

В своей работе между перерывами она всегда делает «перерыв» в баре через дорогу. Она всегда появляется в баре по той или иной причине. Бар — ее второй дом.

Она снова и снова говорит владельцу: «Положи все это на мой счет», потому что она берет на себя все расходы и все расходы. Она платит за привязанность. Она покупает своему мужчине одежду и украшения и отдает ему все, что он зарабатывает. «Что бы сказали девушки, если бы я позволил тебе работать?» «Вот почему я буду работать на тебя в два раза больше, чем я работал на других».

У нее заниженное представление о себе. Когда Нестор говорит ей, что она очень хорошенькая, при всей своей любви, она отвечает: «Бинокль будет не в фокусе». Она не лучше, чем ее представление о своем пространстве. Когда они с Нестором поднимаются по лестнице в ее квартиру, она настигает его; «Не ожидайте слишком большой роскоши, когда мы поднимемся наверх, мне нужно купить шторы».

Она не против своей наготы, не стесняется секса и поэтому не против отсутствия занавесок.

Доступ к ее пространству также затруднен, приходится подниматься по бесконечным ступеням. Во второй части фильма, когда Нестор маскируется, он спускается в подземный мир и появляется как Лорд Икс; а когда он всю ночь возвращается с работы на рынке, то лезет по фасаду, поднимается по всем этажам. Ее пространство очень высокое. «Я также художник; Я нарисовала эту кровать», — хвастается она своим *замком*.

В его концепции любви это не только незаконно, но и иллюзия: «Я не верю в чудеса». «Не делай пари». Глупо быть романтиком. Когда она говорит о своих родителях, конкретно о матери, то критикует ее за то, что она ушла из профессии из-за любви, из-за несчастного человека. Единственное, в чем она ей отдает должное, это то, что она не вышла замуж за своего отца, что очень умно с ее стороны.

Комната богато декорирована в духе того времени; пространство кажется меньше, потому что полно вещей, хотя и упорядоченных.

Ирма настроена критично и язвительно: «Лорд Икс, этот Х эксцентричен?».

В середине фильма, хотя любовь продолжает разобщаться, она видит неведомое счастье. "Я так счастлив. Отныне будем только ты, я и господин». И она начинает танцевать. Когда она что-то празднует, она танцует.

Здесь много одиночества. Когда Лорд Икс предлагает только пасьянсы и никакого секса, она отвечает: «Пасьянсы?» Мне очень нравятся пасьянсы. Я никогда не раскладывал пасьянс в компании».

«Я не считаю правильным принимать деньги без обоснования. В конце концов, я ничего для тебя не делаю», — протестует она. Она не знает, что такое любовь. Признаки усталости Нестора она интерпретирует как другую женщину. Она не видит этого и не знает, как распознать это, пока не происходит что-то трагическое. Она ругается с Нестором, когда призывает его к ответу - и они снова дают друг другу пощечину, заставляя ее снова приблизиться, хотя это признак здоровья.

В конечном итоге она выберет Лорда Х, которому она нравится больше всего. В своих фантазиях она объединит секс и любовь. Она просит его взять ее с собой и не принимает денег. «Он придет искать меня. Он джентльмен».

Когда Нестор говорит ей, что она ничего не знает о мужчинах: «Вы не можете сказать, любит ли кто-то вас так, как я», она отвечает: «Тебе просто нужны мои доллары». Когда кто-то говорит консерваторию Е9, что любит ее, ей легко не поверить в это и подумать, что это из интереса.

Ирма поздно осознает свою любовь, когда Нестор попадает в тюрьму. Он меняет свою жизнь и работу. Она кассирша на рыбном рынке, беременная и виноватая: «Я не могу выйти за тебя замуж, потому что люблю тебя. Отец — Лорд Икс, и это было бы несправедливо по отношению к тебе. Женщина всегда знает такие вещи».

## Литературный пример

### Санчо Панса

Вот некоторые размышления из книги Мигеля де Унамуно «Жизнь Дон Кихота и Санчо», о прогрессирующей донкихотизации Санчо и саншизации Дон Кихота, в конце романа Сервантеса. Существует полярность реализма/идеализма, в которой движутся два персонажа. Первая книга изображает каждого из них, какими мы их знаем, как архетипы, а во второй книге дан процесс исцеления в той степени, в которой оба также движутся на другом конце полярности, в противоположность началу.

Санчо Панса представлен Сервантесом как

*«...его сосед-фермер, хороший человек — если этот титул можно дать бедному человеку — но с очень небольшим количеством соли в голове [...] Санчо Панса, как называли фермера, ушел его жена и дети и поселились оруженосцем у своего соседа [...] Прежде всего он поручил ему носить седельные сумки; Он сказал, что возьмет, и что он также подумывает взять осла, который у него очень хороший, потому что он не привык много ходить на ногах [...] Санчо Панса ехал на своем осле, как патриарх, с седельными сумками и ботинками и с огромным желанием увидеть себя уже правителем острова, который обещал ему хозяин».*

Седельные сумки — это явный символ движения, консервации Е9, всегда с собой что-нибудь: еда, инструменты и все необходимое в дороге. И мех говорит сам за себя.

Его наивная натура этого не скрывает: «В руке Божией; Я верю всему, как говорит ваша милость». «Дон Кихот не переставал смеяться над простотой своего оруженосца».

Чтобы убедить его, Дон Кихот должен пообещать ему приключение и остров. Для сохранения Е9 жертва имеет своей целью, прежде чем вечная любовь или признание группы, что-то очень осязаемое, например, дом или работа: быть губернатором своего острова. Санчо взамен отдаст себя полностью, не задавая никаких вопросов, вызванных сомнением, будет следовать за ним, как ребенок, и даже поверит в мнимое безумие Дон Кихота, хотя глаза его говорят ему иное. Он приспособится к Дон Кихоту и его безумию так же, как крестьянин приспособливается к земле и ее циклам, так же, как ребенок должен приспособливаться к запросам мира и учиться лгать, чего хочет мир, чтобы получить то, что было обещал. Особенностью этого характера является способность легко соблазняться обещаниями людей, которым вы хотите верить, обычно потому, что вы не доверяете себе и больше доверяете другим. А еще потому, что он легко возбуждается.

Важно верить в другое. Хотя Девятка-сохранение осознает, что истина в том виде, в каком она рассказана, не совсем правдива, ему необходимо доверять, потому что, только оставаясь верным другому, он сможет надеяться стать тем, кем он один не имеет возможности быть. Несмотря на прожитые моменты искренности с самим собой и с



другим, важнее самообман, авантюрный идеализм и мечта о другом, что очаровывает его, заставляя забыть реальность.

Вот проблема сохранения Е9: в мире людей каждый видит то, что хочет, и он считает, что мир, очевидно, видит то, что видят его глаза, а это не так; и тогда он уже не знает, чему верить; очевидно, что у Девятки-сохранения нет безумной части самого себя, с помощью которой он мог бы видеть и жить в мире, и поэтому он не может понять тонкости безумия Дон Кихота.

Мы видели, как два главных героя оставили позади мир, в котором в глубине души они не узнают друг друга, чтобы создать мир, который, хотя и проходит через конкретизацию реальности, является самой романтически идеальной вещью, которую они могут себе представить.

Безумие Дон Кихота также дает ответ на ту скрытую и непризнанную жажду сохранения, которая есть у Санчо. Жажда, которая является тонкой заботой человека, приспособленного и удовлетворенного своим миром, в котором он не хочет конфликтов и который, в свою очередь, ищет необычного, например, стать губернатором королевства или найти человека с настолько чистым духом. Девятка Сохранения, соприкосновение с самой безумной его частью, творчеством, позволение ему немного руководить собой, - это опыт, который он мысленно переживает с ужасом, которого он должен избегать, когда это возможно, из страха быть дестабилизированным. Отпускать опасно и может означать сойти с ума. Вы можете преступать границы, пока не позволяете себе течь или переполняться. Юнг говорит об экстравертном типе ощущений. Он реалистичен и обладает теневой, высокоразвитой интуицией, которую он игнорирует. Хотя Санчо и чувствует, что Дон Кихот нездоров, он пренебрегает своей интуицией, своей древней мудростью. Основная функция – сенсорная.

Есть многочисленные упоминания о его хорошем аппетите и грубых манерах есть и пить:

*«Санчо сказал ему, чтобы он позаботился о том, чтобы пришло время есть. Его хозяин ответил, что в это время он ему не нужен; пусть ест, когда хочет. Получив это разрешение, Санчо разместился, как мог, на своем осле и, вынимая из седельных выюков то, что он в них положил, ходил и ел за своим господином очень далеко от своего места, а время от времени вымачивал бора, с таким удовольствием, что ему мог бы позавидовать самый одаренный винный магазин Малаги. И пока он шел этим путем, много выпивая, он не помнил никакого обещания, которое дал ему хозяин [...]»*

*«Когда он встал, он ощупал ботинок и обнаружил, что он несколько тоньше, чем накануне; и сердце его скорбело, ибо ему казалось, что они не смогут так быстро восполнить ее недостаток [...]»*

*«Но случилось еще одно несчастье, которое Санчо считал самым худшим из всех, а именно то, что у них не было вина, чтобы пить, и даже воды, чтобы дойти до рта. [...]»*

*«Великая милость! - сказал Санчо, - но я могу сказать вашей милости, что если бы я хорошо поел, я бы съел это так же, и лучше стоя и в одиночестве, чем сидя рядом с императором. "И даже, если вы собираетесь говорить правду, то, что я ем в своем углу без претензий и уважения, мне кажется гораздо вкуснее, даже если это хлеб и лук, чем индейки за другими столами, где я вынужден есть*

*жуйте медленно, пейте мало, часто мойтесь, не чихайте и не кашляйте, если мне этого хочется, и не делайте других вещей, которые приносят с собой одиночество и свобода».*

Санчо Панса послушен, хоть и ворчит:

*«Дон Кихот встал и приказал Санчо тотчас же оседлать и оседлать, что он и сделал очень старательно [...]»*

*«И, прощаясь с тридцатью горестями, и с шестьюдесятью вздохами, и со ста двадцатью сожалениями и отказами от того, кто его туда привел, он встал, оставаясь растерянным посреди дороги, как бирюзовый лук, не в силах полностью выпрямиться».*

Характер у него миролюбивый, драк не любит. Для Девяти Сохранений перед лицом непредвиденных событий, проблем и конфликтов нет смысла реагировать на них или противостоять им; лучше сопротивляйся и отпусти на произвол судьбы. Он отказывается следовать своей судьбе, лучше позволить Волне утопить себя, чем бесполезно пытаться оседлать ее. В общем, он берет то, что дает ему жизнь, в лучшую и в худшую сторону:

*«Пусть в этом будут очень хорошо повиноваться вашей милости; и более того, я миролюбивый человек и противник шума и драк [...]»*

*«Господи, я мирный, кроткий, спокойный человек, и я умею скрывать любую обиду, потому что у меня есть жена и дети, которых нужно содержать и воспитывать [...] потому что это нельзя обязать, этого я ни в коем случае не сделаю. не возлагайте руки на меч ни против злодея, ни против джентльмена; и что отсюда перед Богом я прощаю все обиды, которые были сделаны мне и будут сделаны, независимо от того, были ли они сделаны мне, или будут сделаны, или будут сделаны высоким или низким человеком, богатым или бедняк, идалго или печеро без какого-либо состояния, статуса или состояния [...]»*

*«Господи, уход — это не бегство и не ожидание здравомыслия, и мудро сохранить сегодня для завтра, а не рисковать всем за один день».*

Санчо очень невежественен, потому что несколько раз он оставляет седельные сумки в гостиницах, письмо для Дульсинеи и дневник своего хозяина, но не замечает этого.

И он нетерпелив: «Я не могу терпеть или терпеливо переносить некоторые вещи, которые ваша милость говорит.

Его веселый и довольный характер показывает, как он танцует: «И, сказав это, он подал в воздух два ботинка с признаками великого удовлетворения». В арагонской хоте есть такой шаг, который представляет собой поднятие ботинка в воздух.

Его консервативный и традиционный характер проявляется в пословицах и в его стремлении владеть островом для управления:

*«Пусть ваша милость, мой господин Дон Кихот, даст мне управление островом, которое вы завоевали в этой жестокой схватке; что, каким бы великим оно ни было, я чувствую себя достаточно сильным, чтобы знать, как управлять им так же, как и любой другой, кто управлял островами в мире [...]»*

*«Я этого не говорю и не думаю; вот оно у них есть; вместе с его хлебом они едят его; сожительствова­ли они или нет, они дадут отчет Богу; Я родом из моих виноградников, я ничего не знаю; Я не сторонник знания жизни других людей; что тот, кто покупает и лежит, в своей сумке это чувствует. Тем более, поскольку я родился голым, я и нахожусь голым: я не проигрываю и не выигрываю; Но если бы они были, что со мной? А многие думают, что сало есть, а ставок нет. Но кто сможет поставить двери на поле?»*

Его грань знания народа, его народная мудрость проявляется, когда он выступает в роли целителя:

«Он сказал ему не извиняться, что он исправит это, чтобы он легко выздоровел. И, взяв несколько листьев розмарина из многих, что там были, он жевал их, смешал с небольшим количеством соли и, приложив к уху, очень хорошо завязал его, уверяя, что никакого другого лекарства не нужно, и это была правда. .“

И в то же время он скрывает свою ярость: «Санчо встал и с той яростью, которую он испытывал, видя, что его так незаслуженно избивают».

Он расчетлив и практичен, когда дело доходит до мести, он не хочет этого делать, потому что у него есть проигравшая сторона: «Какого черта нам следует мстить, если их больше двадцати, а нас не больше двух, а нас не больше двух, а даже, может быть, нас всего полтора?».

Этот аспект связан со страхом, в частности со страхом перед инквизицией:

*«Еще сильнее вошел в его сердце страх, что черный с ногтями не посмеет отойти от своего хозяина [...]»*

*«Потому что я намерен защитить себя всеми пятью чувствами от причинения вреда или причинения вреда кому-либо. О том, что меня снова укутали в одеяло, я ничего не говорю; что подобные несчастья вряд ли можно предотвратить, а если они придут, то ничего не остается, как пожать плечами, задержать дыхание, закрыть глаза и позволить себе идти туда, куда вас приведет удача и одеяло».*

*«Ну, он говорит, что если бы он поверил мне, то этот ущерб был бы извинен, поверьте мне теперь, и он простит еще больший ущерб; потому что я дал ему понять, что в Святом Братстве нет никакой пользы от рыцарства» [...] «Естественно, ты трус, Санчо».*

Его усталость и столько усилий напрасно:

*«Сеньор Дон Кихот, ваша милость, благословите меня и дайте мне лицензию; что отсюда я хочу вернуться в свой дом, и к своей жене, и к своим детям, с которыми я хотя бы буду говорить и делиться всем, чем хочу; Потому что хотеть, чтобы ваша милость проходила с ним через это одиночество день и ночь и не разговаривать с ним, когда мне этого хочется, — значит похоронить меня заживо. Если бы удача хотела, чтобы животные заговорили, это было бы хорошо, потому что я мог бы говорить со своим*

*ослом все, что захочу; и этим я проведу свое несчастье; что дело это тяжелое, и что нельзя терпеть, всю жизнь искать приключений и не находить ничего, кроме пинков и побоев, кирпичных ударов и кулаков, и при всем этом приходится зашивать себе рты, без осмеливается сказать то, что у человека на сердце, как будто он немой».*

Во второй книге он уже выступает губернатором острова Баратария. Санчо, благодаря опыту губернатора, познает его глубочайшую природу, его поверхностный и ориентированный на мир путь. Обладать властью, казалось, было его желанием, и, взяв на себя роль губернатора, он смог это сделать. Однако сохранение Девяти должно пройти через определенные действия, чтобы достичь своей истинной природы. Такова цена за обладание властью, и Санчо предпочитает оставаться верным себе и своей свободе. Если иметь власть над другими означает отказаться от простоты, Санчо выбирает себя, кто бы ни пал. Наличие власти и амбиций вызывает дестабилизирующий конфликт, лучше остаться самим собой и сдаться.

Когда Дон Кихот терпит поражение от Рыцаря Белой Луны, Санчо Панса тоже чувствует себя побежденным.



## 11. ШУТКА И ПЕСНЯ

Переведено [Мел](#)

*Чуфла, Чуфла*



Упрямство и жесткость в образе батурро с привязанным к голове качируло, пьющего вино из сапога посреди железнодорожного пути, верхом на осле. Вы видите приближающийся поезд и дымит локомотив.

– Чуфла, чуфла, лишь бы ты не ушла...

*Как каждый день (Оригинальное название: Como todos los días)*

Сегодня как всегда случайно  
Я как будто случайно

Меня разбудил шум радио или часов.  
Я отчаянно пользовался радио или реле.

Сегодня, как и каждый день, я открыла душ, а вода была холодная.  
Я как все дни после душа и воды еще не было

Слить мечту.  
Escupir el sueño.

Сегодня как всегда спокойствие  
Сегодня как всегда спокойствие

Насыщает новостями первая ежедневная газета.  
Он насыщает новости первой устной газеты.

Сегодня как всегда забыли процитировать  
Сегодня как всегда забыли упомянуть

Другу, потерянному несколько дней назад.  
Другу, потерянному несколько дней назад.

Сегодня как всегда не забудь  
Сегодня как всегда не забывают

Лилии Ирландии или Аргентины.  
Лилии Ирландии или Аргентины.

Сегодня как всегда быстро пью кофе  
Сегодня я как всегда быстро пью кофе

И я кое-что забываю.  
И я кое-что забываю.

Автобус ускользает от меня.  
Автобус убегает от меня.

Я опаздываю в офис, как и каждый день.  
Я опаздываю в офис, как и каждый день.

Они ругают меня за мои волосы, как каждый день.  
Они ругают меня за мои волосы, как каждый день.

Начальник штаба сердито посмотрел на меня  
Начальник штаба сердито посмотрел на меня

Как каждый день.  
Как каждый день.

Музыка, которая заставляет вас работать  
Музыка, которая заставляет вас работать

Быстрее быстрее  
быстрее быстрее

Как каждый день.  
Как каждый день.

Ноги Кончиты, которые она охотно прикрывает  
Ноги Кончиты, которые она деловито прикрывает

Как каждый день.  
Как каждый день.

Тот же бутерброд, завернутый в тесто  
Тот же бутерброд, завернутый в выпечку

Как каждый день.  
Как каждый день.

Режиссер говорит о хулиганах  
Режиссер говорит о мусоре

Как каждый день,  
Как каждый день,

Из этого сброда с длинными волосами и бородами  
Из тех людей с длинными волосами и бородами

И кто всегда чего-то требует  
И это всегда требует вещей,

Как каждый день,  
Как каждый день,

Я мог бы сказать что-нибудь и заткнулся  
Я мог бы сказать что-нибудь и промолчу

Как каждый день.  
Как каждый день.

Я думаю, ты ни друг  
Ты тоже, друг, я думаю

Ты протерпишь всю жизнь, я верю,  
Ты прослужишь всю жизнь, я верю,

Наконец, однажды, возможно,  
Наконец, однажды, возможно,

Ты чувствуешь, как тебя топят стыд,  
Ты чувствуешь, что тебя топят стыд,

Выйдите и прокричите это по улицам,  
И выйдите и кричите это на улицах,

Может быть, да, может быть.  
Может быть, да, может быть.

Оригинальная песня: [Иларио Камачо - Как каждый день](#)

## 12. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Переведено [Мел](#)

Великая рабочая лошадка консервации Е9 — это начать соединяться со своими эмоциями, осознавать, что он чувствует, и свой эскапизм, поскольку он все время проводит время, скрывая свои чувства, обезболивая себя. Это как воронка, все идет прямо изо рта в желудок.

Работу самоанализа можно материализовать, начав практиковать медитацию, какого бы типа она ни была. Во время медитации, с одной стороны, тело неподвижно, и нет никаких оправданий или отвлекающих факторов. Несмотря на вмешательство мыслей, человек начинает прозревать, кто он есть, начинает заглядывать в его сущность. Пустота воспринимается как то место, где эмоции могут проходить и не оставаться, поскольку великая паника по поводу сохранения Е9 — это интенсивность эмоций и идея о том, что ничего никогда не меняется. Таким образом, вы можете представить себе пустоту как состояние естественного и приятного покоя.

*«Сидя после сидения, остаюсь только я. Мои мысли, моя боль, мое тело и мои эмоции, которыми я живу, достигли более высокого уровня сознания благодаря тому, что у меня нет оправданий и отвлекающих факторов. Я просыпаюсь, встречаюсь с самим собой и остаюсь со мной весь день, пока не лягу спать. Кроме того, за все это время мне выпала честь достичь посредством дзадзэн уровня сознания, повышенного благодаря тому опыту, который я проживаю».*

(Анонимно)

*«Меня никогда не перестает удивлять: внезапно я обретаю себя, я — мой объект изучения. Я смотрю на себя и пытаюсь понять, кто я. Это тяжело, мысли и тело все время меня прерывают и бойкотируют. Однако в те краткие мгновения, когда я приближаюсь к своей сути, когда я могу хотя бы интуитивно ее почувствовать, чувство благополучия и удовлетворения. Думаю, это первый раз, когда я по-настоящему увидел себя».*

(Жорд  
и)

Кроме того, медленная ходьба с осознанием каждого шага помогает вам увидеть, насколько быстро вы идете, и соединиться с телом здесь и сейчас в движении, без необходимости иметь цель.

Начни смотреть так, как ты никогда не хочешь видеть, ни снаружи, ни внутри; начните смотреть на вещи по-другому, без предрассудков и старых конструкций, когда вы

включаете автопилот, чтобы попасть куда-то или в никуда, и понимаете, что не знаете, как вы туда попали.

И функция, которая, возможно, иногда причиняет боль, а также вызывает страх: удовольствие от созерцания красоты само по себе пробуждает собственное удовольствие и настоящую потребность в собственном наслаждении. Это может причинять боль в той степени, в которой реализуется сохранение E9.

удовольствие, в котором было отказано даже в самых простых вещах, особенно если в этот момент он не найдет, как удовлетворить эту потребность в удовольствии, независимо от того, разделяется оно или нет. В то же время это означает открытие нового маршрута. Новый мир открывается восприятию.

*«Соприкоснитесь с измерением, в котором нет ни пространства, ни времени, где все — свобода и любовь. Тот потерянный рай... Если мы найдем это измерение и сможем прожить его в настоящем, мы счастливы и нам ничего не нужно. Это естественное измерение бытия, проявляющееся без образов, просто Есть. **Шамата**- медитация, а не действие».*

(Диего)

Еще одна важная задача — ведение эмоционального дневника. Начать осознавать то, что вы чувствуете, — это великое событие для вас. Это можно делать с той периодичностью, которую вы считаете целесообразной, не принуждая слишком сильно и не рассматривая это как очередное «обязательство», хотя на этот раз это в вашу пользу. Возможно, не стоит требовать от себя сейчас сделать для себя то, что вы годами игнорировали.

Работа, проводимая на собраниях SAT и ежемесячных последующих мероприятиях с разными людьми, которые разделяют с ним одну и ту же цель работы над собой, особенно поощряет этот подтип, потому что они чувствуют больше и соединяются с чувством, что «я такой же, как и другие», ни лучше, ни хуже.

Работа со сновидениями, индивидуальная или групповая, во многом способствует отмене проекций. А также ощутить возможность того, что существует иная форма знания, менее земная и во всяком случае трансцендентная.

*«В SAT I у меня был очень интенсивный контакт со своим собственным существом, и это как будто в этой борьбе за то, чтобы лучше узнать себя в самой важной части, в конце концов, как и в битвах, раны, боль, мертвые остаются. Части меня, которые мне нужно устранить. Война заканчивается болью и смертью. Затем наступает реконструкция и стремление к лучшему будущему, жизни и радости».*

(Жорд  
и)

Очевидно, что обращение к индивидуальной или групповой терапии в значительной степени способствует контакту с отрицаемыми эмоциями, особенно с гневом, и с отключением в целом, поскольку он редко осознавал, что он чувствует, или не хотел это признавать, даже если он это чувствовал или был заставил это увидеть.

В частности, гештальт-терапия во многом связана с здесь и сейчас, когда консервация E9 почти всегда перемещается в будущее, предвосхищая события. Важный

вопрос, который терапевт часто задает вначале: «Что с вами сейчас происходит?» Этот вопрос становится частью его повседневной жизни, и он постепенно интегрирует его.

Другой очень важный аспект заключается в том, что смысл — это отсутствие суждений. Отношение терапевта к несуждению также меняет способ отношения к авторитету, власти и самооценке.



В групповой терапии вы можете увидеть, как он склонен действовать в слиянии и как он использует проекцию и ретрофлексию, и как он склонен выходить из группы больше раз, чем ему хотелось бы. Остальные становятся зеркалами, которые вернут часть того, чем он является и не хочет видеть. В то же время остальные перестают представлять угрозу, поскольку бремя недоверия к сохранению Е9 значительно. Еще одна важная работа — работа с лояльностью и позиционированием при возникновении конфликта внутри группы.

*«Я считаю, что сочетание подлинного и глубокого терапевтического процесса плюс практика медитации, которая служит для сосредоточения внимания и осознания на себе, и, наконец, такой инструмент действия, как коучинг, являются путем ощущения для консерватора Е9, как я. «*

(Жорд  
и)

Еще одним блоком заданий будут те, которые помогут ему отпустить ситуацию, поскольку он очень довольный персонаж с явным анальным подтекстом. Как говорит Лоуэн, существует напряжение между двумя отверстиями, оральным и анальным, которые находятся в постоянном напряжении, поэтому любая задача, которая помогает ему выразить себя, включая ярость, которую так часто отрицают, и отпустить все, что содержится, и проведенный непризнанным, будет очень здоров.

Все, что связано с работой с телом, например, танцы, «Открытая река», йога, тай-чи, цигун, дао-инь, движения Гурджиева... возвращает ему осознание себя, своего собственного тела, о котором он почти никогда не заботится.

Танец в одиночку или в сопровождении, дома или в любом другом месте, обязательно приводит в движение диафрагму, ощущения и эмоции.

«Разрешать себе» делать сумасшедшие вещи или сходить с ума от танцев — это то, к чему он никогда не привык. А этого нельзя допустить в другое время или в других пространствах. Ощущение власти над собственной эмоцией, которую так часто отрицают, и чувство возможности выбирать, что с ней делать, потому что она принадлежит вам, очень приятно. И без осуждения или с осуждением, с сокрушением или без сокрушения он осознает то, что чувствует. Ощущение того, что ему не нужно «контролировать» или «вести себя», как ожидается, дает ему власть над собой, которую он всегда делегировал другим. Это очень исцеляет.

*«Танцуйте и почувствуйте удовольствие, которое испытывает тело при свободном движении, отпуская движение тела и его легкость.*

*Примите говорить себе правду, будьте честны с самим собой, скажите себе, что «король голый» и что вы можете быть только тем, кто вы есть. Я ощущаю чувство*

*исцеления, повторяя про себя эту фразу, я могу сдать ся и чувствую, что могу превратить забвение страстей в отстраненность, могу, наконец, остановиться».*

(Эмили  
я)

В йоге, дао-инь, тай-чи или цигун, которые обычно выполняются в тишине, осознание своего тела и эмоций происходит благодаря концентрации. Этот персонаж может ощущать удовольствие от гармоничных движений и гармонии своего тела с окружающей средой.

Работа с движениями Гурджиева чрезвычайно полезна для его осознания. Он видит, что ошибка — это часть обучения, что ошибаются все, а не только он, и что это необходимо для осознания, и что нет члена группы более значимого, чем другой, что все необходимы и ценны сами по себе.

*«САН 4, 2010: В этот период своей жизни я не наполняюсь, действие должно уйти в пустоту, как если бы я должен был очиститься; может быть, я боюсь опорожниться, не знаю, но меня тошнит.*

*Я знаю рвоту, но она тоже механическая, я опорожняюсь так же, как и наполняюсь.*

*Теперь я должен быть спокоен и использовать неподвижность для того, чтобы пришло что-то хорошее, спонтанно очиститься и дать себе необходимое время.*

*Таким образом ацидия может быть преобразована в терпение.*

*Полезно находиться в дискомфорте от ненормализации, от «ненормальности».*

(Анна)

Любая работа, связанная с голосом, например, пение или разучивание обертоновых песен, очень полезна. Пение — это целостное осознание всего тела, потому что входит осознание дыхания, того, как вытеснить воздух, и потому что происходит творческая работа по преобразованию эмоции, которую вы испытываете в этот момент.

Для других очень полезно петь публично, потому что он начинает осознавать свою эксгибиционистскую сторону и то удовольствие, которое ему доставляет показать себя как артиста или как нехудожника, просто показать себя.

Музыка сама по себе важна просто потому или в качестве дополнения к другим видам деятельности, таким как медитация, прогулки, танцы и т. д. Ритм, эмоции, удовольствие и все, что приходит.

*«Много лет у меня на стене гостиной висела репродукция «Крика» Эдварда Минча. Все, что связано с открытием пятой чакры, с вокальным выражением, пением, криком и т. д. Слушайте свой собственный голос. Услышьте себя по-настоящему. Почувствуй мой голос. Пою и играю на гитаре одновременно и чувствую свой голос. Они дают мне ощущение жизни, что я вибрирую, что я существую. Я нахожу это очень полезным. Еще я начал петь на улице, когда на остановке никого нет, или когда я иду и кажется, что несусь свой iPod. Наверное, в жизни в шумном городе есть какое-то преимущество».*

(Пила  
р)

Все произведения искусства или театральные постановки помогают творчески выразить собственные эмоции. И, с другой стороны, они исцеляют один из его самых страшных аспектов: он показывает себя таким, какой он есть, обнаженным в своей собственной истине.

И, наконец, третья группа задач будет направлена на то, чтобы помочь вам выбрать те виды деятельности, которые вы действительно считаете необходимыми. Выбрасывание табака, прикрывающее хроническую ярость и тревогу Е9, часто раскрывает ящик Пандоры и удивляется всему, что было внутри.

Соблюдение диеты для похудения дает вам более красивый образ себя, легкость, освобождение от бремени, образ «я могу». Чувство красоты перед другими побуждает его больше заботиться о своем имидже, покупать новую одежду, больше смотреться в зеркало во всех отношениях. И он более доступен для секса, где почти всегда себя подавляет.

*«Соблюдение диеты дает мне, помимо большего, помимо улучшения здоровья, другое видение себя и своего имиджа по отношению к другим, что мне очень нравится, и своего рода дисциплину при чрезмерном потреблении. И в то же время это питает мое желание нравиться и чувствовать себя желанным. Я чувствую себя желанным. Я чувствую себя такой же женщиной, как и другие, и такой же желанной, как и другие. Я более охотно занимаюсь сексом».*

(Пилар)

## **ВТОРАЯ КНИГА**

### **ЭННЕАТИП 9 СЕКСУАЛЬНЫЙ**

Каждая глава в этом разделе переведена [Мел.](#)

Когда инерция воздействует на половой инстинкт, человек вкладывает свою энергию в интимные отношения двоих, а в пару или дружбу он ввязывается сбивчиво, так же, как он жил с родителями, в которых позволяет себе чувствовать свою существование только через другого, чьим желаниям и потребностям оно удовлетворяет, не отличая Я от Ты. Короче говоря, он «использует» существование другого, чтобы иметь возможность осуществлять свои собственные. Он преданный, но одурманенный любовник; он сходится и глобально отождествляет себя с любимым человеком, чтобы чувствовать себя любимым.

Половой инстинкт теряет свой инстинктивный характер и становится способностью воспринимать потребности другого. Собственное удовольствие можно испытать, если оно служит удовольствию любимого человека, с чувством отречения, когда у «я» нет места.

Утрата связи со своим глубинным «я» компенсируется взглядом наружу. Другой становится ориентиром, компасом для обнаружения потребностей или мыслей.

Механизм, с помощью которого сексуальный Е9 становится безразличным, апатичным и наркотическим, заключается в прерывании инстинктивных ощущений еще до того, как они будут замечены. Это прерывание приводит к анестезии и оглушению. Парадоксально, но сам факт чувства деактивирует чувство.

Этот процесс несет в себе чувство замешательства и, следовательно, неуместности, что еще больше усложняет понимание сексуальным Е9 того, что он сам чувствует. Только когда он достигает раздражения (после неоднократного отрицания своего инстинктивного влечения), он решает, что пришло время дать пространство своей потребности и позволить себе быть решительным или даже навязчивым, чтобы удовлетворить ее.

Вероятно, в основе формирования характера лежит убежденность, а в различные моменты детства и подтверждение того, что его инстинкт не будет услышан окружением и что это может даже быть опасно, если он это сделает, поэтому бессознательное, но неумолимое механизм установлен для прослушивания инстинктивного мира. Даже во взрослом возрасте, когда появляется желаемое, импульсивное, он связывает это с чувством дискомфорта, поскольку его выражение в детстве неоднократно приводило к физическим или психологическим повреждениям.

*«Мне сказали, что когда я была новорожденной, я была очень хороша. Я ел, спал и обычно не плакал даже от голода. Я ждал, не беспокоя, и даже иногда мама, когда приходило время, давала мне бутылочку, не просыпаясь, и ела во сне. Мне кажется очевидным, что с самого рождения я научился тому, что делал всю свою жизнь: будь хорошим, делай не беспокой, ничего не проси, даже еды, обходись тем, что неприхотливо».*



(Даня)

*«Я седьмой из десяти детей. Я родился в семье беженцев в условиях крайней бедности. С самого раннего возраста я знал, что мне не следует просить о вещах, потому что их нет, и потому что просьба о чем-то, что, как я знал, мои родители не могли мне дать, заставит их чувствовать себя плохо, а я уже видел достаточно страданий в им дать им больше. Я научилась не драться и не закатывать истерики, чтобы не доставлять больше проблем, не злиться и не просить о помощи, потому что никто не собирался меня слушать. В то же время я научился держать свои горести при себе и не слишком наслаждаться радостями, потому что они не продлятся долго».*

(Лупит  
а)

Сексуальному Е9 трудно участвовать в группах, которые он воспринимает как рассредоточенные. В группах люди становятся неуловимыми, с таким количеством людей труднее общаться, и он предпочитает отношения двоих. Он чувствует себя глубоко некомфортно в больших группах, поскольку одновременное взаимодействие с несколькими людьми представляет для него три основных препятствия:

избыток эмоций, поскольку слияние со всеми членами группы утомляет и создает неустойчивое смятение чувств;

так как невозможно уловить требования каждого, то пробуждается безумная мысль, что кто-нибудь разлюбит его потому, что он не умеет быть достаточно хорошим и внимательным ко всем;

отношения с группой не дают ему той интенсивности, которая позволяет ему опереться на нее и заснуть в ней, как в отношениях один на один, и она кажется абстрактной, разбавленной, непостижимой, с перерывами.

Сексуальный Е9 полностью когнитивным образом учится тому, «что правильно» или «что следует делать» в каждом конкретном случае, и когда возникает инстинктивное ощущение, он заменяет «чувство» выученной, полностью рациональной реакцией на событие. . Это приводит к тому, что внешний мир воспринимает поведение сексуальной Девятки как «ложное» и, возможно, также преувеличенное, поскольку он фактически разыгрывает заученный сценарий, разыгрывает свою роль, как в кино, а не выражает то, что он чувствует в этот момент.

*«Большую часть моего детства и юности я прожил в темноте: мой отец впал в алкоголизм, а моя мать, перегруженная работой и обязанностями, поплатилась за свой гнев на меня, моих братьев и сестер. Кроме того, я находился в ситуации жестокого обращения, которое продолжалось долгое время.*

*Внутри мне было темно, но я ходил в школу или выходил на улицу и все время улыбался. Я помню, как иногда не мог сдержать эту улыбку, потому что внутри мне было*

*грустно, сердито или смущенно, но я продолжал это делать: улыбка была как фасад, скрывающий то, насколько гнилым я себя чувствовал внутри.*

*Он приложил столько усилий, чтобы люди не поняли, что находится внутри, что он предпочитал не смотреть им в глаза, потому что думал, что если бы он это сделал, они могли бы это заметить. Я никогда никому не рассказывал о своих горестях, даже когда их было много и серьезно, потому что я не считал их важными, и как они могли быть важны для других?»*

(Лупит  
а)

Сексуальный Е9 сверхчувствителен к малейшему беспокойству сначала родителей, а потом любимого человека и сводит к минимуму их боль и стремление к собственному счастью, ради благополучия другого.

Очень важен в этом процессе анестезии яд фантазии и откладывания, отказа от настоящего. Такое откладывание в максимально возможной степени раскрывает кислотность сексуальной Е9, которая вместо того, чтобы вступить в контакт с реальностью, обманывает себя, живя в своих фантазиях, которые моделирует, чтобы сделать свою жизнь лучше и избежать видения реальности, которая могла бы причинить боль. с чем придется столкнуться. Но, прежде всего, ему придется безоговорочно признать, что он не может изменить реальность, крайность, на которую неспособен сексуальный Е9, часто являющийся жертвой бреда всемогущества, который заставляет его верить, что он может контролировать все, что все зависит от того, как мы двигаться в мире и что всего можно достичь, если этого захотеть.

Таким образом, в своем крайнем стремлении сохранить все в своей жизни стабильным и беспрепятственным, сексуальная Девятка не знает, что он несчастен, и считает, что лучше довольствоваться тем, как складывается жизнь, чтобы избежать бесполезных трудностей. Прежде всего, он понимает, что несправедливо нарушать спокойствие семьи и любимого человека, даже косвенно, когда-либо желая чего-то для себя.

Вот почему сексуальному Е9 очень трудно решиться что-то для него сделать, еще и потому, что в глубине души он убежден, что счастье приходит не от самопознания, а только от того, что его разделяют в любви. Сделав что-то для себя, можно даже задеть и обидеть другого, а это уже было бы недопустимо. Таким образом, сексуальная Девятка не знает, что ему нравится, не умеет решать сама и, когда он что-то делает, это имеет смысл только в том случае, если он может поделиться этим со своим партнером.

*«Когда мы были маленькими, с моей сестрой у нас был один и тот же вид спорта, большинство друзей и интересов. Правильнее сказать, что она выбирала, чем заняться и с кем тусоваться, а я следовал за ней. До сегодняшнего дня нас очень объединяют узы любви и глубокого соучастия, у нас всегда был тайный договор: «Ты защищаешь меня, а я защищаю тебя».*

(Даня)

## **2. ХАРАКТЕРНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ**

Переведено [Мел](#)

Спутниковая страсть сексуального Е9 обозначается как *симбиоз* или *союз*. В этих словах указывается страстная потребность этого персонажа слитно соединиться с другим. Невротическая потребность в симбиотической связи с другим является психической и духовной ошибкой людей, осознающих себя в этом подтипе: они путают интимные и паразитические отношения с другим с контактом с самим собой и духовной реализацией. Поскольку Девятка является источником всех остальных признаков, согласно теории эннеграммы, интересно посмотреть, какое значение этот невротический механизм имеет для невроза, связанного с сексуальным инстинктом.

Сексуальный Е9 рассматривает союз как симбиоз с другим, понимает его как потребность поддерживать и дополнять себя другим. Это союз не двух разных людей, а союза двух, которые сливаются, потому что не могут жить как автономные личности. Симбиоту необходимо объединиться с другим не для того, чтобы сопровождать друг друга в жизненных делах, а для того, чтобы выжить. Следовательно, это будет выживание, а не настоящая жизнь, потому что оба члена пары, не обладая самодостаточностью, будут душить инстинктивную жизнь, просьбы, нужды, требования, мечты, стремления...

Особым образом, не имея контакта со своей сущностью, сексуальная Е9 заменяет ее присутствием другого, с которым он идентифицируется. В детстве выберите друга или друга, с которым можно разделить все моменты; позже он полностью заменяет эти дружеские отношения выбором спутника жизни.

*«С детства все мои мечты о будущей жизни были с партнером. Жизнь была счастлива просто потому, что у нее был партнер. У наставника никогда не было никакого интереса к рождению детей (хотя впоследствии они были моими учителями), но я была уверена, что хочу жить как пара (хотя и не особо стремилась к этому).»*

(Бланка  
)

Отношения носят симбиотический характер: моменты досуга задумываются только вдвоем, не дается разрешения иметь возможность самостоятельно прожить опыт, который может заинтересовать одного, а не другого. Он соглашается с другим даже тогда, когда думает, что совершает ошибку, из страха быть отвергнутым; и склонен ставить потребности другого выше своих собственных, старается удовлетворить их, даже если это трудно или даже идет прямо вразрез с его собственными. Невротический компонент союза обуславливает жизнь, поскольку он не обращает внимания на то, чего хочет сам (угодить

другому и таким образом избежать риска быть непринятым); он отказывается делать для себя очень важный выбор, если его не разделяет другой.

*«В своих воспоминаниях я слышу голос моей матери, говорящий: «Заткнись», «Прекрати», «Помолчи». Когда я что-то видел и говорил то, что думал, или просил объяснений, мне отказывали в каком-либо ответе и даже в доказательствах. Так я научился сомневаться в своем способе видения и чувствования. Я бы определил это как радикальную кастрацию инстинктов с самого рождения».*

(Даня)

Поиск союза может происходить и в более широком диапазоне действий (дети, друзья, знакомые) вплоть до достижения целого (природа, Вселенная). Сексуальный Е9 рассматривает своих детей как продолжение себя, как если бы они были побегами дерева, которое он представляет, поэтому ему трудно представить их как отдельных личностей. Внутренняя борьба за то, чтобы быть хорошим отцом или хорошей матерью, заключается именно в том, чтобы «отпустить их», отделиться от них, ощутить свою автономию до такой степени, чтобы позволить им быть такими.

Также в союзе дружбы кислотность действует механизмом отключения от чувства. Сексуальный Е9 испытывает раскол между интенсивным ощущением аффективного отношения и возможностью забыть о нем или, точнее, отложить его до тех пор, пока привязанность не вернется сама собой (как если бы существовал своего рода шлюз, открывающий и закрывающий доступ к чувствовать эмоциональность).

*«С детства я осознавал, что, в отличие от того, что, казалось, происходит со всеми, я не страдаю от того, что не вижу людей. Я не скучал по друзьям на каникулах, по смене школы или по бабушке и дедушке, когда мы вернулись в город после лета. Для меня пословица «с глаз долой, с глаз долой» становится верной.*

*И, наоборот, когда я снова вижу кого-то после многих лет отсутствия каких-либо контактов, у меня такое ощущение, «как будто мы говорили вчера», как будто отключенную вилку снова подключили. Связь немедленно восстанавливается с того места, на котором мы остановились, как будто времени не прошло».*

(Бланка  
)

### **3. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ**

Переведено [Мел](#)

Фиксация сексуальной Е9 — это *самозабвение*, проявляющееся в гиперадаптации и ложном спокойствии, которые мешают взгляду внутрь себя. Нечто, что соответствует страсти Девяти, лени, понимаемой как страсть к бессознательному, к внутреннему неприятию через присутствие другого и для другого.

Стратегия, которую он учится применять на практике с раннего возраста, заключается в том, чтобы делать то, что есть, и всего достаточно, отказываясь от желания вещей, эмоций или любви к себе. Короче говоря, научитесь не жить. Очень неприятно учиться такому образу жизни, но это лучше, чем получать отвержение и бесполезно страдать из-за желания того, чего нет или невозможно достичь. Кроме того, сексуальная Девятка учится быть счастливой при этом, передавая всем ложное спокойствие, которое в конечном итоге убеждает даже его самого.

Обычно сексуальный Е9 растет в семье взрослых, у которых нет времени ценить личные потребности детей. Отсутствующие взрослые, внимательные только к себе и своим потребностям, забывающие, что у них есть дети, и тем самым вынуждающие их скоро повзрослеть и суметь выжить. Так сексуальная Девятка учится отключаться от боли взросления, чтобы все прошло как можно быстрее. Эмоции, словесные выражения, чувства, потребности — все, с чем сталкивается ребенок, игнорируется и кастрируется. И вместо того, чтобы найти поблизости взрослых, которые могли бы учить его и держать на руках, будущий ребенок Девятки, который вскоре станет сексуальным, обнаруживает, что ему приходится заботиться о себе, пока он растет, часто заботясь также по крайней мере об одном родителе. Происходит смена ролей. Именно ребенок должен понять взрослых и их мотивы и найти способ не чувствовать своих, как если бы сначала ему пришлось исправить дела взрослых и мира, чтобы снова иметь возможность быть ребенком.

*«Детские годы были трудными. Я бы определил их как «недетство». Из-за постоянных депрессий и усталости моей матери мне пришлось поспешить повзрослеть. Я всегда была маленькой женщиной, которой приходилось обеспечивать себя и других. У нее не было друзей, и она не могла играть с соседскими детьми. Семейные условия мне не позволяли, потому что мои родители из-за финансовых проблем работали весь день и приходили домой только спать».*

(Даня)

Метод отключения состоит в том, чтобы активировать детектор того, что происходит снаружи (плохое настроение, гнев, напряжение и потребности других), делать все возможное, чтобы не чувствовать себя внутри (обезболивая эмоции) и управлять эмоциями так, чтобы они трансформировались в мысли. и действие. Действие,

управляемое испуганной мыслью, которое не позволяет рисковать, входить в жизнь с полными руками, брать что-то для себя, а только для того, чтобы помочь другому и ограничить возможные убытки, чтобы позже вернуться к отдыху в одиночестве. Потому что только когда он один, он может по-настоящему отдохнуть, и здесь ему очень помогают фантазия и игра.



*«В детстве я видел, как моя мать страдала, чтобы продвинуть нас вперед. Хотя мой отец работал, чтобы поддержать нас, он долгое время отсутствовал, поэтому я помню свою мать очень одинокой, с большой тоской и большим бременем.*

*Я почти полностью сосредоточился на ней. Я всегда очень переживала за нее, особенно когда она болела, а это было очень часто. Конечно, я очень страдал, когда она страдала, и думал: «Если бы она только могла сделать что-нибудь, чтобы она не страдала». Поэтому я помню, как иногда молился за нее, прося Бога забрать у меня хотя бы половину ее боли, чтобы она не страдала так сильно».*

(Лупит  
а)

Сексуальный Е9 учится чувствовать себя любимым, когда он полностью сливается с видением другого, аннулируя себя и забывая себя. Это самозабвение развивается очень рано и заставляет его жить не той жизнью, которую он выбрал. Изначально все, что он выбирает и делает, происходит потому, что на самом деле это нравится одному из родителей. Следовательно, предпочтения в школе или спорте, интересы и даже политические взгляды выбираются путем слияния того или другого. Мать или отец — это ложная ориентация роста. Сексуальная Девятка делает многое, чтобы доставить удовольствие, в знак и демонстрацию любви... Но в остальном он берет их за образцы, чтобы поступать прямо противоположно им.

*«Во время убежища мои родители потеряли часть своей идентичности, своего языка, своей семьи, своей земли, своей работы и многого другого, но больше всего пострадала моя мать, потому что она была наиболее привязана к своей жизни в Деревня и их коренная идентичность. Первые годы в новой стране она прожила с большой грустью, неумоимо вспоминая свою прежнюю жизнь и всегда желая вернуться.*

*Я родился в тот период и каким-то образом впитал эту ностальгию и постепенно присвоил себе ее историю. В детстве, когда она рассказывала анекдоты из своей жизни в деревне, я воображал себя ею и таким образом ковал ее долгожданное возвращение как цель своей жизни, почти как судьбу.*

*Спустя некоторое время мне показалось странным, что у моих старших братьев, родившихся в деревне, не было такого сильного желания вернуться, но я не придавал этому значения.*

*Эта идея, вытатуированная на мне, заставила меня наконец вернуться, когда я закончил учебу на учителя. Я прожил в городке четыре месяца и очевидно, что, хотя я и прекрасно провел время, я так и не нашел того рая, о котором мечтал когда-то в детстве. Ничего и никто меня не ждал и только тогда я ясно увидел, как искал то, что не было моим. Это было ясное отражение того, как я присвоил жизнь своей матери».*

(Лупита)

Позднее сексуальная Е9 переносит это отношение на пару: она становится частью другого, она полностью аннулирует свое существование для другого. Он делает это, чтобы

показать любовь, и потому, что это единственная форма любви, которую он когда-либо знал. Только в аннулировании и полной преданности другому

чувствует ли он, что жив, и забвение себя становится настолько глубоким и укоренившимся, что эмоции становятся эмоциями другого. Еда, отдых, кино... все вертится вокруг решений другого, и он не может ясно чувствовать, чего хочет, он чувствует только то, что хорошо для другого и, следовательно, для «нас».

*«В отношениях мне трудно принимать решения. Я всегда жду, что он их возьмет. Когда я чувствую необходимость сделать это сама, я обычно беру их на размышления о том, понравятся ли они ему. Иногда мне приходится прикладывать много усилий, чтобы угадать, что ему понравится. Очевидно, что я никогда не узнаю наверняка. Когда мне не удастся сделать это правильно, меня почти неизбежно охватывает чувство разочарования, которое заставляет меня снова чувствовать себя неуместным».*

(Лупита  
а)

Сексуальный Е9 легко, по-видимому, безболезненно приспосабливается к желаниям другого, пока он здоров, за исключением того, что иногда он контактирует с общим плохим настроением, которое взрывается в состоянии анестезирующего смятения, с физической усталостью, которая оставляет вас без сил. силы и не будучи в состоянии распознать причину.

Если вы столкнулись с настоящим сексуальным Е9 и попросите его выбрать еду, фильм, книгу или перечислить его любимые интересы, объяснив причину каждого выбора, можете быть уверены, что поставите его в тупик.

*«Повзрослев, я осознал, что для меня было тяжелым испытанием спросить, чего я хочу, и начал обращать на это внимание. Однажды летним днем, когда я стоял перед холодильником, чтобы выпить, я осознал следующий механизм: во-первых, не выбирать то, что нравится другим; а во-вторых, из того, что другим не понравилось, выбрать то, чего больше. В тот момент я решил, что хочу научиться выбирать сам, и начал обращать внимание на свои телесные ощущения, чтобы узнать, чего я хочу, начиная с самого маленького и конкретного».*

(Бланка  
)

Вот некоторые иррациональные идеи, типичные для сексуального Е9:

*«Если я спрошу, я поведу себя как ребенок»*

Он основан на детском опыте необходимости заботиться о себе, быть сильным и не иметь потребностей, потому что это способ гарантировать любовь.

*«Чувствовать контрпродуктивно, лучше не чувствовать»*

Он верит, что это чувство приведет его к соприкосновению с очень сильной болью, которая у него внутри; что ощущение тела и эмоций будет невыносимо больно.

*«Я не должен показывать свои чувства»*

Если вы показываете то, что чувствуете, вы становитесь уязвимыми, можете страдать и испытывать стыд. Вы можете испытать чувства, не соответствующие ситуации или другому человеку, и быть отвергнутыми.

*«Я должен быть незаменимым»*

Сексуальный Е9 убежден, что единственный способ не быть отвергнутым и быть хорошо принятым — это быть незаменимым для другого.

*«Я всегда должен говорить да»*

Всегда говорить «да» служит двум целям. Во-первых, мало кто всегда говорит «да», принимая что-либо, и поэтому это становится незаменимым. Во-вторых, это позволяет избежать конфликтов и различий.

*«Моя потребность приходит после потребности других»*

Следование собственным потребностям заставляет сексуальную Девятку чувствовать себя эгоистичным и бессердечным, и это ставит под угрозу их место в мире.

*«Выполнение моего желания будет иметь для меня очень плохие последствия»*

Когда в какой-то момент сексуальный Е9 воспринимает желание, даже не осознавая этого, он ощущает физический дискомфорт и чувство опасности.

*«Я все воспринимаю буквально, я слепо верю, что то, что мне говорят, правда»*

Он наивен, когда дело касается отношений с другим. Это наивность на службе бессознательного. Он даже отдаленно не думает, что кто-то может солгать или сказать что-то неправдивое ради собственного удобства.

*«Я не справляюсь с этой задачей»*

Сексуальный Е9 чувствует, что другие лучше его, он не чувствует себя умным и имеет плохое представление о себе. Во всех ситуациях, от самых простых до самых сложных, его всегда сопровождает этот голосок, который он рекомендует: «Заткнись, ты собираешься выставить себя дураком, говори и действуй, только если ты полностью уверен». «

*«Легкая жизнь не для меня»*

У сексуальной Девятки настолько хорошо развит «Долг», что он привык ко всему относиться очень серьезно. Насколько, что, если что-то просто, оно кажется нереальным, и вы чувствуете себя недостойным. Он усвоил, что все достигается с трудом и серьезностью, а не легкомысленно.

*«Я не могу освободиться от необходимости заставлять других уважать свои обязанности»*

Именно из-за укоренившегося чувства долга он чувствует себя способным относиться к другим с такой же серьезностью и старательно выполнять свои обязанности.

*«Я настолько организован, что могу найти все с закрытыми глазами»*

Это фантазия, так как это их порядок внутри их хаоса, а иногда и большое смятение в глазах окружающих. Наверное, правильнее было бы сказать, что они не приказные, а «методические». Эта любовь к методичности применима и к интеллектуалу, как если бы было оправдано исчезновение как личности в буквальном подчинении методу. Это структурированный хаос.

*«Я должен всегда быть гостеприимным»*

Сексуальная Девятка сохраняет доброжелательную позицию по отношению к другому и поэтому склонна хотеть быть полезной, чтобы не быть отвергнутой. Это также способ спасти себя, поскольку он всегда любит, когда его принимают, и делать это с другими — это также способ принять его.

*«Плакать бесполезно»*

Для сексуального Е9 плач продлевает время страданий. Если он не плачет, это ускоряет решение проблемы. Если он заплачет, к тому же другие увидят, что он слаб, а слабые уже знают, что они никому не нужны, и тогда он будет отвергнут. Или они воспользуются вашей слабостью, чтобы навредить вам.

*«Нет ничего, что нельзя было бы отложить»*

В сознании сексуальной Девятки нет спешки или «прямо сейчас». Лишь в редких случаях. Страх пустоты заставляет вас предпочитать копить неотложные дела, а не не знать, чем заполнить день. Нечего делать — значит подвергать себя риску не успеть почувствовать.

*«Я могу разрешить и выступить посредником в любом конфликте»*

Сомнение в том, что конфликты могут привести к опасным ситуациям, заставляет сексуальную Е9 разрешать конфликты, пока не стало «слишком поздно». Скорость, с которой он приступает к действиям, не позволяет ему даже оценить свои реальные шансы, прежде чем вмешаться.

*«Никто меня не видит, я прозрачен»*

В детстве он учится быть прозрачным, быть физически, но не быть видимым. Это дает вам гарантию безопасности, но и большие страдания. Стыд, который он испытывает за себя,

переопределяет его стремление к невидимости: он ищет осмотристельности в выборе одежды, в тоне голоса, в том, как смотреть на других...

#### 4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ СООБРАЖЕНИЯ

Переведено [Мел](#)

##### *Очень терпеливый*

Сексуальный Е9 очень терпелив, когда дело касается задач, вещей или отношений, в которые он верит. Терпение, которое другим может показаться бесконечным, но для него это нормально. С детьми и животными его терпение чрезвычайно. Это терпение свидетельствует о необходимости поддерживать энергетический гомеостаз в себе и с окружающей средой, чтобы не возникало трений, которые могли бы поставить вас в контакт с потребностями или выбором.

##### *Без нюансов — черное или белое.*

Он считает, что несколько «версий» всего не могут сосуществовать. Например, в межличностных отношениях ему трудно понять, что есть части человека, которые ему не нравятся или которые нравятся ему меньше. И в отношениях, и в проявлении своих вкусов нет середины, все черное или белое, или все или ничего, или тебе все нравится, или тебе ничего не нравится.

*«С тех пор, как я был маленьким, когда я любил человека, я всегда находил идеальную физическую красоту. Дело не в том, что их недостатки казались мне гармоничными или забавными, а в том, что все в этом человеке казалось мне идеальным. Мне потребовались годы, чтобы понять несовершенство людей, которых я любил, так же как мне потребовалось много времени, чтобы понять, что я заслуживаю того, чтобы меня любили, хотя я и не был совершенен».*

(Бланка  
)

Это видение скрывает защитный механизм отрицания того, что может вызвать негативные эмоции, и, прежде всего, питает ложный образ мира, который идет хорошо любой ценой, поэтому нет ничего лишнего.

##### *Терпимый к другим, строгий к себе*

В других он терпит все и находит оправдание любому поступку или поведению. (Хотя внутри он осудил первым, но из желания доброты «великодушно» понимает и прощает.)

К себе, наоборот, суров, критичен и не упускает ни малейшего шага. В личной жизни, как и на работе, он не прощает себе ошибок. Пережитое в детстве уничтожение и обесценивание, полученное в первичных отношениях, полностью интроецированы.



### *хамелеон*

Подобно хамелеону, он способен находиться в любой среде и контексте, не будучи неуместным. Вы можете продолжить любой разговор, внимательно следя за ходом мыслей собеседника. С раннего детства он приобретает способность входить и выходить из ситуаций и окружения, оставаясь незамеченным. Императив – быть, но не беспокоить.

*«Я максимально развил эту способность в своей профессии — переводе, где она привела меня к совершенству. Лучший переводчик — тот, кто невидим, тот, кто только размышляет, стараясь не вносить ничего своего, того, что говорит другой или того, что написал другой. В этом упражнении я стал непобедимым. Помимо знания языков, у меня была сильная внутренняя потребность задействовать все свои ресурсы, чтобы проникнуть внутрь другого».*

(Бланка  
)

### *Выше власти*

Либо он считает это достойным уважения, либо не признает этого. Этот аспект очень очевиден с детства, когда, столкнувшись с учителем или родителем, не заслужившим ее уважения, она поступает так, как считает наиболее справедливым, не слушает авторитета и действует от его имени. Он применяет суждение и оценку в соответствии с абсолютно личными критериями заслуг и способности этого человека играть эту роль, а затем действует соответственно.

*«Несмотря на мое отвращение к конфликтам, я несколько раз противостоял высшим руководителям моей организации, когда чувствовал, что они поступают неправильно; без малейшего страха, от человека к человеку. И почти всегда мне удавалось направить их в правильное русло благодаря тому спокойствию, с которым я излагал свои доводы. Я не нападал на своего начальника, а просто разоблачал правое дело».*

(Бланка)

Но эта сила идти против власти исходит не из чувства своих прав. Скорее, это действие, вызванное защитой другого или собственным выживанием, отыгрывание, посредством которого можно избежать переживания низкой самооценки.

### *Слепая вера*

Сексуальному Е9 трудно поверить в кого-то, потому что он не верит в себя. Но когда он находит кого-то, кому можно верить, он сдается, он делает это вслепую и редко в этом сомневается. Вместо веры лучше было бы сказать, что она сходится с другим.

### *Посредник и миротворец*

Он не только не любит участвовать в спорах и конфликтах, но даже не терпит быть их свидетелем. Он сильнее его: когда возникает ссора, он навязчиво вызывает потребность

успокоить и исправить ситуацию. Он встает на пути, даже не оценивая, в состоянии ли он поддерживать посредничество. Императивом является «быстро восстановить спокойствие и мир». Он

не принимает чью-либо сторону, но ему удается отстаивать доводы каждого и, иногда даже не зная, как он это делает, ему всегда удается добиться своей цели.

Сексуальный Е9 эмпатически и преувеличенно чувствует боль, присутствующую в конфликте. Страдания для него невыносимы, он чувствует, как резонируют неразрешенные внутренние конфликты, и, чтобы они не стали приоритетными (понимаемыми как разрешение его внутреннего конфликта), он немедленно воздействует на внешний мир. Этот ужас конфликта часто имеет автобиографический подтекст. Он готов избежать этого любой ценой, потому что в детстве конфликты имели для него разрушительные последствия.

*«После серьезной болезни моей матери я также научился быть отличным посредником, в основном по двум причинам. Во-первых, потому что, когда моя мать сутками заперлась в комнате в темноте, не ела и не желала никого видеть, отец говорил мне: «Иди к маме, попробуй с ней поговорить, ты увидишь это». Она слушает тебя.*

*Поэтому, чтобы не разочаровать ожидания отца и снова обрести немного мира в семье, я начал разрабатывать стратегии. За короткое время у меня по необходимости развилась почти безошибочная способность посредничества, чтобы вытащить мать из постели, и, следовательно, наша семейная жизнь вернулась в нормальное русло до следующего кризиса.*

*Вторая причина: когда мама разозлилась, нужно было вмешаться, пока не стало слишком поздно и ситуация не переросла в драку».*

(Даня)

*«Однажды, когда я был президентом своего сообщества, мы сменили швейцаров. Старик взял отпуск в сентябре, чтобы не выходить из дома с подменным, когда полы пустуют. Но новому швейцару нужно было взять отпуск в августе, чтобы насладиться им с женой и маленькой дочерью. Остальные соседи были несговорчивы в этом вопросе. Я провел несколько дней в мучениях, пока не нашел решение, примиряющее интересы всех: заменить его бывшим швейцаром».*

(Бланка  
)

### *Отвращение к переменам*

Если и есть что-то, что вызывает кризис сексуальной зоны Е9, что-то, что вызывает все тревоги и соответствующую паранойю, так это *перемены*. Он не понимает, почему нужно меняться, когда все работает так хорошо. Яростный защитник поговорки «лучшее – враг хорошего», он применяет ее как может и ко всему. Ему нужны обычные обычаи, обычные люди, обычные места; короче говоря, пусть никто не тревожит его тихий, плоский мирок, ради которого он так много работал.

*«Я терпеть не могу изменения планов, даже по самым обоснованным причинам. Накануне важного для меня семинара скончался очень близкий родственник, и мне потребовалось много часов, чтобы принять решение.*

*не идти на семинар до следующего дня, когда я понял, что я очень расстроен и просто не могу».*

(Бланка  
)

### *Точность в разработке задач*

Слово «точный» может оказаться не совсем точным, почти маниакальным, особенно на работе. Независимо от того, выполняет ли он задачи внизу организационной пирамиды или наверху, сексуальный Е9 чрезвычайно надежен из-за его потребности всегда иметь все на своем месте. Если программа работы подготовлена, то ее надо выполнять, а если есть изменения, то она переходит в кризис и интереса мало. Он не поддерживает задержки других, поскольку они являются «неожиданной переменной» программы.

### *Любитель хорошей еды как общего удовольствия*

Сексуальный Е9 любит хорошую еду и хорошее вино, но только если он может насладиться ими и поделиться ими с человеком, которого он любит, или со своими самыми близкими друзьями. Обычно его не особо заботит, что он ест, и готовить для него тоже не любит. Еда и напитки доставляют удовольствие, если ими делятся и готовят для кого-то. Когда он один, наоборот, они могут стать способом заполнить пустоту, вызванную одиночеством или дискомфортом от выполнения дел для себя.

### *Соня*

У него очень глубокий сон, потому что он использует сон как защиту, чтобы не чувствовать.

*«Однажды летом, когда я был подростком, мы были в деревне, и ночью разразилась ужасная буря. Дождь был настолько сильным, что первый этаж дома, где я спал, был затоплен. Вся семья с обычной суетой вычерпывала воду, и я все узнал на следующий день».*

(Бланка  
)

### *Трудности с физическим контактом.*

Сексуальный Е9 не любит физического контакта, не любит, когда к нему прикасаются. Когда он говорит об этом, его идея заключается в том, что каждый должен находиться в своем пространстве. На самом деле у него нет опыта безопасного кожного контакта со своей матерью, которая, напротив, часто была агрессивной и не уважала даже его физические возможности. Он не научился измерять личное пространство.

### *Стыдно выражать свои чувства*

Ему стыдно выражать свою привязанность, потому что его не учили этому. Несколько раз в своей жизни, когда он пытался быть откровенно эмоциональным, его глубоко ранили или оказывали унижительное безразличие, и он предпочел бы не идти на такой риск снова.

### *Неспособен принимать решения*

Сексуальный Е9 не способен решить сам, потому что он не знает, что ему нравится, и поэтому для него невозможно узнать, что лучше. Он позволяет другим решать все, даже самые важные вещи. Хотя он и рассердится, если решение покажется ему несправедливым, он будет его соблюдать, не выдвигая ни малейшего возражения.

*«Когда я собирался окончить среднюю школу, меня воодушевила идея изучать медицину, карьеру, для которой у меня также были хорошие навыки. Я рассказал об этом своему отцу, который сказал мне, что тело не является важной частью человека. Поэтому я спросил о психологии, но это тоже было не важно. — Что важно? Я спросил. «Философия», — ответил он мне. И я просто отказался от того, что побуждало меня изучать философию, которую я изучал без всякого призвания. В течение многих лет я думал, что мой отец «заставил» меня изучать философию, и до самого недавнего времени я не осознавал, что он всего лишь высказал мне свое мнение; Я придал силу решимости желанию доставить ему удовольствие».*

(Бланка  
)

*«В конце средней школы, когда мне пришлось решать, в какой школе продолжить обучение, все, что мне нравилось, мои родители считали нехорошим или неадекватным, которые не считали меня достаточно умным и постоянным, чтобы закончить учебу. Итак, я выбрал профессиональную школу, которая платила мне за работу, и через год я начал работать полный рабочий день».*

(Даня)

### *Плохие отношения с телом и сексуальностью*

У него ужасное отношение к своему телу, он не принимает ни его формы, ни его эстетику. Он чувствует себя неловко, некрасиво и думает, что никто никогда к нему не привлечется. Именно поэтому он забывает, что у него есть тело, а отключение от него желания способствует его тотальной сосредоточенности на удовольствии и сексуальности другого.

### *Гиперадаптивный*

Независимо от того, что происходит или что выбирают другие, вы всегда увидите положительную сторону и соответствующим образом скорректируете свои потребности. Сексуальный Е9 научился приспосабливаться к обстоятельствам из-за страха быть брошенным, исключенным, отвергнутым и проигнорированным. И эта способность становится валютой, которую нужно любить. На самом деле это ложная адаптация, порождающая тихую ярость, которая накапливается. Этот гнев, о котором он не осознает, в конечном итоге выражается в упорном противостоянии предложениям другого, создавая препятствия, обычно имеющие практический характер, в своего рода смещенной мести.

### *«Незаменимый» и послушный*

Сексуальный Е9 неустанно работает над тем, чтобы стать незаменимым для окружающих людей (родственников, друзей, знакомых). Навязчиво он сразу же отвечает «да» на любую просьбу, даже если она только что изложена, не принимая ни малейшего учета своих способностей, своих способностей.



психофизическая доступность, возможные усилия, которые необходимо предпринять, или, наконец, его потребности. И в этом случае приходится платить цену, чтобы не быть оставленным.

### *Эмпатический*

Ему кажется, что он всегда с абсолютной уверенностью знает, что нужно другим (он не знает, что нужно ему). Он поражен тем, что другие не обладают этой характеристикой в такой же степени. Когда кто-то его не понимает, он тут же винит себя в той неспособности, которая в действительности ему не принадлежит. Он не чувствует себя тогда любимым, он страдает и наполняется яростью. Ему никогда не приходит в голову, что другой может не обладать инстинктивно той способностью к сопереживанию, которую он считает универсальной.

### *Уютный*

Создание комфортной среды, готовность приветствовать другого, гостеприимство и приветливость, приятный и дружелюбный голос и демонстрация неограниченной доступности делают сексуальную Е9 хорошо принятой в своем окружении. Он поступает так, потому что чувствует потребность в том, чтобы его приветствовали среди своих братьев, и, прежде всего, потому, что считает, что в противном случае его бы никто не любил. Он считает, в конечном счете, что достоин любви не к себе, а к вниманию, которое он оказывает.

### *Чувство долга*

У сексуального Е9 настолько сильно развито чувство ответственности, что он часто берет на себя то, что ему не принадлежит. Мотивация двоякая. С одной стороны, он чувствует, что все обязательства мира ложатся на его плечи (от него зависит, чтобы каждый выполнил свой долг). С другой стороны, это мешает вам испытывать чрезмерное удовольствие в ситуациях, которые могут к нему привести.

### *Восприимчив к критике*

Он всегда ждёт похвалы, признания практически во всех видах деятельности, которыми занимается. Если его критикуют за что-то, что он сделал, он вздрагивает и терпит ужасы. Действительно, работа, которую он выполняет с преданностью и преданностью делу, имеет ценность, потому что именно благодаря ему он может быть признан внешним миром. Таким образом, его работа имеет двойную функцию выражения и признания. Сексуальная Девятка считает, что он существует только благодаря тому, что он делает, а не просто потому, что он есть.

### *Беспорядочный или чрезвычайно упорядоченный*

Внутри он живет беспорядочной жизнью (наведение порядка означало бы искать и страдать из-за того, что он видит), и поэтому в его доме тоже беспорядок. Удивительно, но

он также живет идеалом высокой организованности. Он знает, что внутри него царит великий хаос, он никогда не хотел бы с ним иметь дело, но мечтает, что с ударом губки все волшебным образом встанет на свои места и ничто больше не будет неуместным.

### *Разговорчивый или немой*

В среде с большим количеством людей (партии, группы, съезды, собрания) сексуальный Е9 может быть очень разговорчивым, поскольку не переносит дискомфорта молчания. Поэтому он чувствует себя обязанным избавить других от того, что он считает плотностью, «растопив лед» как можно скорее. Он делает это, подходя к кому-то и начиная говорить. Он испытывает ощущение, что говорит неуместные и неинтересные вещи, многословен, но не может остановиться. Ему хотелось бы наблюдать за остальными и самому хранить молчание. На самом деле, если много шума, он может вести себя довольно тихо и даже не отвечать, если к нему обращаются.

Нарушение молчания подчиняется второй мотивации. Если вы начнете говорить, вы перестанете чувствовать себя вне группы — и, следовательно, объектом внимания — и сможете слиться с ней. Сексуальному Е9 трудно чувствовать себя действительно частью группы, он всегда думает, что он не на высоте, или что его характеристики не будут оценены, или что уже есть подгруппы, в которые невозможно будет войти и что, в любом случае его не примут.

### *непостоянный*

Он строит точные проекты и берет на себя обязательства, которые позже откладывает, а иногда и забывает. Программы, которые на какое-то время кажутся наиболее приоритетными, внезапно и без видимой причины теряют интерес и угасают, уступая место рождению других неотложных задач.

Сексуальная Е9 действует таким образом, потому что она на неопределенный срок откладывает удовлетворение собственного удовольствия. Хотя поначалу вы растроганы и добросовестно полагаете, что действительно испытываете желания, затем возникает внутренний диктат не доставлять себе удовольствия. Он считает, что в его жизни нет места удовольствиям и что только долг имеет право на существование.

### *Педантичный*

У него есть мнение, в которое он твердо верит, и иногда он выражает его решительно, даже если его не спрашивают, экспромтом. Он настолько убежден в том, что тщательно и правильно проанализировал проблему, что делает свои заявления с абсолютной уверенностью, даже если он совершенно неправ. Желание самоутвердиться не связано с целостным построением своего мнения.

### *неопрятный*

Сексуальная Е9 мало заботится о своем внешнем виде. Одевается, не обращая особого внимания на гармонию одних предметов одежды с другими, а если она женщина, то редко красится и редко ходит в парикмахерскую. Он не заботится о своей эстетике.

Эта беспечность проявляется и в недостаточной заботе о своем здоровье, в затягивании контрольных визитов к врачу, в игнорировании, пренебрежении или забвении симптомов, которые могут указывать на начало заболевания.

Просто и понятно: он настолько забывает себя, что совершенно не заботится о себе.

#### *Автономный*

Независимость ни от кого — это абсолютная потребность сексуального Е9, которая находится в противоречии с потребностью в симбиозе. В детстве он не мог доверять окружающим его взрослым и очень рано научился постоять за себя и все больше снижать свои требования, предстать перед миром безмятежным, мирным и непритязательным.

Мотивация, опять же, в том, чтобы обеспечить любовь других, потому что, если вы ни для кого не обуза, вы не рискуете быть отвергнутыми. Цена, которую вы платите, — это не осознание отсутствия независимости глубоко в ваших чувствах и мотивациях.

*«В подростковом возрасте у меня развился ложно-щедрый идеал (на самом деле недоверчивый), согласно которому то, что приходит от других, должно получаться «за чаевые», при этом я ничего не ожидаю от других. Мне казалось, что ожидать чего-то от другого было бы ужасно корыстно, превратило бы отношения в общую сделку».*

(Бланка)

#### *Гиперактивный или рассеянный*

Как мы уже видели, сексуальная Девятка запускает механизм «все или ничего», в данном случае колеблясь между периодами (неделями или часами) большого трудолюбия и периодами, в течение которых он бродит и ослепляет себя хобби разнообразного характера, которые успевайте его отвлекать (телевизор, карточные игры, музыка, книги). В обоих режимах пребывание в поверхностном состоянии мешает ему соприкоснуться со своим внутренним миром: он осознает, что это было бы слишком опасно и болезненно.

## **5. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ФАНТАЗИЯ**

Переведено [Мел](#)

Сексуальный Е9, стремясь к союзу с другим, обычно чувствует то, чего от него ждут.

Также часто случается, что у него внезапно, без видимой причины и даже не осознавая этого, меняется настроение. Безмятежность, которую он обычно выражает, ложна: не соприкасаясь с собственными ощущениями, он выражает те, которые наиболее принимаются окружением, чтобы обеспечить его любовь. Когда по какой-либо причине (пусть и «эфемерной») вы столкнулись с болью или чувствуете себя угнетенным обязательством и испытываете напряжение, вы можете упасть в пропасть (место, где есть боль, без четких контуров и где вы нащупываете) при котором нет самосознания, и результатом является смена настроения, несоответствующая внешней реальности.

В детстве сексуальная Девятка имеет мечты, воображаемых друзей и испытывает всю гамму эмоций, как и любой другой ребенок, хотя и делает это очень недолго. Его семья очень рано заявляет о том, что ему необходимо быстро вырасти и не тратить время на фантазии, а, скорее, сделать себя полезным, чтобы справиться с трудностями.

*«Я укрепил убеждение, что я должен защитить себя и что это стратегически и фундаментально — уничтожить свои эмоции, чтобы оставаться максимально ясным. Потеря контроля может стоить мне очень дорого. Для меня эмоции, понимаемые как ощущение жизни внутри, были опасны, потому что они приводили меня в соприкосновение с болезненной жизнью, которую я вел, с унижением, которое я перенес, и стыдом, который я чувствовал. Так что лучше было закрыться в «маленьком форте», возвести вокруг себя стену, которая не позволяла бы моим эмоциям коснуться меня, а другим — увидеть меня».*

(Даня)

Эмоции больше не важны, нет времени посвятить их, нет даже места, чтобы их пережить, и нет никого, кто мог бы помочь им встретиться с ними лицом к лицу и объяснить что-то о радости, печали, гнев... Для них нет места. нематериальные вещи, надо предусмотреть конкретные вещи, остальное — пустая трата времени.

Эта редукция и опошление того, что он чувствует, очень скоро создаст в нем большую растерянность, которая уже не позволит ему различать эмоции, а только ощущать «путанный клубок», и посеет в нем сомнение: «А разве это что я считаю правдой?».

Замена «путаного клубка» на то, что он чувствует, позже станет защитой, позволяющей избежать бесполезных страданий, поскольку ему не позволено чувствовать. Как будто это эмоциональное смятение является гарантией того, что он на самом деле не чувствует того, что чувствует, экзистенциальным состоянием, в котором можно найти

прибежище. Однако со временем даже это чувство становится чрезмерным. Вот почему он непосредственно решает перестать чувствовать, и начинается фаза тотальной анестезии: он перестает мечтать, перестает желать, он больше не испытывает печали или радости, покоя или гнева, это не имеет значения, нет ничего хорошего или плохого. , только

статичный и плоский. Единственная мысль и единственная цель, которую нужно достичь, — это «чтобы ничто и никто не мог меня дестабилизировать, чтобы все ускользнуло от меня».

*«В отношениях с партнером я страдала, и то, что я чувствовала, было дискредитировано. Единственным спасением была анестезия, а не чувство и выход из конфликта с партнером, приняв себя сумасшедшей, которая видела видения и чувствовала боль без каких-либо объективных данных».*

(Даня)

*«Я искала квартиру и нашла ту, которая мне очень понравилась. Я собирался увидеться с ним снова и снова, но не мог решиться. И я понял, что каждый раз, когда я приходил к нему, я выходил с большим дискомфортом, с большим дискомфортом. Я убедился, что это плохое предчувствие было показателем того, что дом меня не устраивает, что со мной произойдет что-то плохое, если я останусь в нем. На сеансе терапии я с ужасом обнаружил, что дискомфорт возник потому, что мне нравился пол. Мне вспомнились многие моменты моего детства, когда желание чего-то использовалось, чтобы заставить меня страдать. Я чуть не потерял слово, потому что мне потребовалось так много времени, чтобы принять решение».*

(Бланка  
)

Эмоции, таким образом, подавляются и успокаиваются, но самая тупая и скрытая из всех, с которой сексуальный Е9 никогда не хочет иметь никакого контакта, — это его ярость.

Гнев — это эмоция, которую он слишком часто видел у других, и имеющая разрушительные последствия, сопровождающаяся вспышками агрессивности и насилия, с которыми ему приходилось справляться в одиночку. Не имея возможности разъяснить кому-либо свои мысли и понять, что можно и злиться, не становясь жестоким, он связывает гнев с насилием и, следовательно, кто знает, что он смог бы сделать, если бы когда-нибудь рассердился. Он воображает себя людоедом, способным на беспрецедентное насилие и не имеющим возможности сдерживания. Именно потому, что в своей семье он видел, испытал и сдерживал столько гнева в других, он рационально решает, что хочет отличаться от других, и берет на себя бремя растворения гнева, не прислушиваясь к своему собственному.

Однако эта ярость, связанная с тем, что сексуальный Е9 запрещает себе это делать, охватывает его пунктуально, когда он чувствует разочарование в общении один на один или несправедливое обращение с ним в его преданности служению желаниям другого, не получая взаимности с должной любовью. Теперь, поскольку уровень выносливости и наркотизации велик, ему приходится много глотать, прежде чем позволить себе перейти к выражению гнева.



Отсутствие любви порождает болезненное самоунижение, и огромный гнев, который он испытывает, проявляется тогда в полярной трансформации отношения к другому. Внезапно его безусловная любовь превращается в холодность к той, кто его разочаровал. С человеком, которого он так любил, может случиться все, и он не дрогнет; он убил ее внутренне. Это опять же игра «все или ничего».

*«В своих отношениях я поняла, что мне не нравится злиться на него и, прежде всего, что он злится на меня, потому что моя безумная идея состоит в том, что гнев имеет серьезные последствия, например, необходимость предполагать, что он недоволен что-то и тогда отношения не могут продолжаться и их приходится пресекать в зародыше.*

*Я, конечно, не рискую и пытаюсь сделать вид, что ничего не происходит, что часто не срабатывает, потому что хотя я и не выражаю гнев словами, я выражаю его своим безразличием, своим невниманием, своим разочарованием».*

(Лупит  
а)

Прежде чем достичь этого момента полярной трансмутации – который требует накопления огромной «критической массы» согласованного жестокого обращения – гнев уже иногда проявляется как упорный «саботаж» предложений другого (обнажая всевозможные практические препятствия), как если хочешь показать ему, что «я также могу разрушить твоё желание; не думаю, что тебе будет хорошо, если ты настроишь меня против себя».

Сексуальная Е9 также тайно проявляет свой гнев посредством промедления. Бесконечная отсрочка того, что он считает своей обязанностью, на самом деле является проявлением гнева на власть, как представление фигуры отца, которому он так мало обязан. Отсюда также его огромные трудности с восхищением любовью, которую он на самом деле не чувствует, хотя и может притворяться.

На пути к самопознанию будет важно прояснить положительные аспекты гнева, потому что для сексуального Е9 достижение необходимой силы для осуществления трансформации предполагает восстановление здорового гнева.

Что же касается радости, которую он познал в какой-то момент своего детства, то он забыл ее; для него это смутное далекое воспоминание. Та странная вибрация в животе, дающая столько сил, та, что имеет сладкий вкус прекрасного подарка, улыбки, безмятежного взгляда, любящих объятий, дикой гонки, детских игр, существовала слишком долго. на короткое время, до такой степени, что он начинает сомневаться, действительно ли он прожил это или только вообразил это.

Печаль так велика, что невозможно различить, где она начинается и где кончается. Он также не знает, почему ему грустно: за него или за весь остальной мир. И именно в этот момент «запутывающий клубок» возвращается, хотя он тоже не знает, почему. Остается только выражение далекой ностальгии.

Все остальные эмоции выключены, их не существует. Если вы спросите сексуального Е9, какие эмоции существуют помимо гнева, радости и печали, скорее всего, он больше ни о чем не вспомнит. Как будто это эмоциональная *tabula rasa* .

Во взрослом возрасте этот дисфункциональный способ «чувствовать» эмоции настолько укоренился, что, если вы когда-нибудь почувствуете какую-то эмоцию здоровым и нормальным образом, первое, что придет на ум: «Это слишком, я чувствую». слишком". Он просто к этому не привык. Что для него значит «чувствовать

«слишком много» — это не что иное, как то, что нормальные люди чувствуют каждый день, но он этого не знает и ему страшно. Если у него хватит сил, смелости и желания экспериментировать, со временем он поймет, как сильно ему нравится снова ощущать эмоции и насколько живым он себя чувствует, слушая их, не «отключаясь». В противном случае он может стать еще более бесчувственным и упрямым в своем механизме.

*«На одном тренинге мы выполняли работу, во время которой нам приходилось через разные промежутки времени останавливаться и спрашивать себя: «Что я делаю?», «О чем я думаю?» и «Что я чувствую?» К моему удивлению, я обнаружил, что никогда ничего не чувствую. Это меня обеспокоило, и я начал внимательно следить за тем, чувствую ли я какие-нибудь эмоции. Приложив большие усилия, я обнаружил очень слабые эмоции и подумал, что, возможно, никто не чувствовал их сильнее. Со временем я понял, что на самом деле онемел, и постепенно благодаря вниманию ко мне вернулось чувство эмоций».*

(Бланка  
)

Что касается фантазии, то в детстве есть попытки фантазировать или разговаривать с воображаемыми друзьями, но вскоре приучают к строгости, в том числе и в игре: «Разговаривать с воображаемыми друзьями — это безумие». Так его ругают во время игры, заставляя чувствовать себя глупым и неадекватным, смущенным и расстроенным.

Очень скоро потребности семьи потребуют от этих детей стать взрослыми и сосредоточиться на практическом, не тратя времени на фантазии. У них мало шансов играть с другими детьми их возраста, поэтому у них развивается связь и глубокое взаимопонимание с животными, которые часто становятся их единственными товарищами по играм.

Они создают в своей голове фантастический мир, в котором создают истории, игры и персонажей, вселенную, к которой имеют доступ только они, чтобы никто не смог разрушить их фантазии.

*«Я всегда чувствовал огромную и сильную любовь к природе и животным всех видов. В моей жизни они были первыми товарищами по играм и самыми настоящими; с ними я мог быть самим собой, выражать себя. Я научился лучше общаться с животными и с землей, чем со своими сверстниками, за исключением детей и людей с разными способностями».*

(Даня)

Взрослея, фантазия становится убежищем, где можно создать своего рода параллельную жизнь, чтобы уйти от реальности. Область, в которой больше всего действует фантазия, — это любовь. Поскольку сексуальному Е9 не хватает смелости ни желать, ни выражать интерес, который он может испытывать к другому человеку, он проживает его и строит его, фантазируя в своей голове, чтобы не подвергать себя риску быть отвергнутым и стыдно, что тебя не любят. Если реальность когда-либо пересекается с

фантазией, он в конечном итоге разочаровывается, потому что, конечно, все идет не так, как он говорил ему в своем воображении. Seriously то, что он настолько интенсивно проживает свой вымысел, что перестает различать, что фантазия, а что реальность.

## 6. ДЕТСТВО

Переведено [Мел](#)

Сексуальный Е9 — ребенок, который старается не доставлять хлопот, послушен, любопытен, игрив, открыт, почти не злится, не жалуется. Он очень внимательно наблюдает и оценивает внешний мир (он наблюдает за мамой, пока она готовит и таким образом учится готовить, наблюдает, как папа чинит свечу или двигатель автомобиля, и учится это делать). Если он единственный ребенок, он использует фантазию, чтобы сопровождать себя, и в глазах родителей он тихий и безмятежный ребенок.

Сексуальные Е9 — подвижные дети, они любят игры на движение и ловкость (шалости, английские прятки, четыре угла, платок, игры с мячом), а также придумывают истории, которые ставят на сцене вместе с друзьями. Поскольку у них гибкий и острый ум, они склонны руководить, организовывать новые игры, активно проявляя инициативу. Они любят природу, в частности животных, с которыми у них необыкновенные отношения.

В школе сексуальный Е9 прилежен и дисциплинирован, но также бунтует против несправедливости, от которой он может страдать или стать свидетелем.

*«Мои самые ранние воспоминания начинаются в начальной школе и представляют собой эпизоды, в которых я защищал своих одноклассников, которые не могли защитить себя. Я особенно помню, как один одноклассник мучил девочку, отбирая у нее игрушки, толкая ее и говоря, что, если она расскажет учителю, он вернется в ее банду и избьет ее.*

*Увидев, что эта девушка изолирована и не играет, я спросил ее, почему. Когда она рассказала мне, что произошло, я почувствовал огромный гнев по отношению к этому высокомерному мальчику и сказал своей маленькой подруге, что ей больше не следует об этом беспокоиться, что она может играть с ней, потому что я буду рядом с ней и буду защищать ее от нее и ; это было необходимо. Значит это было. Как только мальчик подошел к ней, готовый ударить его и позвать свою банду, он не успел, потому что при первом слове слишком много раз я ударил его так много раз, что он не смел угрожать кому-либо еще. Взамен меня наказали, несмотря на мои объяснения, почему он так поступил.*

*Защита других за счет собственной безопасности, я думаю, относится к этому периоду и никогда не покидала меня. Двигателем сексуальной Девятки легко могло бы быть «моя смерть, твоя жизнь», не чувствуя в этом утверждении какой-либо «ошибки».*

(Даня)

Он изучает сдаваемый минимум и довольно активно участвует в жизни класса. Ему нравится как можно скорее стать самостоятельным: он учится сам одеваться и мыться, переходить улицу или передвигаться по окрестностям с проницательностью и

осмотрительностью, и часто чувствует себя настолько взрослым, что представляет жизнь «как взрослый». .

В целом у сексуального Е9 не так много воспоминаний, связанных с детством, ощущается большая эмоциональная пустота, остаются только те, которые связаны с сильными страданиями, тяжелыми семейными ситуациями и одиночеством.

Зачастую это дети, брошенные на произвол судьбы и вынужденные заботиться о себе сами, или дети родителей, которые их не признают или которые очень отсутствуют. Они испытывают лишь эпизоды траура по утрате близкого человека или разлуке с семьей. Это дети семей со средним или средне-низким экономическим положением, где строгость и отречение являются частью повседневной жизни, или из более обеспеченных семей, где родители решают лишить семью значительной части имеющихся ресурсов.

Они с раннего возраста учатся заботиться о других, как для того, чтобы «забыть себя» и собственные страдания, так и потому, что этого требуют семейные условия. Это маленькие взрослые, которые заботятся о очень практичных вещах, например, помогают по дому, потому что они хотят стать «взрослыми» и независимыми, чтобы снять бремя со своих родителей.

*«Когда мне было одиннадцать лет, моя мать начала бизнес; Я обнаружил, что могу заменить ее в этой задаче и что мой возраст не является помехой. Она думала, что моя мама не выживет без моей помощи и что если я этого не сделаю, то никто другой не выживет, хотя у нее было шесть старших братьев. Заменяя ее в бизнесе, я взял на себя и ее обязанности; Когда моя мать отсутствовала из-за путешествия или болезни, я отвечал за доставку припасов своим братьям, которые все еще зависели от нее.*

*В конце концов я получила свою награду, мама дала мне определенную свободу и всегда узнавала меня раньше других: «О, моя дочь очень хорошая девочка, она всегда мне помогает», «она моя правая рука», и я мне нравилось слышать, что я был ее частью.*

*Однако эта жертва принесла и свои последствия, потому что у меня явно уже не было достаточно времени играть и веселиться, как это делали мои братья, и я начал обижаться на них и на маму за то, что они слишком много на меня взирали и не отпускали. «*

(Лупит  
а)

Тот, кто принадлежит к этому персонажу, научился аннулировать себя, как только он родился. Обычно это очень хороший новорожденный, который без проблем ест и спит. Взрослея, он начинает испытывать свои инстинкты и жизнерадостность, которые всеми силами кастрируются, а затем снова прибегает к своей способности конформничать, обнаруживая, что, если ее отменить и все будет «как хочет мама», страдания и трудности становятся более терпимыми, и отказ от жизни становится единственным средством выживания.

В зрелом возрасте симбиоз с родительской фигурой заменяется установившимся с партнером. Именно в этих отношениях раскрывается наиболее невротическая сторона этого характера. Массовая идентификация с матерью отражается на отношениях пары,



проявляясь в поведении материнской заботы и в эмоциональном принятии другого без дискриминации.

В то же время почти полное отсутствие отца делает этот подтип неспособным развить свою внутреннюю мужскую часть, и; у мужчин и женщин это связано с намеренностью и принятием решений, а также не способствует возникновению у мужчин чувства принадлежности, связанного с мужским полом.

Женщины идентифицируют себя с ролью заботливой матери, а мужчины — с ролью трудолюбивого мужчины, не признающего заслуг и власти.

## 7. ЧЕЛОВЕК И ТЕНЬ: ЧТО РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ ДРУГИХ

Переведено [Мел](#)

Сексуальный Е9 скрывает свою боязливую и трусливую часть, когда дело касается жизни. Скрываться заставляет его убеждение, что, показав себя таким, какой он есть на самом деле, он не окажет никакой поддержки и помощи и, следовательно, рискует не быть любимым, не иметь оцененной роли и места в мире.

Когда необходимо действовать вопреки авторитету или рискованно, первым импульсом сексуального Е9 будет спрятать голову, как страус, исчезнуть, чтобы не приходилось принимать решения или действовать для поиска решения. Но он заставляет себя противостоять этому импульсу, искажая его природу: он засучивает рукава, противостоит и действует быстро. Фактор времени важен, потому что чем раньше вы найдете решение, тем скорее вы перестанете чувствовать страх и, следовательно, страдания. А внутренне он живет огромным и изнуряющим беспокойством; внешне он выглядит безмятежным, спокойным и ангельским человеком. Напряжение, возникающее в результате такого поведения, превращается в гнев либо потому, что сексуальный Е9 не предоставил себе пространства для самовыражения, либо потому, что он не знал, как попросить об этом, либо потому, что, следовательно, он чувствует, что его в дальнейшем игнорируют, не получая поддержки и понимания со стороны внешнего мира.

Это отрицание и манипулирование своими эмоциями вместе с разъединением означает, что сексуальная Е9, столь посвященная отношениям, на самом деле не связана с их совестью, для которой она остается загадкой для другого, хотя для большинства это может быть и так. очень «удобная» загадка.

Сексуальный Е9 также не признается, что лжет самому себе. Забывая себя и скрываясь, оставляя в стороне свою сущность, он делает вид, что живет своей жизнью, как актер проживает своего героя на сцене, он ничего не делает, а лишь играет роль, ненастоящую. Поскольку все — вымысел, то ключ ко лжи болезненный для сексуальной Девятки, поэтому лжец должен быть скрыт от внешнего мира.

Он терпеть не может поверхностность, которую видит в других. На самом деле ему хотелось бы подходить к жизни легко и поверхностно, не предъявлять к себе столько требований, не давать столько ответов, уметь без колебаний войти в щекотливую ситуацию, не быть столь щепетильным. Но он считает, что такого рода спонтанность может навредить другим, и поэтому он обязан контролировать ее и откладывать свои реакции, накапливая таким образом гнев на свободу, в которой он отказывает своему внутреннему ребенку.

Другая темная сторона, которую сексуальный Е9 никогда не хотел бы видеть, — это его эгоизм. Поскольку он заботится о других, чтобы не заботиться о себе, как только он делает что-то для себя, он чувствует себя эгоистом. И поскольку на самом деле существует импульс дать себе пространство, и это

очень сильный, он глубоко убежден в том, что он эгоистичен, он не позволяет этого, он запрещает это и изо всех сил скрывает это от внешнего мира. А поскольку отстранение себя стоит больших усилий и страданий, он копит ярость, и в тот момент, когда кто-то посмеет обвинить его в эгоизме, когда он убедится в альтруизме, вся накопившаяся ярость обрушится на него.

Кроме того, он не осознает скрытого эгоизма: заботясь о другом и удовлетворяя его потребности, он подпитывает свой нарциссизм как хорошего человека и создает зависимость от другого, которая иллюзорно гарантирует ему отсутствие необходимости страдать от каких-либо страданий. разлука.

Другой аспект тени сексуальной Е9 — жадность. Он чувствует себя очень нестабильным, в состоянии ненадежности, в том числе и в экономическом плане, что-то вроде «флюгера», где каждый порыв ветра может стать предвестником разрушения. Это чувство приводит к хорошо скрытой жадности за видимой расточительностью. На самом деле ему хотелось бы быть похожим на гнома из рассказов, который накапливает огромные богатства и не пользуется ими, прячет их от всех и живет в страхе, что их у него могут отобрать.

Сексуальная Девятка скрывает от мира свое чувство неадекватности и неадекватности. Пагубным мотивом снова является страх быть непринятым и, следовательно, любимым. На самом деле он считает, что у него средние способности, чтобы быть адекватными, но он интроецировал идеал большой эффективности, высокой работоспособности и, поскольку он осознает, что не достигает таких высоких уровней, он полностью обесценивает себя и считает себя неспособным.

Естественно, он проводит свою жизнь, стремясь не быть замеченным внешним миром, скрывая от себя и от других свою потребность жить в апатическом безделье, в апатии и ничегонеделании; скрывает свою потребность не иметь ответственности, бремени, решений, действий.

Чувство неадекватности также появляется, когда происходит непредвиденное событие: чувство пустоты в желудке, которое оно вызывает, побуждает сексуальную Е9 быстро активироваться до тех пор, пока ситуация не разрешится, чтобы как можно скорее успокоить чувство неадекватности.

## 8. ЛЮБОВЬ

Переведено [Мел](#)

В подростковом возрасте первые подходы к любви почти исключительно платонические; они переживаются как великие увлечения людей, которым не признаются в любви. Чувство питается исключительно фантазиями. Сама мысль о том, что объект его любви может знать об этом чувстве и тайных фантазиях, которые он питает по этому поводу, вызывает стыд и дискомфорт. Существует целый фантастический мир, в котором он мечтает и представляет, какой могла бы быть первая встреча, как правило, в чрезвычайно романтической обстановке: у моря на закате или в горном убежище перед камином. Он воображает диалоги, как будто готовясь к отдаленной возможности того, что однажды этот человек заговорит с ним.

Эта причудливая — и робкая — отстраненность от реальности может привести к тому, что даже сексуальный Е9 не распознает признаков настоящего ухаживания со стороны платонически любимого человека и лишь испытывает в фантазиях влечение, которым они могли бы наслаждаться в реальной жизни.

Для сексуальной Девятки немыслимо, чтобы инициатива ухаживаний могла исходить от него. В общем, он выжидает и выбирает быть с тем, кто выбрал его или проявил к нему интерес, чтобы не подвергать себя риску быть отвергнутым. Для него гораздо менее болезненно отказаться от того, кто ему дорог, чем пережить стыд и боль отвержения. Внимание и любовь, которые получает сексуальный Е9, настолько скудны, что даже крошечная капля оставляет в нем надежду найти неисчерпаемый источник, в котором можно наконец утолить свою жажду. К сожалению, спустя много времени и усилий он в конце концов понимает, что фонтан почти высох, и то, что он так долго держал его там, приобретает привкус миража в пустыне.

*«Для меня потерять отношения, партнера и все, что мы построили, было равносильно смерти, и отчаяние было настолько глубоким, что я даже нашел в себе силы упорно бороться и пришел к физическому шоку. Когда мне пришлось смириться с тем, что делать было нечего, мне хотелось умереть; мир рухнул на меня, потому что все, что я построил, разрушалось: любовь, работа, друзья... жизнь превратилась в дым».*

(Даня)

Хотя эта любовь платоническая, она очень поглощает и не позволяет сексуальной Е9 уделить внимание чему-либо еще. Он чувствует себя совершенно верным и преданным и, если наяву его кто-то явно добивает, сохраняет верность платонической любви. Он не отказывается от мечты об особой любви в обмен на реальный опыт.

*«Поскольку я всегда была с ним наедине, я перестала видеться со своими друзьями и, сама того не осознавая, изолировала себя. Мой партнер стал всем моим миром и всей моей жизнью. Я перешла от жизни для своей семьи к жизни для своего партнера».*

(Даня)

Сексуальному Е9 легко найти любовь всей своей жизни в юности или хотя бы ту, с которой он проведет долгие годы. Любовь, которую он чувствует, велика, но зачастую она больше похожа на любовь матери к своему ребенку. Согласно теории любви Клаудио Наранхо, Эннеатип 9 имеет сострадание как наиболее доступный тип любви; Среди трех подтипов сексуальный наиболее развивает эротическую любовь. Сигнальная страсть, если она существует, очень скоро угасает и уступает место «безусловной» любви, за которую он отдал бы жизнь. Вся энергия, физическая и экономическая, направлена на удовлетворение потребностей и желаний другого. Они проводят часы дня, отмеченные энтузиазмом сделать что-то для этого мужчины или этой женщины, совершенно не обращая внимания на себя, даже не осознавая, что существует «я»; один живет только как продолжение другого.

Бессознательная мотивация, скрывающаяся за невротическим действием, — это надежда на то, что любимый человек оценит его, будет для него самым особенным человеком в его жизни и что он любит его просто потому, что он существует, и разрешает ему существовать. Как настоящий и хороший отец, он признает в поведении сына или дочери нечто бесценное. Возникает стремление удовлетворить потребность найти настоящего и заинтересованного отца, которого так часто не хватало в жизни сексуальных Е9.

Извращенный механизм, который обычно устанавливается в парных отношениях, заключается в том, что партнер заставляет его постоянно чувствовать себя несоответствующим его ожиданиям (особенно, когда сексуальным Е9 является женщина, воспроизводится то, что произошло с отцом). И в этот момент вся испытываемая боль и разочарование преобразуются в энергию, которая постоянно вкладывается в попытки адаптироваться к требованиям и ожиданиям другого. У сексуальной Девятки очень высокий порог терпимости к этой динамике, в стремлении добиться немного любви к себе через другого. Об этом персонаже можно сказать, что она обладает огромной способностью превращать сухие крошки в ароматный свежее испеченный хлеб; только так она сможет так долго оставаться в бесплодных и односторонних отношениях.

*«Я терпел оскорбления и неуважение и позволял обращаться со мной так, как если бы я был его собственностью; настолько, что был период, когда я был в кризисе и пошел на психотерапию. Первыми словами терапевта были: «Ты ее ребро, ты должен заново присвоить себе свою жизнь», и я заплакала, но не понимала, что она говорит. Более того, когда я знакомился с новыми людьми, я не идентифицировал себя как личность, как личность, наделенную определенной идентичностью, которая передает его собственное имя, а скорее я говорил: «Приятно познакомиться, я». Я партнер...'.»*

(Даня)

Такое отношение к забвению себя ради удовлетворения другого проявляется и в сексуальной сфере.



Вся цель — доставить удовольствие, независимо от собственной потребности испытать его.

*«В сексуальном плане все прошло очень хорошо. Тем более, что я, сам того не ведая, избегал чувства сексуального влечения и лишь отвечал на ее просьбы, но от меня ничего не исходило. После того, как поработал*

*всю жизнь стараюсь не чувствовать, тело и душа настолько обезболены, что не чувствуют никаких ощущений. Как будто вход в ощущения тела напоминал мне о моем существовании, и это было почти неприемлемо, поскольку означало подвергать себя риску страданий и подвергать себя опасности».*

(Даня)

Единственное удовольствие, которое воспринимается, — это удовольствие другого, вызывающее чувство радости и удовлетворения. И если в конце отношений останется время для собственного удовольствия – прекрасно... а если нет – тоже прекрасно. Можно сказать, что одним из препятствий на пути поиска внимания и удовольствия для себя в интимной близости часто является отсутствие уважения и принятия собственной телесности и собственного образа. Сексуальный Е9 испытывает глубокий стыд за свое физическое строение, за свой лишний жир и считает, что на него неприятно смотреть.

## **9. ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР: ВЕЛАСКЕС**

Переведено [Мел](#)

Диего Родригес де Сильва-и-Веласкес родился в скромной семье в Севилье в 1599 году. Он был старшим из восьми братьев и сестер. Ортега-и-Гассет утверждает, что «жизнь Веласкеса — одна из самых простых жизней, которые когда-либо жил человек».

О жизни Веласкеса мало информации, которая с самого начала изображает его как Е9. Неизвестно, остался ли он незамеченным или в его жизни не произошло никаких важных событий. Ортега-и-Гассет выдвигает гипотезу, что с Веласкесом, назначенным художником при короле в 1623 году, произошло только одно важное событие: «Остальная часть видимой жизни Веласкеса представляет собой удивительную повседневную жизнь». Это уже подчеркивает отвращение сексуальной Е9 к переменам.

Веласкес вел насыщенную жизнь с двадцати четырех лет. Он живет во дворце, в неинтересной атмосфере, где никогда не происходило ничего интересного. «Во дворце царил стерильная, стерилизующая атмосфера».

Его обучение началось в десятилетнем возрасте в мастерской Франсиско Эрреры эль Вьехо, художника: престижного в Севилье, но с очень плохим характером, которого Веласкес терпеть не мог. Поэтому в тринадцать лет он продолжил обучение в мастерской Франсиско Пачеко, который позже стал его тестем.

По своему первому контракту с Франсиско Пачеко Веласкес взял на себя обязанности слуг, а взамен получил первые занятия и необходимое содержание. Франсиско Пачеко был культурным и добродушным человеком, который пять лет спустя женил Веласкеса на своей дочери-подростку Хуане де Миранде. «Эта женщина будет спокойно сопровождать его всю жизнь». От Хуаны де Миранды у него родятся две дочери.

В 1624 году Фелипе IV назначил его своим придворным художником и пообещал не фотографировать его портрет ни с кем другим, что указывает на его сексуальный характер Е9: послушный, дружелюбный и заслуживающий доверия. Веласкес до самой смерти проживет при дворце и станет верным другом короля.

Веласкес становится частью чьих-то планов на свою жизнь, сначала Пачеко, а затем и его короля, и забывает о своем существовании ради решений, которые они принимают за него. Выбирайте то, что они выбрали для него.

С первых его работ выделяется строгий рисунок, внимательный к восприятию точности реальности модели, суровая пластика. Ему интересно овладевать естественной имитацией.

Веласкес ведет во дворце рутинную жизнь. Прервали лишь три события: проживание у Рубенса восемь месяцев и две поездки в Италию с разницей между ними в двадцать лет.

Призвание Веласкеса двоякое: артистическое и благородное, и оба удовлетворяются с самого начала, что как будто погружает его в состояние рутины и однообразия. «В результате он остался пустым от жизненного напряжения, как разряженная батарея. Зачем бороться за мечту, если она уже осуществилась до того, как ее сформулировать?

Несмотря на зависть, возбуждающую его современных коллег, Веласкес не выставляет себя перед ними и защищает себя дружбой с королем. Он склонен игнорировать атаки до тех пор, пока не потребуются какой-то ответ, и тогда Веласкес огрызается. «Когда зависть приближается слишком близко и ответная реакция неизбежна, Веласкес удлинняет челюсть и щелкает, как лев. Выходы из него были известны как смертельные».

Веласкес был молчаливым, меланхоличным, замкнутым и отстраненным. Друзей он знает немного, и те немногие, которые у него есть, самые обычные.

При жизни о нем мало что говорили, несмотря на то, что он был общественным деятелем. «Веласкес – не свет под спудом, однако о нем никто не заботится».

После его путешествия в Италию никто не пришел учиться у него. Несмотря на то, что он писал картины папского двора, его слава не вышла за пределы. «Веласкес не был популярен в свое время. Он не получил хорошей прессы».

Веласкес не захотел стать художником, это произошло в результате ряда событий. Он не признает себя таковым. Он скорее является следствием требований другого и его умения обращаться с кистью, которое дает ему ремесло. Он мало рисовал, и его работы часто считались незавершенными. Свидетели утверждают, что даже когда он стал членом Военного ордена Сантьяго, Веласкес не занимается профессией художника, что не является его образом жизни. В его биографии видно, что на самом деле он стремится выполнить «семейный мандат» и стать дворянином. Напомним, что Веласкес принадлежит к семье знатных эмигрантов, переживших тяжелые времена.

Нынешний музей Прадо в Мадриде является результатом усилий Веласкеса, которого Фелипе IV послал приобрести все картины, которые он мог, в Италии. Король относится к нему как к своему личному другу, и именно так его принимают в Италии. «После завершения портрета Иннокентия X Папа посылает ему в качестве вознаграждения золотую цепочку. Беспрецедентным жестом Веласкес возвращает его, давая понять, что он не художник, а слуга своего короля».

### *Искусство расстояния*

Кажется, для Веласкеса естественным было не рисовать. Он владеет тем, что Ортега-и-Гассет называет «искусством дистанции: [...] его живописный стиль заключается в изображении вещей, смотрящих на них издалека».

В молодости, как и любой молодой художник того времени, он начал писать натюрморты. «Натюрморт — это нарисованная тривиальность». Время Веласкеса — это время, когда красота живописи подходит к концу. Он

делает портрет своей основной формой живописи. «До 17 века портрет не считался живописью в строгом смысле слова. [...] искусство живописи заключалось в изображении красоты».

Веласкес — художник-реалист; он рисует то, что есть, предмет повседневности, и в свою очередь он нереалистический художник, он рисует то, что строго необходимо, то, что имеет зрительную сущность; это делает его картины призрачными, незавершенными. «Искусство Веласкеса апатично. На картине внезапно «появляется» мужчина, женщина или кувшин [...]. Важно то, что [...] объект всегда «появляется», возникает, существует».

Стиль Веласкеса делает его художником, в котором мало нежности и нежности. Он отстранен, апатичен. «Его ничего не волнует. [...] только то, что привлекает его: то, что вещи есть, что они возникают, удивляя нас призрачным воздухом, в таинственном царстве, равнодушном к добру и злу, к красоте и уродству, которое и есть существование».

Он рисует мало религиозных картин; он, кажется, даже отказывается. Всего три. Один из них, после смерти дочери, умершей еще ребенком: Христос, привязанный к колонне.

В картинах Веласкеса, как утверждает ничего не беспокоит. Перед ними «он ловит Ортега-и-Гассет, чувствуется момент, изображает необыкновенный комфорт». Веласкес «фотографирует реальность», настоящий момент.

## 10. КИНЕМАТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Переведено [Мел](#)

### *Характер*

Эвелин

*«Жареные зеленые помидоры»*

Режиссер: Джон Авнета

По мотивам бестселлера Fannie Flagg.

В ролях: Кэти Бейтс, Джессика Тэнди, Мэри Стюарт Мастерсон и Мэри-Луиза Паркер.

Сюжет: Фильм начинается с жизни женщины по имени Эвелин (Кэти Бейтс) и ее встречи со старухой по имени Нинни (Джессика Тэнди), которая живет в доме престарелых. Эвелин — женщина, испытывающая сильное чувство бесполезности и проводящая дни, набивая себя сладостями, чтобы заполнить эту апатию. К тому же муж не обращает на нее ни малейшего внимания. По ходу фильма она заражается боевой и восторженной личностью, которую приобретает персонаж Нинни, пока не становится женщиной, желающей говорить то, что думает, чтобы самоутвердиться и добиться уважения. На протяжении всего фильма Нинни рассказывает Эвелин историю, происходящую в 1930-х годах, о двух женщинах, Иджи (Мэри Стюарт Мастерсон) и Рут (Мэри-Луиза Паркер), которые вместе преодолевают всевозможные препятствия, поддерживая друг друга, чтобы всегда выздоравливать. смотреть вперед. Фильм основан на этой истории, чтобы мы увидели, что на самом деле старуха рассказывает нам о своей собственной жизни. (Источник: Википедия).

### *Сцены*

*Эвелин и ее муж приходят в гости к его тете, которая приветствует их, бросая Эвелин корзину сладостей, которую она принесла в подарок.*

Хотя на лице Эвелин видно разочарование и отвращение к реакции тети, как только ее муж приближается к ней и просит ее остаться снаружи, выражение ее лица меняется на притворное спокойствие, чтобы успокоить его, сразу же забывая, что она чувствует на самом деле. Ее приоритет не такая, какая она есть, а успокоить мужа и приспособиться к тому, что она от него просит, чтобы потом утешить себя наедине с ее едой, вдали от его взгляда.

*Эвелин знакомится с Нинни, пожилой женщиной, которая проводит время в том же доме, где живет тетя ее мужа.*



Без перехода к предыдущей сцене Эвелин увлекается рассказами Нинни, которые являются хорошим способом избежать испытываемого отвращения и возможностью прожить эмоции через жизнь других.

Эвелин отождествляет себя с этой историей так, как будто она чувствует боль Иджи так, как если бы она испытала ее сама. Но как только муж снова вместе, у нее как будто есть переключатель, позволяющий «выключить» свои эмоции.

*Эвелин работает так, чтобы муж, вернувшись домой, нашел все готовым.*

Хорошо отмечена сексуальная неуклюжесть Е9, отсутствие эстетической заботы, а иногда и слегка старомодный вкус, хотя Эвелин считает, что она одевается и за ней ухаживают в соответствии с правилами. Она сосредотачивает все свое внимание на партнере, не жалея усилий, ожидая одобрительного взгляда и капельки любви. Она очень счастлива и удовлетворена, но остается очень разочарованной и грустной, когда даже не смотрит на нее.

*Эвелин применяет советы, полученные на курсе.*

Она продолжает посвящать себя дому и партнеру как своей единственной цели в жизни, ничего не делает для себя, все для партнера. Когда она сталкивается с тщетностью своих усилий, она начинает испытывать гнев и разочарование. Все курсы, на которые она записывается, и столько усилий — это типичное поведение сексуальной Е9, что она претендует на все, чтобы избежать трудностей для другого, с определенным всемогуществом, как если бы все было в ее руках. о ней. Ее безумная идея: «Если я буду много работать для нас обоих, все изменится», не принимая во внимание, что изменения в паре происходят по воле обоих. Она изумлена, не совсем верит, что перемен не произойдет, и испытывает огромное разочарование, когда муж не только не признает ее стараний, но и унижает ее и советует не продолжать идти по этому пути.

*Фразы Эвелины, раскрывающие структуру сексуальной Е9*

«Я чувствую себя таким бесполезным и таким бессильным».

«Хотелось бы мне иметь смелость пройти весь путь и стать китом».

«Я слишком молод, чтобы быть старым, и слишком стар, чтобы быть молодым, возможно, я просто схожу с ума».

Эвелин начинает просыпаться и понимать, что она существует, но у нее нет роли, потому что пара аннулировала ее. Она чувствует бессилие от невозможности что-то изменить и пустоту внутри себя, потому что, если ее мужа нет рядом, ее не существует.

Вот тут-то и начинается настоящая путаница с сексуальным Е9. Она живет, но не существует, так кто же она на самом деле, если не чья-то жена? Еда становится мощным оружием самоуничтожения, становясь уродливой и толстой. Она отравляет себя едой и

попадает в опасный порочный круг, в котором еда одновременно утешительна и разрушительна, добра и зла одновременно.

Петля, из которой выбраться тяжело и с большим усилием. У Эвелин будет шанс, потому что Нинни, которую она очень полюбила, советует ей бросить это дело и найти работу. Это возможный ключ разблокировки.

*Взрыв пробуждения!*

Изменения очень заметны в эстетическом уходе.

Эвелин пытается припарковать машину, когда две женщины «крадут» ее место. После попытки примирения она выплескивает из себя гнев и намеренно врезается в их машину. Ее радость выходит из пор ее кожи, наконец-то открытый и полный смех! Она вырывается из этого.

Сексуальному человеку Е9 трудно признать, что он чувствует гнев, и выразить его. Но когда он делает этот шаг (и это очень хорошо видно по изменению выражения лица Эвелин), он становится глубоко раскрепощающим, волшебным жизненным и удивительно приятным. Для этого персонажа это важный шаг, потому что через гнев, чувствуя его, принимая и выражая, он начинает жить заново. В этом эпизоде звучат весьма показательные фразы о том, как работает сексуальная Девятка:

*«Я никогда не злюсь. Меня научили, что это неправильно, но сегодня я разозлился, и мне это до смерти понравилось».*

*«Тованда, мститель, который уничтожает всех высокомерных людей в мире и тех, кто бьет женщин».*

*«Преследующее правосудие угнетателей».*

В следующей сцене виден гнев и разочарование Эвелин из-за краха отношений пары. Она оправдывает усилия, которые она предприняла, чтобы спасти брак, но теперь понимает, что они бесполезны, если она будет делать их в одиночку; она не может в одностороннем порядке изменить отношения.

Проснуться для сексуальной Е9 — трудный шаг, но если вы найдете человека, которому, по вашему мнению, можете доверять, как это делает главный герой с Нинни, это возможно. «Человек, — резюмирует Эвелин, — помог мне встать перед зеркалом, и то, что я увидела, мне совершенно не понравилось. И знаешь, что я сделал? Я изменился."

## 11. ШУТКА

Переведено [Мел](#)

*Журналист берет интервью у «дедушки мира»*

- «А расскажи, как тебе удалось прожить сто двадцать лет?»
- «Думаю, это потому, что я никогда никому не противоречу».
- «Но что за вздор! Как это будет из-за этого?»
- «Ах, ну ты прав, это не из-за этого...»

## 12. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Переведено [Мел](#)

Для сексуального Е9 на пике своего невроза эта фраза будет звучать очень хорошо, даже чрезвычайно нормально; «Я умираю, чтобы ты жил».

Сексуальной Девятке приходится сводить счеты с собственным упрямством, со своим сопротивлением переменам и, еще до этого, с собственной болью и яростью.

Этому персонажу трудно предпринять терапевтическое путешествие, если только это не происходит в результате большого болезненного события, которое заставляет его осознать свое состояние «выживания» в жизни.

Отсюда сексуальный Е9 может вступить на путь исцеления, вернувшись к самому себе, почувствовав, что жить своей жизнью не означает заставлять умирать других или умирать самому. В действительности он живет совершенно вне себя, он настолько живет эмоциями и жизнью других, что не чувствует своего тела, не осознает, что ему нравится, не чувствует ни боли, ни удовольствия в своем теле.

*«Работа психотерапевта, которую я выполняла после расставания с партнером, помогла мне понять, что на самом деле я никогда не знала о мире и людях. Я всегда очень внимательно воспринимал то, чего от меня ожидает мир, что нужно людям, но никогда активно не участвовал в мире и в жизни. Я жил в мире абсолютно пассивно, чтобы никого не беспокоить и ничего не отнимать, как будто я имел право жить и иметь потребности».*

(Даня)

Препятствие и привилегия одновременно. Именно потому, что сексуальное Е9 было аннулировано сначала матерью, а затем любимым человеком, у него нет структурированного эго, у него нет характера, который он мог бы представлять, помимо союза с другим. Именно поэтому он не знает, что ответить, когда его спрашивают, чего он хочет, тогда как прекрасно знает, чего хочет любимый человек. С детства его величайшее стремление — уметь не чувствовать; ему требуются годы, чтобы добиться цели, чтобы, что бы ни случилось, «не дрогнуть». И, когда анестезия начинает действовать и мир рушится, он сохраняет кажущееся спокойствие и ничто не сбивается с места; есть гордость за то, что мы достигли цели оставаться неизменными.

В процессе исцеления важно обнаружить отчаяние и глубокую боль; боль настолько укоренившаяся и такая старая, что может показаться неисчерпаемой. Он

чувствует то же отчаяние и бессилие, какое он чувствовал перед утратой материнской любви, направленной на его братьев или сестер, и перед безразличием отца, который не очень присутствовал.

Самая большая трудность для сексуального Е9 — подойти к терапевтическому процессу и начать его, но как только первый шаг сделан в правильном направлении и, прежде всего, когда он начинает ощущать преимущества терапевтического контакта, он остается верен поиску сам.

Очень важно дать ему почувствовать пользу от заботы, внимания и любви терапевта, но в то же время оставить ему много пространства, не давить на него, дать ему время почувствовать и выйти из невидимости без принуждения. Он продвигается мелкими шажочками не от изжоги, а потому, что совсем не знает себя и не очень понимает, что с ним происходит. Ему также необходимо многократно переживать одни и те же эмоции и ощущения, потому что, когда начинается «пробуждение», он подобен новорожденному, он не знает, какое влияние оказывают на него переживания и ощущения. Если на него слишком сильно давить, возникает замешательство, и он больше не может чувствовать даже того небольшого, что начал чувствовать, потому что забота о том, чтобы дать терапевту то, что он от него ожидает, имеет приоритет.

Может быть очень полезно не позволять сексуальной Девятке переключать внимание с себя на терапевта: на самом деле этот персонаж легко обусловлен страхом быть обузой для своего слушателя.

Довольно постоянное ощущение — ощущение себя очень тяжелым, и именно поэтому он ищет легкости, хотя эта легкость часто сбивает его с толку, что является невниманием и отсутствием заботы. При контакте с терапевтом такого типа сексуальная Е9 опустошается еще больше, поскольку находит поддержку, позволяющую минимизировать собственную боль.

Если вы решите пойти на терапию, у вас все равно будет соблазн переключить свое внимание на терапевта, чтобы отвлечься от себя. Чтобы избежать соблазна отвлечься от «фантастической влюбленности», лучше всего, чтобы терапевт был того пола, который вас не привлекает. И нельзя позволять себе соблазняться доброжелательностью, вниманием к нуждам терапевта. Терапевту также приходится обращать внимание на конкретные предложения по уходу, которые у сексуального Е9 всегда под рукой: приготовление пищи, раздача тортов, напоминание о том, что кому-то что-то нужно, и обеспечение этого для него и другие конкретные мелочи.

Терапевтическая группа может быть контрпродуктивной для сексуальной Е9 в первые годы терапии, поскольку она может быть алиби для того, чтобы потеряться, жадно слушать, не находя времени, чтобы вмешаться. Кроме того, он наверняка попадет в ловушку, считая проблемы и страдания других более серьезными и неотложными, чем свои собственные, и отложит работу над собой. Он всегда старается выбирать последним, так что его почти принуждают, и нередко он выбирает человека, которого все отвергают. Все эти стратегии направлены прежде всего на то, чтобы не видеть своеобразие своего пути, что на самом деле его очень пугает; и пока он может оставаться с остальными, он

предпочитает отказаться от привилегии менее болезненного пути, чем он себе представляет.

Боль других людей очень наводит на размышления для сексуального Е9, который действительно не может поверить, что на самом деле они страдают гораздо меньше, чем кажутся, или что они в любом случае не умирают от боли. Сексуальной Девятке также трудно оставаться инертным перед лицом усилий другого. Мне хотелось бы ему все сгладить, сделать ему все приятно и легко.



Он пытается присоединиться к группе незамеченным, и группа долгое время отвечает на эту защиту взаимностью и рассматривает сексуальную Е9 как присутствие без влияния. Он испытывает лишь нечто большее в плане межличностных отношений, но для сексуальной Девятки завести друзей никогда не было проблемой.

Это постоянное подтверждение невидимости, которое приходит к нему от группы, поначалу дает ему душевное спокойствие, поскольку он может находиться в терапевтической группе, не перегружаясь ею. Затем в определенный момент это становится стимулом уйти, потому что он уже устал, или еще большим стимулом задуматься о своей уникальности, что может ускорить его исцеление. Например, о характере сексуального Е9 всегда говорится очень мало, как будто его невроз менее интересен, и группа также учится находить его неинтересным. В любом случае, группа оказывает терапевтическое воздействие, поскольку представляет жизнь, но заставить сексуальную Девятку насладиться красотой разнообразия может очень помочь ему на пути к автономии. В противном случае он будет годами продолжать свой невроз группы: невротическое желание быть похожим на других, чтобы остаться с ними.

Театр может быть оптимальным инструментом для этой цели, поскольку он позволяет сексуальному Е9 быть с группой, но в то же время легко, почти играя, переживать опыт роли главного героя. В этой игре сексуальная Девятка могла, почти не осознавая этого, испытывать опьянение от пребывания в центре внимания, не боясь потерять другого по пути или не стыдась, мешая ему быть замеченным.

Основополагающим в путешествии сексуальной Е9 является опыт медитации. Его врожденное терпение облегчает ему подход к этой практике, и, оставаясь внутри себя, он начинает получать истинное питание и, прежде всего, чувствовать себя автономной сущностью по отношению к другим. Ему может показаться более приятной самая простая форма медитации, потому что она позволяет ему оставаться в контакте со своим телом и чувствовать его.

Позже именно концентрация становится проблемой медитации. Сексуальная Е9 легко теряется, потому что она легко достигает состояния покоя и успокаивается, когда достигает его. С другой стороны, ему также очень трудно удерживать внимание. Визуализация и концентрация на объекте являются для него не очень приятными формами медитации, тогда как простая концентрация на дыхании или теле особенно полезна.

*«Сначала я даже не знал, что такое медитация, и первые несколько раз, когда я медитировал, я чувствовал себя неадекватным, потому что в ходе обмена мнениями я слышал замечательные истории о визуализациях, образах и уровнях понимания, в то время как для меня это было великой благодатью, если мне удалось оставаться неподвижным: я засыпал и покалывал любую часть тела, не говоря уже о шosse мыслей, которое никак не могло остановить. Это было огромное разочарование, потому что я чувствовал себя совершенно неадекватным.*

*Затем произошло мое первое великое откровение: медитируя на дыхании, обращая внимание на язык, зубы, ногти и, наконец, с помощью этих инструкций и медитируя короткое время, но постоянно, я научился.*

*Также медитация двоих очень полезна, потому что она дает один из редких моментов, когда мне удастся увидеть другого изнутри себя, в состоянии, в котором он находится со мной».*

(Даня)

Еще одним важным шагом после отчаяния является страх смерти. Сексуальная Е9 имеет особое отношение к идее собственной смерти. На самом деле, больше всего его пугает то, что тот слабый кусочек жизни, которым, как он чувствует, он обладает, будет украден. Это порождает сильное нежелание противостоять любому предложенному опыту смерти. Подсознательно он уже чувствует себя настолько несчастным, обделенным и недоедающим, что совершенно не хочет расставаться с последним куском еды, которая у него осталась. Мысль о смерти приводит его к тоске, потому что он чувствует, что еще не жил: он всегда откладывал свое счастье и в глубине души не верит, что оно существует, по крайней мере для него; и смерть кладет конец любой воображаемой возможности компенсации. Бунт сексуальной Девятки обусловлен еще и тем, что в действительности смерть уже очень присутствует и близка: он знает, что ему достаточно уронить хрупкую завесу, чтобы уйти в небытие.

Вопрос, который сексуальный Е9 может задать себе перед лицом терапии: «Почему я должен сталкиваться с этой болью, когда я и так несчастен?» Важно помочь вам справиться с изменениями, которые вы не считаете абсолютно необходимыми. открыть перспективу большего счастья. Вероятно, вы потом поверите и вам тоже предстоит этот шаг.

Еще одна помощь может заключаться в том, чтобы позволить себе делать очень постепенные шаги и почувствовать, что вы сопровождаете себя в этом опыте. Очень важно, чтобы вы согласились пережить опыт смерти, чтобы вы могли согласиться идти духовным путем в одиночку.

Опыт выживания на этом шаге дает ему силы противостоять еще одной важной проблеме: своему гневу. Сексуальная Е9 обладает настолько подавленной и контролируемой яростью, что превратила ее в отвратительного монстра.

Весьма вероятно, что все начинается с того, что он осознает, что вместо того, чтобы иметь мать, он должен быть матерью своей матери, и для него неприемлемо, что эта мать может быть еще и жестокой и злой. Ребенку, полностью преданному и бессильному перед матерью, страшно прийти к пониманию и принятию того, что мать сама тоже может быть чудовищем зла, даже чувствуя, что ее жизнь в опасности. И тем более, если этот ребенок решил умереть за нее, как в случае с сексуальной Е9.

Сексуальные Девятки — очень энергичные дети в начале детства, а затем, когда они идут в школу (или в результате защитного выбора, связанного с их характером), они становятся покорными и послушными детьми.

По мере своего роста ярость в конечном итоге становится чуждой сексуальной Е9. Настолько, что никакая провокация со стороны группы или терапевта не может его разозлить. Вы можете заставить его плакать, но вы не можете заставить его отреагировать приступом ярости. Она слишком напугана яростью, чтобы быть

отвлекаться на эти маленькие человеческие слабости. Он может чувствовать себя смертельно уязвленным, он может рыдать (тихо) внутри, но он мгновенно найдет оправдание поведению другого. Если большинству людей трудно поверить в добро, то сексуальный Е9 отказывается верить в зло.

Ужас ярости сексуальной Девятки абсолютно парализует. Поэтому, если эта дверь откроется, если ему удастся встретиться лицом к лицу с монстром ярости, он окажется на грани безумия. Однако, пока он не посмотрит этому монстру в глаза, он не сможет вернуться к жизни. Хотя страх гнева у сексуальной Е9 тесно связан со страхом смерти, он даже глубже, чем страх смерти. Идея смерти порождает много страданий, но это не настоящий ужас, подобный тому, который возникает при столкновении с яростью. Бредовая идея в том, что когда ты в ярости, ты можешь причинять вред бесплатно, ты не можешь рассуждать, ты не можешь смириться, ты будешь разрушать или убивать без всякой причины, ты будешь безмерно могущественным. .

*"Злость. Неизведанный и отрицаемый монстр, потому что у меня возникла ассоциация: «Если я разозлюсь, они отвергнут меня», «если я разозлюсь, кто знает, что я сделаю» и «что, если я так разозлюсь, что никто не сможет сдержать меня?». Ничего подобного. Когда у меня хватило смелости и веры испытать это, это стало великим откровением: ярость = жизнь. Я обнаружил, что гнев для меня является каналом, через который происходит множество вещей, и что, если я разозлюсь, никто не умрет».*

(Даня)

Увидеть, открыть дверь высшего ужаса — это единственный способ для сексуальной Е9 понять и пережить, что тигрица — также очень нежная мать и что переживание гнева не обязательно ведет к разрушению. Благодаря этому пониманию, благодаря принятию гнева как части жизни, сексуальная Е9 наконец возвращается к жизни.

Как сексуальная Девятка решает открыть эту дверь? Он имеет два ключа доступа:

предаться смерти. Но для этого вам нужно совершать небольшие испытания, пока вы вновь не обретете в себе необходимую силу, чтобы противостоять бессознательному состоянию. Чтобы обрести уверенность, также полезна подлинная вера.

быть в пустоте, остановиться, почувствовать и принять все, что приходит.

Невроз толкает сексуального Е9 в бред желания сделать этот шаг с кем-то, потому что он считает, что у него не будет сил сделать это в одиночку, и что другие гораздо сильнее его. Однако позже он не может заставить кого-либо сопровождать его в его тоске,

потому что не хочет быть обузой, потому что чувствует, что просит слишком многого, и, прежде всего, потому, что боится, что никто не сможет его сдержать.

Как только фаза террора закончится, наступит великая печаль и разочарование. Это потеря того ложного рая, места, где вы можете восполнить свое не-жизнь, где все абсолютно спокойно и где фантазия позволяет вам жить той жизнью, которой вы хотите жить.

Как только ужас, затмевающий все, исчез, открытие того, что зло тоже существует, что оно является частью нашего существования, как земного, так и духовного, и, прежде всего, что оно является частью нас самих, вызывает у сексуального Е9 глубокое смущение. Он словно потерял свою невинность, изобретательность нежелания видеть зло, полагая, что таким образом он устранил его из существования. На основе этой невинности он думает, что сможет попасть в рай, сможет вернуться к абсолютному счастью без теней. Рай сексуальной Девятки построен на отрицании сложности жизни.

Странно видеть, что невротическая защита, которая заставляет его аннулировать себя ради другого, также имеет эгоическую основу, безответственность. Пусть даже во имя любви, которая хочет стать абсолютной, гальванизирующей, но которая на самом деле ограничивается только человеческой жизнью и не доходит до духовной части. Сексуальный Е9 отказывается от жизни ради эмадо, но он не отказывается от окончательного приза высшего счастья, хотя у него совершенно искаженное представление о нем.

Необходимо на этом этапе пути обратить внимание на потребность в тех подтверждениях, которые вы ищете через познание, найти соответствие и академическое подтверждение тому, что вы чувствуете внутри. Поиск стал более ясным, но по-прежнему невротичным, а потребность в подтверждении снижает риск воспламенения сексуальных фантазий Е9, снова лишая его контакта с жизнью.

Невротический поиск сексуальной женщины Девятки на эмоциональном уровне должен быть известен и признан отцом (неясно, направлен ли у мужчин поиск на мать).

У сексуальной Е9 есть внутренний мир, с которым ей никогда не удавалось сообщить. Мать любит по потребностям, а сексуальная Девятка их не выражает, чтобы не быть обузой. С отцом сексуальная женщина Е9 аннулирует себя в послушании и может найти в ответ признательность и привязанность, но в глубине души она знает, что отец любит ее потому, что она полностью подчинила себя его воле, а не потому, что он знает и уважает ее так, как она чувствует в душе. Сексуальный Е9 на клеточном уровне жаждет признания отца. Он идеализировал фигуру отца и, что касается прочего, создал в своей фантазии идеального человека, не соответствующего действительности. Увидеть реальными и критическими глазами, кем на самом деле является отец, и признать, что он мужчина со своими нормальными качествами и недостатками, — это хорошее начало для примирения с самим собой, понимания того, что быть незамеченным, несмотря на все наши усилия, — это не полностью наша ответственность.

Существенное действие, его *добродетель*, то, которое должна пережить сексуальная Е9, чтобы снова жить, — это, во-первых, отличить себя от любимого человека, полюбить себя и пережить, что жизнь также для себя не означает смерть другой, а скорее свой. Также важно вступать в отношения с жизнью менее «серьезным», более легким и счастливым способом, работая над своим чувством ответственности и изменяя

его презумпцию, принимая, что не все зависит от него; тогда он сможет относиться к себе менее серьёзно.

*«Анестезия больше не является двигателем моей жизни, я хочу чувствовать все, как хорошее, так и плохое, потому что это значит жить, и я хочу жить, а не просто выживать. Я обнаружил, что*



*Анестезия защитила меня от боли, но не позволила добрым энергиям или прекрасным вещам в жизни достичь меня. Для меня все было нейтрально: ни хорошо, ни плохо, ни радостно, ни грустно».*

(Даня)

Наконец, терапия осознанности и движений может оказать очень важную помощь сексуальному типу Е9 в восстановлении осознания своих ощущений, импульсов и чувств. Практика слушания тела постепенно учит его воспринимать то, что происходит внутри него; и выражение импульса, наконец воспринятого, через движение, учит его связывать то, что происходит внутри него, с его действием. Он может, наконец, научиться тому, что, как ему кажется, принадлежит только другим: *его потребности являются причиной его действий в мире.*

*«Я чувствовала себя маленькой девочкой, которая начинает познавать жизнь и оформляться как человеческое существо и как уникальная личность, отличная от других, но в то же время являющаяся частью мира вместе со всеми другими живыми существами.*

*Я испытываю удовольствие от заботы о себе через еду, ухода за своим телом, покупки одежды, которая принадлежит мне, а не той, которую кто-то ожидает от меня, то есть нахожу свой стиль. «Стать красивой» для себя, но также и соблазнить, не опасаясь, кто знает, какая драма произойдет, и, конечно же, с некоторой долей типичного стыда и скромности человека, который не научился в свое время».*

(Даня)

В обратной роли терапевта, и всякий раз, когда он находит свой собственный стиль конфронтации, сексуальный Е9 рассчитывает на утонченную эмпатию, которую он развил как инструмент выживания. Хорошо используемая благодаря самосознанию и заботе о сохранении способности дистанцироваться от другого, чтобы дать ему то, что, по его мнению, действительно полезно для него (а не ограничиваться удовлетворением невротических потребностей), способность к сопереживанию делает сексуальный Е9 любящий и деликатный терапевт с большой способностью к пониманию в процессе сопровождения.

Работая над собой, сексуальный Е9 может научиться ходить на ногах, открывая для себя удовольствие делать то, что ему нравится в одиночку, выделяя моменты свободного времени и становясь способным противопоставлять свои собственные потребности потребностям другого. Кроме того, он отбрасывает в сторону свой импульс и потребность быть миротворцем и развивает воинственную и воинственную часть себя, чтобы утверждать то, что он думает, чувствует или хочет.

В ходе эволюции и роста сексуального Е9 смятение перерастет в ярость и, возможно, он также может стать мстительным, хотя он сам является архитектором своего

незнания, как решить, и когда он проснется и начнет видеть свой самообман , он часто будет контактировать с яростью (великий вектор перемен и энергии).

Короче говоря, процесс трансформации сексуальной Е9 состоит из роста опыта себя: быть организмом, имеющим собственное тело, особые чувства и конкретные мысли. Я отличаюсь от тебя. Осознав разницу и пределы, сексуальная Е9 может начать

познайте его глубину на более тонких уровнях и откройте духовный путь, на котором он сможет сдаться и отказаться от себя, потому что ощущает его присутствие; он может вернуться в союз, потому что умеет отделиться и умереть.

Короче говоря, процесс трансформации сексуальной Е9 состоит из роста опыта себя: быть организмом, имеющим собственное тело, особые чувства и конкретные мысли. Я отличаюсь от тебя. Осознав разницу и пределы, сексуальная Е9 может начать познавать свою глубину на более тонких уровнях и открыть духовный путь, на котором она сможет сдаться и отказаться от себя, потому что ощущает ее присутствие; он может вернуться в союз, потому что умеет отделиться и умереть.

*«Мне нравится быть одному, потому что впервые в жизни я делаю то, что мне нравится, и в своем собственном темпе, развивая свои интересы и не приспосабливая что-либо под кого-либо. Клянусь, я не могу найти слов, чтобы выразить то чувство удовлетворения и счастья, которое дает мне возможность вернуться домой и не беспокоиться о том, что я не приготовил обед или не пришел вовремя; думая о том, чтобы сделать одно, а в последний момент меняю и хочу сделать что-то другое. Иметь возможность открыть свой дом настоящим друзьям, которых я люблю от всего сердца, а не навязанным партнером; удовольствие делать что-то по своему выбору.*

*Я понимаю, что то, что я говорю, может показаться глупым, но я никогда не чувствовал чужда делать то, что мне нравится: я всегда делал это, полагая, что оно мне нравится, но на самом деле это удовольствие принадлежало кому-то другому.*

*Еще один момент, над которым я сегодня смеюсь, когда вспоминаю его, но делюсь им, потому что думаю, что это может быть важно, связан с моим первым SAT. Я приехал с подругой и коллегой из школы консультирования в Титиньяно, прекрасного места, где проводятся экзамены SAT в Италии, и когда я вышел из машины, я посмотрел на нее и сказал: «Это первый и последний экзамен, который я сдаю». !'. Она снова боялась оставаться одна, смотреть на моих чудовищ, чувствовались мои страдания, моя ярость и мое желание убежать. Но шли часы, и тот же старый голос настаивал: «Это правильно, это твой путь». Сегодня, когда я приезжаю в Титиньяно, в Бразилию, в Испанию или куда бы я ни собирался сдавать SAT, это похоже на возвращение домой».*

(Даня)

## **ТРЕТЬЯ КНИГА**

### **ЭННЕАТИП 9 СОЦИАЛЬНЫЙ**

Каждая глава в этом разделе переведена [Мел.](#)

## **СТРАСТЬ В СФЕРЕ ИНСТИНКТОВ:** **КАК ЛЕНЬ РАБОТАЕТ В** **СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ**

Переведено [Мел](#)

### *Страстное участие*

Е9, как мы уже видели, отключается сам от себя. Для социального подтипа двигателем разъединения является участие в группах и на работе. Возможно, вы захотите это исправить, поскольку он кажется менее комфортным из-за отсутствия внутреннего характера, чем другие ленивые подтипы, поскольку апатия скрывается за заметно активным характером социального участия.

Этот подтип, возможно, принял бессознательное решение сопротивляться меньше, чем сексуальные или консерваторские типы, чувствуя, что им нет места. Или что он обнаружил возможность ускользнуть, когда увидел, что в социальной сфере лежит надежда найти то, чего ему не хватает в семейной ячейке. В любом случае он искал в социальной сфере замену недостатку любви и признания и именно так направил свою страсть в этом направлении.

*«В родительском доме меня не видно, со мной не считаются, мне не хватает внимания. Если бы я чего-то хотел, я бы искал это вне дома, у соседей, у семьи друга. Почти всегда ко мне относились лучше в семьях других людей, чем в моей собственной. Я чувствовал, что в любом другом месте у меня было свое, и поэтому я почти всегда был вдали от дома, ища признательности, привязанности в других местах».*

(Ракель)

Несмотря на то, что этот псевдовыход в мир имел место, проживание через других продолжало иметь место, потому что хотя именно в общественно-отношенческой сфере наиболее проявляется страсть этого подтипа, но именно здесь и происходит его разъединение. увеличивается больше всего.

*«Я работал со всеми видами групп и продолжаю работать до сих пор, хотя и более контролируемым образом. Мне все еще приходится сдерживать себя от записи на все собрания, которые проводятся в школе, где я работаю, у меня всегда есть желание принять участие, мне кажется, что я пропущу что-то важное, если не сделаю этого».*

(Мириа  
м)

*«Если я не участвую активно в окружающем меня социальном пространстве, у меня возникает сильное чувство вины; Если я не полезен и не продуктивен для целого, я не имею права принадлежать».*

(Ана)

Потребности и желания, которые социальный Е9 научился откладывать в детстве, продолжают откладывать и во взрослой жизни, перед лицом требований и нужд группы, что усиливает разрыв связи с собственным опытом.

Следующие отзывы иллюстрируют оригинальную психодинамику забывания себя и заполнения этой пустоты деятельностью, направленной на других.

*«Единственный способ для моих родителей продолжать смотреть на меня — это потерять себя и осознавать потребности других. Так я стал сначала помощником матери и зрителем своих братьев и сестер, а затем организатором их игр, часто оставляя меня в стороне».*

(Ариадна)

*«Самым сильным чувством в детстве было отсутствие принадлежности к какому-либо месту или семье. [...] Меня не посетили и не услышали, все было обязанностями. Оно заменило его в друзьях, а также в фантазии. Если я принадлежу, то я существую, поэтому, если я сотрудничаю с группой и даю ей пользу, я чувствую себя живым и чувствую, что я существую. Я сотрудничаю и поддерживаю, чтобы чувствовать себя живым».*

(Педро)

Социальная Е9 сходится с потребностями и желаниями группы, а также с ее ценностями и идеалами.

*«Я знаю нужды других лучше, чем свои собственные. Я не задаюсь вопросом, хочу ли я что-то делать. Я делаю это просто потому, что этому человеку это нравится, он нуждается в этом или просит меня об этом. Оторванность от себя такова, что я не знаю, что мне нужно, что мне нравится, что я чувствую, чего хочу».*

(Анонимно)

Разъединение или отсутствие связи с самим собой заменяется связями, которые он устанавливает с другими. Он действует так, как если бы то, что ценит или хочет группа, или что-то еще, было его собственным, или если бы опыт себя ограничивался идеей, которую он извлекает из своего токарного станка, даже не подвергая ее сомнению.

*«Моя энергия направлена на других, ищу их признательности».*

(Ариадна)

*«Я надеюсь, что другой привлечет меня, потому что у меня плохое представление о себе. Именно недостаток внимания ко мне заставляет меня смотреть вовне. Как будто внутри нет ничего интересного, что можно было бы исследовать. Все хорошее есть там, и именно там я собираюсь его получить».*

(Ракель)

*«То, что происходит со мной, не интересно. Мне кажется, что у моего нет "Субстанции", что то, что происходит с другими, сложнее, важно, насыщенно, оригинально... А поскольку мне это неинтересно, я и другим это не показываю, поэтому они не скучай...»*



(Ана)

Не чувствуя, что у вас достаточно ресурсов, вы видите тоску и великое табу, которое, наконец, желание блистать хоронится под идеей не видеть вас и не занимать место.

*«Я легко могу продать чужие работы, но вряд ли свою. Хвалить меня тщетно, и тщеславие мне запрещено».*

(Ариадна)

*«Иногда я прошу слово в группе, чтобы высказать свою точку зрения и показать свою работу, но когда оно у меня есть, мне сразу хочется закончить смену, мне некомфортно, я думаю, что не имею права так много браться за дело. космос.»*

(Мириам)

*«Я видел, как годами пытался остаться незамеченным, хотя с моим большим телом и присутствием это не увенчалось успехом. И как был страх не понравиться и одновременно понравиться».*

(Ана)

Таким образом, отсутствие внутренней сущности социального Е9 кристаллизуется в навязчивом стремлении делать что-то для других. Запускается безумная индустрия. В этом смысле чрезмерная активность может рассматриваться как следствие потери бытия, так и защитный механизм, позволяющий накачать себя и поддерживать высокий уровень отключения.

*«Делая, я очень легко отключаюсь от себя, своих эмоций и чувств или своих потребностей. Самый простой способ — занять себя весь день, имея много дел, работая. Самое сложное для меня — ничего не делать».*

(Мириам)

*«После работы по дому: мыть посуду, развешивания белья, стрижки газона... мой мама похвалила меня, сказав: «Умница». Единственный раз, когда я чувствовал себя явно любимым или оцененным, был после выполнения этих задач. [...] Работа превратилась в зависимость. Это был мой способ оцепенеть».*

(Джойс)

Помимо выполнения функции наркотизации, компульсивное действие также служит идее о том, что для того, чтобы заслужить право на принадлежность, необходимо выполнять дополнительную работу. Для социального Е9 участие и инклюзивность не

происходят естественным образом, а требуют дополнительных усилий, которые приводят к работе на группу, которой часто приносятся в жертву.

*«Мне нужно очень много работать, чтобы заработать место. Я не чувствую, что у меня такие же права, как у всех остальных. Вот почему мне приходится делать в два раза больше».*

(Сусана)

*«Как только кто-то узнает меня или ценит что-то, что я сделал, я начинаю преуменьшать это и хочу исчезнуть. Это несколько противоречиво, поскольку внутренне это то, что я ищу, пусть даже и на небольшом сознательном уровне».*

(Ракель)

И откладывание собственных потребностей, и навязчивая занятость, и дополнительная работа, короче говоря, переносимость такой нагрузки физически подкреплены крепкой конституцией и большой энергией, позволяющей им поддерживать свою самодостаточность. Его работоспособность огромна, и его сопротивлению, кажется, нет конца, подогреваемое идеей, что он может все и что ему не нужна помощь: «Я могу справиться сам». Конечным результатом деятельности является депрессия или болезнь, которая заставит вас остановиться и отдохнуть.

*«Я руковожу детским садом с командой из пятидесяти учителей, которые стали моей социальной группой, о которой, по сути, я забочусь. Но в конечном итоге я утомляюсь тем, что отдаю так много, не получая и не получая взамен. Я спрашиваю не потому, что я начальник и должен быть самодостаточным».*

(Джойс)

*«Мой начальник ушел на пенсию. Они его не заменили и не дали нам указаний продолжать. Я взял на себя все ответственность, и первое, что от меня вышло, было: «Я могу это организовать и все сделать». Я приступил к работе, работая в команде, я приложил столько усилий и настолько нагрузил себя, что мне пришлось предвкушать свои каникулы, потому что я был на пределе. Я больше не мог. Я признаю, что я перешел свои пределы, чтобы работа продолжалась и чтобы было признание, которое, кстати, так и не пришло, и я потерпел крах».*

(Ракель)

Социальные Е9, тесно связанные с этой самодостаточностью, разделяют с другими подтипами трудность просить и получать. Они часто обременены тяжелыми, иногда неприятными задачами, проявляют чрезмерный альтруизм, множество трудностей и устанавливают ограничения.

*«Я был тем, кто решил жизнь своих старших братьев, неся долги миллионеров, которые я решал».*

(Анонимно)

Наконец, следует отметить, что этому подтипу трудно увидеть свое разъединение. Он осознает желание принадлежать, но очень мало осознает свое автоматическое участие. Слова «участие» и «принадлежность» схожи, и ему часто трудно различить страсть и тоска, которую он стремится удовлетворить посредством невротической потребности.

*«У меня очень большая потребность принадлежать и участвовать. Я участвую в НКО, участвую в группах досуга и свободного времени для людей с ограниченными возможностями, в группах беженцев и иммигрантов, в своих занятиях по выразительному движению, обучении... Все это дает мне место и служит*

*удовлетворение, я чувствую себя хорошо, делая и служа другим. Для меня это двигатель моей жизни, то, что заставляет меня работать».*

(Ракель)

## **2. ХАРАКТЕРНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ**

Переведено [Мел](#)

Социальный Е9 вырос с ощущением того, что его никто не видит, что порождало определенную неуверенность в его принадлежности к семейному ядру. Он чувствовал, что его мало принимают во внимание и мало принимают. Отсюда его стремление к принадлежности, которое он стремится удовлетворить, пытаясь угодить любой ценой и, прежде всего, ценой самого себя.

*«Я хочу, чтобы меня видели, принимали и любили, цена, которую придется заплатить, не имеет значения. Это готовность ко всему».*

(Анонимно)

Этот ребенок, который не чувствует себя замеченным и, следовательно, не принятым, стремится быть его частью, желая избежать конфликта. Или, если быть более точным, он пытается избежать неприятностей и боли ощущения нелюбимости, будучи добрым ко всем и видя всех хорошими.

*«Я всегда вижу в каждом что-то положительное и таким образом скрываю или извиняю то, что мне в них не нравится, потому что не смею говорить открыто негативное».*

(Майка)

*«Я вижу других и понимаю их реакцию. Я оправдываю их автоматически. Мне трудно понять, когда я получаю агрессию, почувствовать гнев и выразить его; Я могу застрять в любом из трёх моментов процесса. Когда я злюсь, я холодею внутри, становлюсь твердым, психическим. Выражение любого несогласия ставит меня перед бездной дистанции с другим человеком».*

(Ана)

Потребность избегать неприятностей и чувствовать себя принятым, то есть *принадлежать*, проявляется как преобладающая невротическая потребность социального Е9. Речь идет о том, чтобы доставить удовольствие через обслуживание. Этот активный подтип прежде всего должен быть полезным для удовлетворения других, что делает его очень доступным и готовым к другим, к группе и на работе.

*«Если я бесполезен для группы, то я как будто не имею права там находиться. Поэтому я готов пойти на все, чтобы помочь и доставить удовольствие».*

(Сьюзен)

*«Мне нужно любой ценой принадлежать, быть внутри, быть частью группы: семьи, друзей и т. д. Для этого я ищу способ быть и чувствовать себя полезным внутри. Я могу слушать, даже если мне этого не хочется, я могу брать на себя задачи, которые мне не нравятся, чтобы меня приняли».*

(Ракель)

Наиболее типичным невротиком является стремление к *самоудовлетворению*, пытаясь удовлетворить нужды и желания других, особенно в социальном участии. Чтобы попытаться стать частью, вам нужно удовлетворить некоторую внешнюю идентичность. Боясь не угодить, он забывается и пытается «восполнить» собственный недостаток бытия тем вниманием и активностью, которые направляет на других. Именно отклики другого заменяют его собственную внутреннюю связь и заполняют его экзистенциальную пустоту. Его цель удовлетворения ошибочно ориентирована вовне, и это замешательство может закончиться раболепством.

*«Я хочу, чтобы другому было комфортно, чтобы о нем заботились, о нем заботились, чтобы ему было комфортно видеть... чтобы он никогда не чувствовал разочарования. Как будто у меня есть радар, и я могу узнать, что ему нужно, и предложить ему это. Я не знаю, хочу я этого или не хочу. Я думаю только о том, чтобы доставить удовольствие тем, кто меня о чем-то просит. Я даю другим то, чего не даю себе. Я хочу, чтобы все было в порядке. Я смотрю на каждого человека на собрании и пытаюсь выяснить, что нужно каждому. В конце концов, это я истощаюсь от перенапряжения и затрат энергии».*

(Анонимно)

С одной стороны, оно пытается восстановить утрату бытия, пытаясь удовлетворить потребности других, заботясь о них, чтобы они были «здоровы». С другой стороны, он чувствует, что если ему удастся понравиться, ему не грозит опасность потерять свое место в жизни. Связанная с этим идея такова: «Если с другими все в порядке, то со мной все в порядке».

*«Мне не хватает мотивации позаботиться в первую очередь о себе. Инстинкт заботы о собственном благополучии дремлет. Я удовлетворен заботой о благополучии других, чтобы они оценили меня. Забота сосредоточена на других, и таким образом я получаю вторичное благополучие».*

(Сьюзен)

Его чрезмерная щедрость была бы добродетельной позицией, если бы он не забыл включить и себя. Отношения имеют тенденцию быть половинчатыми, потому что отсутствует интимная связь с самим собой. В то же время, когда нет аутентичного сопровождения самого себя, то, что предлагается другому, может быть серьезно ограничено. Он может придерживаться идеи о том, как позаботиться о ситуации в группе или о том, что нужно другим. Следовательно, это приводит к нескольким плохим жертвованиям, что оставляет глубокое недовольство.

*«Я хочу, чтобы я нравился всем, но у меня не очень получается этого добиться, потому что я не останавливаюсь на личном уровне. Я много работаю для группы, но держу определенную дистанцию, не приближаюсь, не развиваю личные отношения, и тогда, когда я вижу, что другие создают отношения или встречаются, чтобы пойти вместе, мне становится плохо. ».*



(Мириа  
м)

*«Моя отдача заключалась в том, чтобы делать и сопровождать, а не показывать себя. Это было больше отдача, чем отдача. Мое существо окрашено позицией доброжелательного превосходства, необходимостью успокоить дискомфорт другого, чтобы успокоить мою боль от незнания, что с этим делать».*

(Анонимно)

Он очень мало осознает, что после того, как его забота обрушилась на других, он пытается заработать заслуги, чтобы его любили. Обычно он мало ожидает взамен и в то же время ему очень трудно получать. Его потребность принадлежать через полезность не оставляет ему места для взаимности. В этом смысле много самодостаточности, поскольку внутренне они не чувствуют себя достойными заботы. Он справляется самостоятельно, но особо о себе не заботится.

Удовольствие подразумевает терпимость к неприятному. Он усвоил, что лучше не спрашивать и не протестовать, чтобы избежать неодобрения, которое хуже, чем разочарование от неполучения того, что он хочет. В любом случае у него отсутствует орган, позволяющий различать, что ему подходит, а что нет, как на уровне вкусов, так и на уровне потребностей. Вам придется проглотить все это без предварительной дискриминации.

*«Раньше я устанавливал отношения чрезмерной самоотдачи, без ограничений, отношения зависимости, в которых возникает мысль: «Чем больше я отдаю себя, тем больше другие нуждаются во мне и тем больше они меня любят». Я действовал импульсивно, никогда не спрашивая меня, действительно ли я этого хочу и хочу ли я это сделать. Не спрашивая себя, откуда я это делаю, я думал об этом искренне, будучи щедрым, не прося ничего взамен, или от внутреннего страдания, когда я отдавал, думая, что однажды, когда мне это понадобится, эти люди захотят сопроводить меня. мне. Точно так же, как он создал долг в другом, который, когда он не удовлетворил мои потребности, заставил меня повернуться, как скорпион, и возненавидеть его за то, что он не вернул то, что я когда-то ему предлагал».*

(Анонимно)

*«Мои родители сказали мне, что я для них ангел; мои братья, которые были самыми умными, самыми красивыми, самыми хорошими, самыми удачливыми, лучшим мужем, лучшей работой [...] Моя рана в том, что из-за всего этого они всегда висели на мне физически, эмоционально и финансово. И я никогда не чувствовал себя вправе жаловаться или не соглашаться».*

(Майка)

Покорность и незаметность также являются формами угождения, которые проявляются в большинстве социальных ситуаций. Но в отличие от других подтипов, если социальный Е9 осознает, что группа хочет, чтобы он находился на видном месте, так и будет; даже лидерство. Он способен оживить партию или занять ответственные посты, хотя и делает это, преуменьшая значение своей работы.

Заметны трудности с признанием его ценности, и возникает автоматическое принуждение игнорировать ту оценку, которую вы подсознательно ищете. Compliments и признание, которых он жаждет, становятся неудобными и сбивают с толку, когда они появляются. Он смягчает комплименты, отказываясь от них или меняя тему.

*«Когда я получаю поздравления на рабочей встрече, со мной все равно случается, что я автоматически отвечаю, преуменьшая усилия. Мне некомфортно от такого внимания, и в то же время я был бы в ужасе, если бы не было сделано никаких замечаний. Это постоянное противоречие».*

(Мириа  
м)

Существует двойственное отношение, если не слепота, к стремлению к признанию; и деятельность сосредоточена на других. Это может привести к жалобам или даже обиде, когда он обнаружит, что его щедрость не является взаимной. «Настолько, что я позаботился о них, и в первый раз, когда они мне понадобились, их не было рядом со мной». Кроме того, он становится чувствительным к критике, поскольку ему трудно понять, что его благие намерения могут не понравиться. Он может чувствовать себя несправедливым, но без прямой конфронтации его потребности скрыты, он хочет, чтобы о нем заботились так же, как он заботится о других, хотя не осмеливается просить или даже не осознает этого желания.

*«Для меня бессознательный пакт таков: я доставляю тебе удовольствие, чтобы ты любил меня, чтобы в твоём сердце было место для меня. Но по пути я многое скрываю, и по сути никто не меняется».*

(Сьюзен)

### **3. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ**

Переведено [Мел](#)

Самозабвение и чрезмерная адаптация к окружающей среде являются, как мы видели, характерными чертами ленивцев. Они считают, что лучше плыть по течению, чтобы не чувствовать и не думать слишком много. Они хотят избегать как самоанализа, так и любого конфликта с другими, чтобы не страдать.

Их нечувствительность к себе является следствием попыток забыть боль своего любовного разочарования. Факт нежелания страдать или причинять боль настолько ограничивает их психологический мир, что может показаться, что они пусты внутри, хотя это не так. Их внутренний мир может быть очень богатым, просто они его не выражают или стали глухи к своим внутренним голосам.

Больно предполагать, что человека нельзя любить, и чтобы избежать этой боли, социальный Е9 перестает смотреть на себя. Таким образом, чрезмерная адаптация, избегание конфликтов и стремление доставить удовольствие и быть полезными коренятся в их желании освободиться от боли непринадлежности.

Он отказывается от собственных потребностей и желаний и дает миру и окружающим то, что, по его мнению, он не имеет права ни давать себе, ни получать извне. Идея о том, что ваше не так важно, как желания других, питает самозабвение и коренится в пережитых в детстве ситуациях бессилия. Разочарование от невозможности быть ребенком, необходимости очень скоро повзрослеть и подавлять свои импульсы убедило его в том, что *для него ничего нет* и что он *должен соответствовать*, понимая, что лучше переадаптироваться. к тому, чего хотят другие.

Не имея в детстве любящего взгляда, они пришли к выводу, что то, что у них внутри, не стоит того, чтобы смотреть. Они верят, сознательно или нет, что их не посетили из-за какого-то внутреннего уродства или дефекта. Часто возникают идеи о себе, которые отражают их плохое представление о себе, например: «Я не достоин», «Я меньше», «раздражает» или глубокое убеждение: «Я не достоин».

Поэтому они предпочитают ставить благополучие других выше своего собственного и испытывать удовлетворение из вторых рук. Идея такова: «Если остальные говорят хорошо, то я знаю, что со мной все в порядке». Очевидно, это не так, поскольку их преданность делу основана на предположении, что они могут быть удовлетворены за счет удовлетворения других, не соприкасаясь со своим собственным опытом. Ставить ценность других на первое место увековечивает собственную потерю бытия и способствует усилению самозабвения.

Сверхадаптация также поддерживается убеждением, что дискомфорт необходимо проглотить. «Мое не имеет значения», «надо смириться», «надо смириться», «ничего страшного». С другой стороны, в общении с окружающими принято говорить: «Не волнуйся», «ничего не происходит», «как хочешь».

Ошеломление – еще одна межличностная стратегия Девятки. Идея о том, что «лучше не узнавать», служит как для того, чтобы избежать контакта со своим дискомфортом, так и для того, чтобы избежать конфликта или боли, приходящей извне. Ему лучше не узнавать, что его ранит, и не чувствовать, как к нему относится другой. Таким образом, он может преуменьшить это в случае насилия и иметь смутное представление о том, что произошло, или даже не знать, что происходит.

Наиболее характерной чертой социального подтипа является сумасшедшая идея «я не принадлежу». Это убеждение определяет их межличностные стратегии. С одной стороны, он считает, что его лишили привилегии принадлежности и что для того, чтобы его приняли, ему придется не только избегать конфликтов, но и отстаивать свои заслуги. Трудлюбивый импульс социального подтипа основан на идее, что он должен действовать в мире, заботясь о том, чтобы заслужить свое место.

*«В детстве я думал, что со мной, должно быть, что-то не так, потому что мое присутствие, казалось, раздражало мою мать, и очень скоро мой брат тоже начал открыто презирать меня. Помню, что мне было очень больно, но я изо всех сил старалась этого не показывать. Вот почему я старался вести себя хорошо и всегда говорил, что со мной все в порядке».*

(Анонимно)

Он также считает, что социальная Е9 лучше *не создавать проблем*, потому что беспокойство других ставит под угрозу его принадлежность. Вы должны всегда помнить о других и стараться внести свой вклад. Конкретное связанное с этим убеждение таково: «Если я буду полезен, меня примут». Он считает, что «у всего есть решение» и что именно он должен исправить любую неудачу. Он занимается тем, чтобы быть полезным и раболепным, чтобы попытаться компенсировать чувство несоответствия остальному человечеству, но всегда желанием быть его частью.

Идея непринадлежности идет рука об руку с тоской одиночества. Отступить очень сложно. Лучше оставаться привязанным к тому, что есть, не глядя, удобно это или нет, чем терпеть заброшенность. Серьезно отсутствует понимание того, что значит иметь должный уход в детстве. Этот дефицит порождает, с одной стороны, страх быть брошенным, какими бы токсичными ни были отношения, а с другой — противоположную идею: «Я справляюсь один».

*На этой неделе я наблюдал за собой в отпуске и видел, как я лажу с людьми, которых знаю. Она спрашивала меня: «Тебе хочется здесь посидеть? Вы хотите уйти на пенсию?» И пришла старая программа: «Ты будешь один! Ты недостаточно вежлив! Вы должны угождать другим!»*

(Анонимно)

Но вам придется не только отречься от престола, но и сделать хорошую мину при плохой погоде. Объяснение заключается в том, что «чем счастливее они меня увидят, тем

больше я буду им угождать и тем больше они будут любить и принимать меня». Для социального подтипа характерно убеждение, что «все должны быть счастливы».



Он как будто не верит, что у него может быть сайт, если он не доволен и не доволен. В этом смысле удовлетворенность — это своего рода самообман и анестезия перед лицом боли. Он покрывает боль за себя и за других. Очень хороший пример этой социальной стратегии Е9 мы находим в литературном персонаже Поллианне Элеоноры Х. Портер.

Убеждение в том, что «нехорошо быть эгоистичным», служит для того, чтобы забыть и приспособиться, но также и для того, чтобы попытаться принадлежать к этому подтипу. К табу на эгоизм и нежелание беспокоить добавляется табу на то, чтобы выделяться. Для социальной Девятки выбор покорной позиции — еще один способ закрепиться, даже если это усиливает чувство неудовлетворенности тем, что вас не видят. Ему не хватает стремления конкурировать в мире на своих условиях, потому что он рискует снова остаться в стороне.

*«В процессе выхода на рынок и предложения себя в качестве терапевта (впервые я не работаю на кого-то другого) меня постоянно преследуют два ощущения. Первое — это стыд показывать себя в том, что я делаю, — я чувствую себя обнаженным, — а второе — это ощущение, что я обманываю других, пытаюсь убедить их прийти ко мне, потому что я хорош в том, что делаю. Есть внутреннее убеждение, что мне это не понравится».*

Нежелание причинять неприятности или неприятности не означает, что он этого не сделает. На самом деле, это может сильно раздражать. Он настолько занят задачей, что забывает включить в нее людей, с которыми сотрудничает. Он также не понимает, что отсутствие внутреннего слушания может беспокоить других. Он может не только слишком сильно адаптироваться, но и быть неуклюжим, как слон в посудной лавке, несмотря на свои самые благие намерения. Ему трудно осознать свою роботизацию и свою жесткость в отношении того, как все должно быть сделано. Он неправильно воспринимает критику или извиняется. — Но я всего лишь пытался помочь!

За безумной идеей непринадлежности скрывается подсознательное убеждение, что «я не заслуживаю любви». Позиция забывания, рационализированная словами «это не имеет значения» или «какой смысл пытаться», имеет оттенок скептицизма по поводу своего существования. Иллюзия, лежащая в основе самозабвения и акцента на адаптации, заключается в том, что «любви не существует». Он навязчиво пытается быть добрым и милым, потому что считает, что его нельзя любить, но в то же время он не способен принимать и чувствовать любовь к себе.

*Ранние сцены безумных идей*

*«Главное — быть счастливым»*

*«Когда мне было семь лет, меня переехал трамвай и задел мозг. Меня отвезли в больницу и зашили живым, я истекал кровью. Мне наложили тридцать швов, вся голова была перевязана. Когда я пришел домой, мама усадила меня в кресло-качалку и сказала: «Когда папа войдет в дверь, улыбнись, как будто ничего не произошло».*

(Майка)

*«Когда мне было пять лет, отец пообещал мне велосипед. Когда он приехал, я понял, что это старый велосипед моего брата, покрашенный в красный цвет, но сделал вид, что очень доволен новым велосипедом, который у него был.»*

*только что купил меня. Я не хотела, чтобы он осознал, как сильно меня ранил его обман. Если бы он узнал, что я узнал, это было бы все равно, что предать его.*

(Сьюзен)

*«Считалось само собой разумеющимся, что мы с сестрой позаботимся о малышах. Когда моему брату было три года, а мне девять, я катил велосипед в гору, а он сидел на заднем колесе. Он застрял в цепи, палец на ноге оторвался, и он потерял его. Мои родители бросились в больницу, и мы со старшим братом стояли там и плакали, а он сказал мне: «Ты убил нашего младшего брата!» Я думал, что это моя вина, но мои родители не хотели, чтобы мы говорили об этом. Они сказали нам, что мы должны всегда быть позитивными, чтобы он не чувствовал себя плохо. Когда он вернулся из больницы, я отвечал за него. Он с любовью дразнил меня и придумывал забавные истории о пропавшем пальце. Он даже сделал мне педикюр и провел напильником по моей култе. Вскоре после этого у меня начали выпадать волосы».*

(Джойс)

### *"Ничего не произошло"*

*«Мне было около восьми лет, и одноклассник заболел. Как всегда, я предложил отнести ей домашнее задание к себе домой. Идя по улице по дороге домой, меня сбила машина. Я видел себя между колесами, но у меня была лишь небольшая рана в животе, и все мое тело тряслось.*

*Когда мужчина вышел из машины, он спросил меня, все ли со мной в порядке. Я сказал ему не волноваться, что с ним все в порядке, что я могу подняться с земли самостоятельно и что все в порядке. Несмотря на это, мужчина отвез меня в Красный Крест, где меня осмотрели, а затем оставил дома.*

*Когда я приехал, всем было все равно, хотя возвращаться из школы было еще слишком рано. Я очень расстроилась, когда мужчина спросил, собираются ли они подавать какую-то жалобу или хотят поехать в больницу сделать сканирование, а отец ответил: «Нет-да, мне ничего не нужно, ничего, абсолютно ничего.» У моей семьи не было подробностей, чтобы спросить меня, как я себя чувствую, и я потерял дар речи, как будто меня не существовало. Я был в подвешенном состоянии, довольно болезненный для меня момент. Я уже знал, что это не имеет значения и что не имеет значения, что со мной произойдет».*

(Ракель)

### *«Если не узнают и я сделаю вид, что все идет хорошо, никто не пострадает»*

*«Когда мне было пять лет, произошла трагедия. Однажды вечером, возвращаясь домой, мой отец сбил девушку, которая переходила улицу на велосипеде. Она была моей соседкой, которая жила по соседству. В тот вечер мне стало ясно, что об этом не только нельзя*

*говорить, но я не должен об этом знать. Поэтому я понял, что мне пришлось притвориться, что ничего не произошло, чтобы позаботиться о своих родителях. А это также означало проглотить боль. Моя мать решила, что лучше не показываться соседям, поэтому в течение нескольких недель ей запрещали выходить из дома. Когда она наконец выпустила меня, там*

*было много ограничений на то, куда я мог пойти и с кем я мог играть или разговаривать. Это было что-то настолько сильно запомнившееся мне, что на долгие годы я стёр это из своих воспоминаний».*

(Сьюзен)

*«Если я не узнаю и не смирюсь с этим, я не создаю проблем»*

*«В течение примерно трех лет я подвергался сексуальному насилию со стороны двоюродного брата, который отметил всю мою жизнь. Это поставило меня в ситуацию, когда я приспособился к насилию и скрыл это, чтобы никто не узнал. Я боялась, что меня накажут за происходящее. С этого момента все принимает невероятный оборот, я чувствую себя одиноким, беззащитным, незащищенным, невидимым, я справляюсь один».*

(Анонимно)

*«Я до сих пор помню сцену, когда моя мама хотела купить мне штаны и примерить их. Мне было около шести лет. Эти штаны были из шерсти и сильно чесались. Хотя я сказала, что они меня ужалили, как будто у меня аллергия, и я показала ей свои красные ноги, мне пришлось отказаться от их надевания, потому что я не могла пойти против нее, и то, что она сделала, по ее словам, было для моего же блага. »*

(Ракель)

*«Если я им не нравлюсь, они меня не увидят»*

*«Примерно в восемь лет я начал понимать, что мне нужно найти способ доставить удовольствие другим, чтобы они меня увидели, и поэтому я подумал, что я им нравлюсь. Мне нравилось, что мой отец, моя мать, мои учителя... все видели меня.*

*Сумасшедшая идея: «Если я им не нравлюсь, они меня не увидят, если я не сделаю жизнь приятной, тогда другие не захотят быть со мной, если я создам проблемы, они меня бросят». если я буду хорошим, они захотят быть со мной, если я отдам себя другим, они полюбят меня».*

(Анонимно)

*“Лучше фантастика”*

*«Много раз я чувствовал себя одиноким и несчастным. Мои родители недоступны; хотя они и присутствуют, но они не для меня, я стремлюсь уйти в частный мир фантазий. Они говорят, что я всегда на седьмом небе от счастья, что я ничего не знаю, что я ничего не знаю».*

(Мириам)

#### 4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ СООБРАЖЕНИЯ

Переведено [Мел](#)

##### *Социальный и дружелюбный*

Социальный Е9 легко заводит друзей. Однако всегда присутствует чувство неуверенности в своей принадлежности к группе. Хорошо себя чувствует в компании детей и животных, которые показывают себя такими, какие они есть.

##### *Хороший хозяин*

Он любит организовывать неформальные встречи и является хорошим хозяином. Кроме того, он внимательный гость, который обычно помогает с приготовлениями или рассказывает детали.

Помимо участия во всевозможных группах и хобби, он любит вечеринки, танцы и путешествия. Участие в общественных мероприятиях удовлетворяет потребность в принадлежности.

##### *Эмоционально интуитивный*

Связанный с интуицией этого слитного и моторного подтипа, он часто действует как выходец из группы. У вас могут быть первичные реакции, в ходе которых вы вербализуете установки или движения, которые завуалированы или не выражаются другими участниками.

##### *болтун*

Обычно он разговорчив, когда чувствует себя в хорошей компании, а когда не чувствует себя явно включенным в группу, он тих, но внимателен к тому, что может понадобиться от него другим.

У него хорошее чувство юмора и откровенный смех. Он любит шутки и смешные анекдоты. С другой стороны, вы можете использовать и юмор, и многословие как механизмы снижения чувствительности или охлаждения контакта.

*«Я играл смешного клоуна, чтобы подбодрить сначала отца, а потом и всех, так как я взял на себя ответственность, чтобы всем было хорошо».*

(Анонимно)

##### *Гипердоступный*

Активность и гипердоступность могут привести к депрессии и даже болезни, поскольку являются выходом для навязчивых действий и хронического откладывания удовлетворения своих потребностей.

### *Склонен к зависимости*

Имеется склонность к злоупотреблению алкоголем и наркотиками. То, что вначале могло служить социальным растормаживателем, в конечном итоге становится средством обезболивания.

Получение удовольствия в молодости от занятий спортом и физической активности в целом делает этот подтип более спортивным, чем другие Е9. Но он также склонен к ожирению, и его вес может сильно колебаться на разных этапах его жизни, в зависимости от его настроения, набора веса в трудные времена или когда он в депрессии.

### *Трудоголик*

Они трудолюбивы и склонны нести больше, чем им положено. Ответственность реализуется с сильной личной приверженностью и четкой идентификацией с задачей и деятельностью. В то же время они хотят заботиться обо всех и угождать всем, стараются отвечать на просьбы и им трудно противостоять или устанавливать ограничения.

Их отождествление с задачей, желание быть полезными, акцент на эффективности работы и желание быть признанным за то, что они делают для других, весьма близки к дескрипторам сохранения Е3. Оба подтипа смотрят вовне, и следует также отметить, что есть социальные Е9, которые стараются заботиться о своем имидже, считая важным добиться общественного признания. Одно из основных различий заключается в том, что в то время как консервативный Е3 *более застенчив* и стремится подчеркнуть свой имидж уверенного в себе человека, социальный Е9 более отстранен и неуверен в себе и просто стремится заработать место принадлежности. «Они примут меня за то, что я для них делаю». Еще одно отличие, на которое следует обратить внимание, связано с импульсом и риском. Социальный Е9 действует, а затем думает; он имеет тенденцию прыгать, не измеряя, куда упадет.

### *Нетерпелив и импульсивен.*

Этот персонаж может быть нетерпеливым и идти напролом в действиях, не размышляя и не прислушиваясь к мнению других, когда думает, что знает, что делать. Побуждение к действию позволяет ему не соприкасаться со своими эмоциями и не оставлять себе времени для психической обработки того, что происходит в его внутреннем мире и во взаимоотношениях с внешним миром.

### *Ответственный и общительный руководитель*

Социальные Е9 часто занимают ответственные должности, но из-за того, что они не верят в себя и из-за своего желания блистать, они займут лидерскую позицию только в том случае, если это является явным желанием или потребностью начальника или группы. В этих случаях они обычно принимают на себя тип горизонтального лидерства, поскольку



их естественная тенденция — сотрудничать, вовлекать других в общие проекты. Они обычно практичны при решении проблем и пытаются найти консенсусные решения.

Им нравится работать в команде, и они не справляются с конкуренцией, завистью и стычками, которые может вызвать рабочая среда. На работе они хорошие партнеры со своими коллегами, но коллеги могут считать их несколько неполноценными, и они не всегда отвечают взаимностью на их добрую волю и дух сотрудничества. С теми, кто стоит ниже в отмеченных иерархиях, обычно обращаются благородно и близко.

### *Против злоупотребления властью*

В вертикальных отношениях социальный Е9 обычно лоялен и предан авторитетной фигуре. Он стремится достичь поставленных целей. Но он также категорически против злоупотребления властью и поведения, которое он считает социально несправедливым. И элитарность, и лицемерие вызывают у него отклик, и в таких ситуациях он склонен выступать против них, не оценивая последствий.

*«Всякий раз, когда я получал какое-то обещание, пусть и отдаленное, о лучшем мире, я страстно погружался в этот проект. Потом, обнаружив неточности или лицемерие, я дезориентировался. Раньше я сообщал о них, за что меня исключили».*

(Сьюзен)

### *Любопытный*

Социальный Е9 склонен испытывать естественное любопытство к тому, что происходит в мире, которое может быть деградировано до отвлечения и замены отсутствия контакта с внутренним опытом. Его интересует все, но вместо того, чтобы чувствовать, возникает желание знать вещи. Любопытство к познанию вытеснило способность чувствовать собственный опыт.

*«Мне кажется, я перепутал знание о жизни с самим чувством. Как будто мои переживания застыли в моей голове, не проходя через меня».*

(Сьюзен)

### *невежественный*

Забычивость и самозабвение часто встречаются у этих людей, которые пытаются одновременно заниматься многими видами деятельности. Им трудно осознать свои собственные пределы и действительно ли их цели достижимы. Им может быть проблематично признать, что им не хочется что-то делать. Или вступить в переговоры, чтобы достичь подходящего для них условия. В некоторых случаях их забывчивость можно рассматривать как пассивную или неосознанную агрессию, заменяющую конфронтацию, которой они хотят избежать. Они также могут прибегнуть к отказу или отказу без объяснения причин.

### *Идеалистический*

С их внутренним опытом изоляции тесно связана их сильная вера в социальную справедливость, которую можно считать особенно отличительной чертой. Обычно его можно встретить вовлеченным в неправительственные организации или проекты социальной интеграции, в качестве волонтера или занимающего ответственные должности в обмен на минимальную заработную плату.

В своем стремлении улучшить мир и почувствовать себя его частью этот подтип легко объединяется с ценностями внешней идентичности. Вы можете с энтузиазмом и убежденностью принять ценности или идеалы любой группы, где вы видите путь, по которому вы можете направить свой идеализм. У вас могут возникнуть трудности с приспособлением к расхождениям, которые могут возникнуть и поставить под угрозу ваше слияние с идеалами группы или авторитетной фигуры. Или он может страдать от определенной слепоты, которая не позволяет ему подвергать сомнению идеалы или мотивационные истины, ради которых он работает, становясь превосходным воином в войнах других людей, предъявляя требования других к своим собственным.

Иногда любопытство к познанию вместе с утопическим идеализмом поддается этому подтипу, склоняющемуся к эзотерическим путям или к тому, что отвлекает сознание вовне, вместо того, чтобы сосредоточить его на себе. Есть тенденция взбираться на облака, сливаться с космическими энергиями и теряться в вселенских архетипах.

Безумная идея социального Е9 заключается в том, что он не верит в то, что имеет право на личный авторитет. Любой может взять под свой контроль свою волю, сказать «нет» и установить ограничения ему стоит ужаса.

### *Наивный*

Наивность - общая черта Е9, которая обычно может привести к тому, что они останутся в неудобных для них ситуациях, многие социальные Е9 говорят о своем недоверии, когда дело доходит до установления близких отношений, и о трудностях в создании интимных связей. Эту полярность можно рассматривать как часть их стремления чувствовать себя включенными и избегать боли отвержения.

*«Я никогда не доверяла своим друзьям рассказывать им о моих проблемах с родителями. Я просто никогда не приглашал их домой».*

(Педро)

## 5. ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ И ФАНТАЗИЯ

Переведено [Мел](#)

Для Е9, который *не знает, что не чувствует*, это, пожалуй, самый сложный вопрос. Они настолько лишены близости с самим собой, что даже не осознают, что оторваны от своих эмоций.

Должно произойти что-то чрезвычайно болезненное, чтобы почти безжалостное отключение ресурсов этого персонажа подвело их. Будем надеяться, что это время, когда они начнут свой терапевтический процесс. Если им повезет еще больше, по мере прохождения терапии они начинают подозревать, что другие воспринимают вещи по-другому. И должно произойти какое-то чудо, чтобы они очнулись от эмоциональной смерти.

Они отказываются смотреть на себя, чтобы не почувствовать, что боль действительно *причиняет боль*. Они могут только осознать, насколько абсурдно полностью отстраняться от своих внутренних переживаний, чтобы не чувствовать боли, когда они перестают это делать.

До сих пор термин «ленивость» явно не использовался как преобладающая черта характера Е9, что означает почти то же самое, что и лень, и в то же время означает «нечувствительность к боли». Эмоциональным последствием их межличностной стратегии избегания конфликтов и болезненных ситуаций является дефицит внутреннего опыта.

Клаудио Наранхо использует термин «*психологический пахидермизм*», чтобы объяснить свою нечувствительность. Между тем, что с ними происходит, и способностью прочувствовать само переживание словно стоит толстое стекло. Они снижают чувствительность, чтобы не чувствовать боли, из-за чего все эмоции сильно блокируются.

*«Я забываю о себе. Я ничего не чувствую. Как будто со мной не было ничего общего. Полный холод».*

(Анонимно)

*«Мне трудно признать свои эмоции. Кажется, они так медленно проникают в мое сознание, что я их не замечаю. Это похоже на туман, который постепенно надвигается, но чтобы его почувствовать, нужно много времени».*

(Джойс)

*«У меня всегда было ощущение, что другие живут более интенсивно, чем я. Когда дело касалось эмоций, мне всегда казалось, что у меня «плоская энцефалограмма».*

(Мириа  
м)

*«В способе, который сейчас мне кажется ужасно абсурдным и наивным, я долгие годы был убежден, что у меня нет эмоций. Позже, еще долгое время, я мог признать «потрясенным» только*

*высшая степень определения моих внутренних состояний, когда они выделялись из обычной однородности. Я начал терапию из-за рассеянного чувства дискомфорта, которое заставляло меня все время ерзать. Фоновая тревога, из-за которой я тоже жил очень оторванным».*

Как мы видели на примере межличностных стратегий, роботизированное доброе лицо, которое они делают в плохую погоду, является отражением инерции невнимания к своему внутреннему климату. Они предпочитают упрощать свой опыт и не задавать слишком много вопросов, чтобы избежать дискомфорта от неприятных ощущений. Поэтому в их интересах не слишком много чувствовать и думать о себе, и это очень затрудняет терапию.

*«Для меня было только то, что было вне меня. Что-то случилось с другими. Происходило много событий. Но я не знал, что внутреннее слушание, слушание себя может иметь определенную функцию. Я не подозревал, что это будет для меня чем-то полезным».*

(Сьюзен)

Социальному Е9 нелегко осознать, насколько он далек от своих эмоций и от контакта с самим собой. Он может переносить болезненные ситуации со стоической черствостью, даже достигая определенной точки комфорта, или утомляться, не осознавая своей усталости. Эта стратегия напоминает стратегию опоссума. Он автоматически эмоционально притворяется мертвым в болезненной или конфликтной ситуации, вот только забывает выйти из кататонического состояния, когда опасность минует.

Отключение эмоций служит переадаптации. Отсутствие эмоциональной связи с самим собой заменяется слиянием с эмоциональным миром других. Социальную Девятку может тронуть боль или огорчение окружающих людей, при этом он способен рассказывать об очень сложных ситуациях из собственной жизни с полной эмоциональной отстраненностью. И, возможно, именно из-за этой второстепенной эмоциональности ему так трудно осознать, что он не проживает свой собственный опыт. Он не способен отличить то, что он чувствует, от эмоций *другого человека*, а не от своих собственных. Большинство социальных Е9 становятся очень эмоциональными и возмущаются, например, сценами жестокого обращения с детьми, хотя они не записывают насилие по отношению к ним; таким образом, они превращаются в эмоциональные мусорные баки.

*«Я могу лучше понимать эмоции других людей, чем свои собственные. Я сходяюсь с ситуациями боли и начинаю проживать их как свои собственные. Я могу сопровождать людей в процессах скорби или болезни, но для меня почти невозможно оплакать себя и принять собственную болезнь».*

(Анонимно)

*«В полночь я почувствовал холод в постели отеля и сказал себе: «Давай, подожди еще немного, подожди, простуда пройдет, подожди, подожди...», когда я понял, что я мог бы встать и поискать одеяло».*

(Анонимно)

Но толстая кожа социального Е9 имеет дополнительный слой экстраверсии. Он становится экстравертированным как механизм, позволяющий избежать контакта со своим внутренним опытом. Под дружелюбным, общительным и веселым отношением скрываются его настоящие чувства, как к самому себе, так и к другим. Его экстраверсия и общительность отвлекают ее, удерживая ее от прямого контакта с его эмоциями. Он изливает традиционную общительность, поверхностное словоблудие и псевдодовольство, которое сглаживает его эмоциональность. Социальный Е9 обычно прибегает к автоматическому смеху или меняет тему, чтобы отключиться от своих истинных эмоций.

*«Раньше я всегда был счастлив. У меня есть склонность охлаждать эмоции смехом в напряженных ситуациях. Я шучу, смеюсь, стараюсь быть смешным».*

(Сьюзен)

Единственное отличие от других подтипов состоит в том, что это не совсем так, что этот мало думает. Скорее, они злоупотребляют своими интеллектуальными способностями, чтобы не думать о том, что заставляет их страдать. Итак, на ментальном плане социальные Е9 охлаждают эмоции в своей голове. Вместо того, чтобы чувствовать то, что они чувствуют, они пытаются думать о своих эмоциях. Они как бы задавливают свои чувства объяснениями и оправданиями, чтобы от собственного опыта не осталось и следа. Они постоянно лезут в голову и рассказывают о том, что с ними происходит, даже не ощущая этого. Если их кто-то спрашивает, они способны рассказать много подробностей, рассказать о том, что случилось с другими, или ходить вокруг да около, что очень раздражает.

*«Во время драматической работы над SAT я осознал, насколько оторван от своих чувств. Мой терапевт пытался помочь мне выразить то, что я чувствовал, но я мог говорить только об идеях. Я пытался вспомнить ситуацию, когда я что-то почувствовал, и меня заблокировали. Терапевт спросил меня, что я делаю, и я объяснил, что пытаюсь вспомнить какую-то эмоцию. Она сказала мне: «Не помню этого. Почувствуй это! Почувствуй это! Но я не мог соприкоснуться с тем, что чувствовал, до следующего дня, в спонтанном движении. Именно тогда я понял: «О, это то, на что он пытался мне указать».*

(Джойс)

Интеллектуальное любопытство — еще одна черта характера, но она может сработать против вас, выступая в качестве замены эмоций или в качестве средства, отвлекающего вас от прямого контакта с собственным опытом. Ему все интересно, и его увлекают самые разные области исследований, от обыденных до эзотерических. Но вы склонны застревать в своих представлениях о жизни, не включая себя по-настоящему. Это любопытство также способствует социальной экстраверсии этого подтипа.



*«В старшей школе я решил, что хочу «увидеть мир». Когда в двадцать лет мне предложили работу стюардессы, я ушла от парня, чтобы продолжить свой план. Лишь несколько месяцев спустя я понял, как сильно скучал по нему и насколько он важен для меня».*

(Джой  
с)

В результате столь сильного оторванности от своего внутреннего опыта возникает ошеломление, которое, в свою очередь, вызывает у него трудности с восприятием того, что с ним происходит. Это служит как для того, чтобы не осознавать эмоционально того, что с ним происходит в ситуации, так и для того, чтобы не фиксировать интеллектуально то, что он понял. Если кто-то спросит его, что он чувствует, автоматический ответ будет: «Я не знаю». Если вы узнали что-то, что может быть болезненным или сложным, постарайтесь игнорировать те части, которые вам не подходят, чтобы их не замечать. Он делает выводы на основе искаженных или чрезмерно упрощенных представлений. «Зачем все так усложнять?»

*«Один из способов отключиться — это не обращать внимания, не замечать и не узнавать то, что мне говорят. Из-за этого недостатка внимания я что-то упускаю, забываю или не замечаю того, что мне говорят.*

*Мне сложно соединиться с эмоциями, на самом деле, когда я соединяюсь, они как будто затопляют меня изнутри. Я чувствую себя подавленным. Я очень хорошо знаю механизм отключения: как только я чувствую, что ситуация становится сложной, я ухожу в другую сторону, меняю разговор, преуменьшаю значение или делаю вид, что не знаю».*

(Ракель)

Очевидно, что социальный Е9 также уходит от эмоций через действие. Когда вы остаетесь активным и всегда занятым, эмоции отходят на второй план. Постоянная активность поддерживает разрыв со своим интимным опытом. Его способность продолжать работу, несмотря ни на что, поразительна.

*«В ситуациях, причиняющих мне боль, таких как смерть моего отца, в тот момент я хочу сбежать. Для этого я привожу себя в действие, становлюсь эффективным, иду выполнять задачи, которые должны выполнять другие, например звонить родственникам. Этим я пытаюсь отвлечься от эмоций, потому что не могу вынести боли, которую они мне причиняют».*

(Анонимно)

Что касается эмоций, которые они считают отрицательными, то общей и навязчивой тенденцией ленивых является их подавление.

*«В целом мне сложно идентифицировать печаль, гнев или боль. В моем доме были эмоции, которые никогда не выражались, поэтому я подумал, что это запрещено. Никто ничего не показывал, ни мой отец, ни моя мать, ни мои братья. Это было ложное «со мной все в порядке, все в порядке».*

(Анонимно)

Однако социальные Е9 иногда злятся. Обычно это происходит, когда постоянные соображения по отношению к другим не становятся взаимными в определенное время.

*«Под поверхностью хорошего юмора, заботы о других и мире скрывается тихий голос, который хочет закричать: «А как насчет меня? Я здесь! Проявите интерес ко мне!»*

(Джойс)

В других случаях они поздно осознают свой гнев или, даже если чувствуют его, подавляют его, что в конечном итоге вызывает точечные взрывы ярости, которые могут быть непропорциональными или казаться таковыми другим, и тогда они живут с раскаянием и самоупреками. . Есть кумулятивный фактор, либо потому, что они неоднократно терпели агрессию по отношению к одному и тому же человеку, не выражая своего дискомфорта, либо потому, что человек, менее вовлеченный в их жизнь, аналогичным образом нападает на кого-то из близких и тогда они вытесняют весь накопившийся против него дискомфорт. Другие часто отвечают такими фразами, как «Почему ты так зол?»

Грусть — еще одна эмоция, которую им запрещено показывать. С другой стороны, они могут сказать, что им грустно, хотя на самом деле они злятся, чтобы охладить гнев.

Некоторые социальные Е9 также не осознают страха. С другой стороны, страх может маскироваться под ленью («Мне не хочется», «Мне не хочется»), невежеством («Я не знаю») или неспособностью («Я не могу». т)).

*«Когда произошло 11 сентября, я услышал страх в голосе диктора радио и увидел его на лицах членов моей команды, когда пришёл на работу, но я ничего не почувствовал. Я думал, что остальные увлеклись, не зная, что на самом деле произошло. Все, кроме меня, были напуганы. Я был удивлен, когда меня спросили, не лучше ли закрыть центр и вернуться домой».*

(Джойс)

Социальные Е9, как правило, лишены воображения, поскольку они больше сосредоточены на игре. Однако фантазия служит ресурсом выхода из болезненных ситуаций. Иногда они увлекаются эзотерическими темами и объясняют свой опыт, ссылаясь на космические энергии, а не рассказывая о себе. Некоторые склонны изобретать своего рода *Лалаленд* , где все находится в гармонии и никто не страдает. Они предпочитают фантазировать о том, как все могло бы быть, чем рисковать предпринимать конкретные действия в конфликтных ситуациях. Им очень трудно взять на себя ответственность за свою реальность такой, какая она есть, и предпринять те действия, которые им удобны, чтобы взять на себя ответственность за собственное благополучие. Фэнтези также служит для мысленной репетиции противостояния и мести, которые не осуществляются.

*«Я много фантазирую о том, что бы сказал кому-то другому, и повторяю это себе, пока почти не становлюсь одержимой. Если я вижу какую-то несправедливость или хочу*

*отомстить, я говорю себе: этого не может быть, потому что я скажу тебе, почему бы и нет... Но ничего. Как только человек оказывается передо мной, я сдуваюсь».*

(Майка)

Интуитивные способности социальных Е9 могут быть скрыты под их ошеломлением. Разум вмешивается и путает его восприятия вместо того, чтобы правильно их регистрировать. По мере его прогресса в терапии и в

В личной работе развитие его интуитивных способностей становится союзником в поддержании контакта с собственным чувственным и эмоциональным опытом.

## 6. ДЕТСТВО

Переведено [Мел](#)

Что больше всего выделяется в социальных Е9, так это то, что они были детьми, которые не чувствовали себя таковыми и внезапно должны были стать взрослыми.

Типичная ситуация детей этого подтипа – они приехали не вовремя. В некоторых случаях мать была перегружена заботой о уже имевшихся у нее детях, и ей не хватало ресурсов для еще одного. В других случаях от ухода отказывались, потому что вскоре и очень часто приходили новые дети. Большая семья или нет, но многие дети этого подтипа появились в период кризиса или отсутствия любви между родителями.

Большинство отцов отсутствовали как в отношениях с матерью, так и со своими детьми. Отсутствие у нее эмоциональной приверженности и реальной поддержки повлияло на настроение и доступность матери, что имело очевидные негативные последствия для ребенка, который воспринимал ее страдания и отсутствие.

И эти семейные ситуации, и возможная аффективная ограниченность самой матери способствовали тому, что детям этого подтипа не хватало необходимого им взгляда и внимания. Они получили сообщение, явное или неявное, о том, что они мешают. Большинство из них имели явный опыт отсутствия места в семье или отсутствия внимания. Они не чувствовали себя посещаемыми или чувствовали необходимость стать невидимыми, чтобы не создавать проблем. Аффективный взгляд хотя бы одного из родителей отсутствует.

*«Меня не хотели. Я думаю, если бы моя мама сделала аборт, она была бы счастлива. Я был двенадцатым ребенком среди детей, хотя пятеро умерли».*

(Анонимно)

*«Мое детство отмечено ощущением того, что меня не видят и не принимают во внимание. У меня было ощущение, что, если бы он был, это вызвало бы проблемы в моей семье, чего я не хотел для всего мира, поэтому я решил исчезнуть и обезболить себя и их».*

(Педро  
)

*«Я всегда чувствовал себя человеком второго сорта. У меня не было таких же прав, как у моих родителей или брата. Для меня как будто нет места. Большая часть моей энергии была потрачена на подавление любого аспекта моей личности, который, как я чувствовал, был им неприятен. Не было другого выбора, кроме как прекратить существование. Я считал само собой разумеющимся, что она не достойна любви».*

(Съюз  
н)



Часто случается, что в детстве осознание нехватки отсутствует до тех пор, пока не произойдет пробуждение в терапевтическом процессе. Это тенденция такого рода стирать болезненные переживания из памяти или просто не воспринимать их как болезненные. Социальные Е9 имеют отличительную черту — склонность к оптимистическому взгляду на жизнь.

*«Мы арендовали загородный дом. Мне очень нравилось ездить по выходным на велосипеде с двумя друзьями. Здоровый образ жизни, хиппи, всегда на природе. Я люблю это. [...] В детстве у меня не было ощущения, что мне чего-то не хватает. Позже я увидел, что моя жизнь прошла без моего присутствия в ней».*

(Ариадна)

*«Никакого плохого обращения не было. Они меня просто не видели. Я мог входить и выходить из кухни, и никто не знал, что я был там или ушел».*

(Анонимно)

*«Я не помню ранних конфликтов в семье. Мои родители не спорили в нашем присутствии, но и не проявляли привязанности. Никаких объятий и разговоров о эмоциях. Просто приятный опыт, никакого смущения. Удар пришелся, когда ему было тринадцать лет. У моего отца случился нервный срыв, от которого он так и не оправился. Из-за финансового стресса и разочарования из-за того, что он больше не поддерживает семью, моя мать начала пить».*

(Джойс)

*«Когда я начал терапию, я хвастался, что «мои родители никогда меня не били». Я не понимал, почему мой терапевт меня допрашивал. Для меня все было очень просто. Плохие родители бьют, а хорошие не бьют, поэтому мои родители были хорошими. Но когда я начал осознавать, какое насилие я перенес, я увидел, что это было абсурдное самоубеждение. Думаю, мне нужно было их как-то спасти. И у меня тогда не было ресурсов, чтобы коснуться того, каким болезненным было мое детство».*

(Сьюзен)

Социальные Е9 — это дети, адаптировавшиеся к семейной среде, даже в биографиях с более доброй памятью. Им ничего не оставалось, как суметь справиться с затронувшей их ситуацией, стараясь быть очень хорошими и сговорчивыми, реагируя на требования родителей не мешать, не создавать проблем и не привлекать к себе внимание.

*«У меня была репутация хорошей девочки, которая хорошо следила за учебой и не создавала проблем».*

(Ариадна)

*«Моя роль заключалась не в том, чтобы давать работу, не беспокоиться, делать себя невидимым, вести себя хорошо, вести себя хорошо, не открывать рта и не противоречить, а иногда и развлекать свою семью. Я пел, танцевал, чтобы попытаться объединить свою семью, даже если это мне совсем не помогло».*

(Ракель)

Люди этого подтипа раньше времени переставали быть детьми и неосознанно посвятили себя благополучию семьи. Во многих случаях они брали на себя не соответствующие им обязанности. С раннего возраста было принято заботиться о младших братьях и сестрах, брать на себя работу по дому и даже работать вне дома. Во многих семьях требования перешли в сторону хорошей учебы или вообще к завышенным требованиям к тому, какой она должна быть.

*«Я был маленьким помощником моей матери. Ее фермерский дух преобладал. Нам всем приходилось заниматься домашними делами. Я также был обязан заботиться о своих младших братьях».*

(Джойс)

*«В одиннадцать лет я начала присматривать за детьми, а в тринадцать — еще и убирать дома».*

(Сьюзен)

Хотя для некоторых сосуществование было просто лишено эмоциональности или просто «все хорошо», большинство детей этого подтипа испытывали дома большую напряженность, вызванную конфликтными отношениями между родителями. Они пытались взять на себя ответственность за напряженность, стараясь не создавать новых проблем, а иногда и урегулировать уже существующие.

*«Когда мне было одиннадцать лет, я начал чувствовать, что должен заботиться о своей матери. Мой отец был жестоким и собственническим человеком, и она много страдала. Моя мать рассказала мне, как плохо было с моим отцом. Я всегда слышал, как она плохо отзывалась о нем. При мне она рассказала, каким плохим был мой отец, который всегда сидел в барах. Мне пришлось взять на себя ответственность за историю между ними и пойти в бар, чтобы найти его».*

(Майка)

Матери были описаны как контролирующие, жалующиеся, агрессивные, с выраженными ребяческими притязаниями или эмоционально отстраненные; они также могут быть перфекционистами и требовательными. Это, кажется, предполагает, что отсутствие существования этого подтипа было отмечено отсутствием материнской любящей связи или плохо управляемой любовью со стороны матери.

*«Моя мать была жестокой. Если она меня и заболела, то относилась ко мне не доброжелательно, а скорее холодно. Нечего меня спрашивать, как мои дела, тем более поцелуй... Что правильно, что неправильно, у нее были правила, что можно делать, а что нет: «Старшим не отвечай», «не отвечай». ты выглядишь так бесстыдно»... Я получил много дисквалификаций».*

(Майка)

*«Моя мать не прикасалась ко мне. Она умело заботилась о ней. Я чувствовал ее сдерживаемый гнев из-за того, что ей пришлось служить мне, и чувствовал опасность уже из-за самого факта своего существования. Она называла меня «ленивым», «эгоистичным» и «безответственным». Мне было запрещено плакать, спрашивать, трогать и смотреть. Любой естественный жест с моей стороны может означать наказание».*

(Анонимно)

Нередка фигура отсутствующего отца, который, когда он присутствовал, также мог быть суровым или эмоционально разобщенным. В ряде случаев появляется фигура обольстительного отца, избегающего любого конфликта.

*«Мой отец был очень нетерпелив, у него были вспышки гнева, которые приводили нас в ужас. Он часто угрожал снять ремень, и иногда так и делал. Когда он был дома, мы старались вести себя хорошо... Он был отсутствующим отцом, много работал и путешествовал, а когда был, то занимал ту часть дома, к которой дети у нас имели ограниченный доступ. Мы почти не проводили с ним времени по воскресеньям (месса, семейная трапеза) или во время летних каникул».*

(Мириа  
м)

*«Что касается моего отца, я точно знаю, что он отсутствующий отец. Когда возникают проблемы, он ускользает и превращает все в смех, боли нет, он все превращает в шутку и кажется зависимым ребенком».*

(Ракель)

Также следует отметить акцент, который некоторые родители делают на знаниях. Внимание и признание, полученные от отца или матери, от школы или даже от старших братьев и сестер, в случае их прибытия, ограничивались ученичеством за академические достижения, позволяют предположить, что, возможно, эта характеристика, общая для большинства представителей этого подтипа, имела связано с развитием социального инстинкта.

*«Моя интеллектуальная часть, чтение, мышление и т. д., получила внимание со стороны отца. Когда у нас возникала проблема, он задавал вопросы, чтобы заставить нас обдумать ее, пока мы не поняли ее сами. Тогда, я думаю, он улыбнулся бы, но я не помню, чтобы он нас хвалил».*

(Джой  
с)

*«Мой отец начал обращать на меня внимание, когда у меня было достаточно речевых способностей, чтобы общаться с ним. Если бы я следил за его речами и соглашался с ним, он бы говорил мне с нарциссическим удовлетворением: «Ты такой же, как я». Это было единственное признание, которое я получил в детстве».*

(Сьюзе  
н)

Дети этого подтипа вскоре научились искать постороннего внимания, которого они не находили дома, ни в школе, ни в разных социальных группах, ни в домах у других друзей, соседей или родственников.

*«Я жил с ощущением того, что меня не видят и не ценят в семье, и чувствую, что я нахожусь в группе».*

(Педро  
)

Почти для каждого была важна школа, а иногда и место, где было меньше напряжения. Обычно они были прилежными учениками, даже когда им было трудно усваивать уроки. Также в классе наблюдались презрение и конфликты принадлежности.

В любом случае, стратегии решения подобных ситуаций были одинаковыми: приспосабливайтесь и пожалуйста. Представители этого подтипа рассказывают о своем прохождении начального образования, стремясь оставаться на заднем плане, незаметным образом, проявляя себя послушными и застенчивыми.

*«Когда мне было девять лет, мой учитель заставил всех учеников одного за другим покинуть класс, в то время как одноклассники внутри говорили о качествах того, кто снаружи. Прodelав это со всеми и через несколько дней, каждому из нас вручили диплом, в котором говорилось о наших качествах. Моя читалась так: «Из-за его хорошего настроения, щедрости и радости... потому что он всегда готов помочь».*

(Педро  
)

Несмотря на легкость адаптации и приобретения новых друзей, еще одним общим элементом является одиночество, которое они чувствовали в детстве. Наряду с чувством непринадлежности к своей семье, они также не чувствовали себя полностью частью своей группы друзей из-за трудностей с близкими отношениями и боли от того, что их отвергли. Некоторые отмечают, что чувствуют себя анонимными или непонятыми. Многие мечтали о возможности быть усыновленными более любящей семьей и имели воображаемых друзей, чтобы заполнить свой опыт пренебрежения.

*«У меня была группа друзей, с которыми я играл, и иногда мне казалось, что меня там нет. Для меня это были странные отношения».*

(Ракель)

*«На протяжении всего моего детства у меня было чувство сильного одиночества, и я все время опирался на компанию друзей, чувствуя их как свою настоящую семью».*

(Педро  
)

Независимо от академических результатов, его доброта и веселый нрав сделали многих предметом насмешек. Кроме того, их наивная склонность теряться predisполагала к тому, чтобы получить ярлык «дураков». Они отреагировали притворством, преуменьшением значения или восстанием, приняв решение быть умными.

*«Поскольку я был хорошим, мне сказали: «Ты такой хороший и щедрый, ты глупый». Я защищался, проглатывая его и держась. Забыть об этом и обезболить ущерб посредством отвлечений, через друзей».*

(Педро  
)

*«Мне пришлось быть глупым и невежественным в распределении семейных ролей.  
Поэтому в подростковом возрасте я решил быть умным».*

(Мириа  
м)



*«Из-за желания быть милым и веселым, чтобы доставить удовольствие, мой брат и другие дети дразнили меня».*

(Сьюзен)

В заключение, то, что мы собираем из биографий социальных Е9, указывает на то, что это были дети, которые мало осознавали отсутствие материнской заботы, причину своей разобщенности и что они направляли свою энергию на адаптацию к окружающей среде и внешним требованиям, что привело к к диффузному ощущению ненадежности своей принадлежности.

## 7. ЧЕЛОВЕК И ТЕНЬ: ЧТО РАЗРУШИТЕЛЬНО ДЛЯ СЕБЯ И ДЛЯ ДРУГИХ

Переведено [Мел](#)

Наиболее явно разрушительный аспект социального поведения Е9 связан с его собственной *отключенностью* и отсутствием присутствия. Этому персонажу особенно трудно осознать этот недостаток. Как осознать собственную разобщенность, как не через контакт со своим внутренним опытом?

Степень самосознания, по-видимому, находится в обратной зависимости от высокой степени активности, направленной на все внешнее. Акт принятия мнений, эмоций и желаний других как своих свойственен всем Е9, но особенно этот подтип путает бесконечную работу, социальные обязательства, внимание к другим или обыденные задачи с собственным внутренним опытом. Вместо того, чтобы прислушиваться к внутреннему голосу, он ведет жизнь участия, не включая себя. Можно сказать, что он живет настолько вне себя, что именно его забвение самого себя находится в тени.

Деятельность, ориентированная на группы и желание быть полезным другим, одновременно является защитой от трудности доступа к собственному внутреннему опыту. В этом смысле мы можем рассматривать это как замену того, что значит чувствовать свой собственный опыт. Именно потому, что они чувствуют себя бесполезными, этот подтип, похоже, так мало заинтересован в том, чтобы брать на себя ответственность за свою жизнь, и берет на себя так много ответственности за дела других.

Уныние от чувства недостаточной ценности скрывается за счастливым и отзывчивым лицом этого подтипа, у которого, похоже, нет никаких собственных потребностей. Таким образом, практически весь его истинный потенциал остается в тени. Это люди с силой и навыками, но их энергия уходит, когда они отключаются вместо того, чтобы дать себе разрешение проявить свои способности. Они минимизируют себя, уступают свои ресурсы другим или ограничиваются защитой чужих флагов. Они как бы подавляют все эмоции и желания под маской услужливого человека. Они поработают себя идеей, что для того, чтобы нравиться, они должны быть приятными, а не надоедливыми.

Понятно, что опыт отсутствия материнской заботы или того, что вас не видят, порождает бессознательное желание не соприкасаться со своим собственным внутренним опытом, и что это лучшая стратегия, которую они нашли, чтобы не чувствовать или заглушить боль от отсутствия чувства любви. За их промедлением, игнорированием и требованием от себя делать для других, в тени их собственной совести остаётся то, что они не любят себя.

Жизнь без любви друг к другу порождает огромное чувство тщетности, которое представители этого подтипа скрывают от себя, прилагая усилия быть настолько

полезными. Внутренняя речь с фразами типа: «Зачем смотреть на меня, если во мне нет ничего хорошего, чтобы найти?», «какая разница

сделать?», «лучше уладить» или «это не имеет значения», указывает на то, что не любишь себя. Но это также успокаивает более враждебное чувство ненависти к себе, которое лежит на заднем плане. Пренебрежение собственным телом можно понимать не только как лень, но и как жестокое обращение или наказание по отношению к себе. Отсутствие удовольствия, так мало развитое у этого подтипа, можно понимать и как акт ненависти к себе.

Отсюда мы также можем понять плохое даяние и отсутствие близости в отношениях с другим человеком, что объясняется в следующем разделе.

Этот недостаток любви, который иногда может кристаллизироваться в серьезную ненависть к себе, заставляет людей этого подтипа не только смиряться с жизнью без уважения, но и загрязняет их видение мира и культивирует презрение к жизни, порождая психодуховные расстройства. инерция и конформизм с робкими ценностями. Они потеряли свой внутренний голос и приобрели оцепененный и скептический взгляд на мир.

Жизнь вне любви к себе не только вредна для самого себя и в отношениях с другим, но может быть и деструктивной перед лицом общества, поскольку, думая, чувствуя и действуя не от себя, а в ответ на симпатию, среди других этот подтип испытывает серьезные трудности с занятием собственной позиции. Слепо или бездумно поддерживая цели и идеологии, он принимает ценности и идеалы фигуры или личности, которую он считает более уважаемой, и делегирует ей власть взять на себя ответственность за свое собственное благополучие. Он может спутать свою неспособность занять собственную позицию с псевдотолерантностью, которая не только способствует ленивому *статус-кво*, но и подвергает его опасности участия в социальной динамике, не ставя под сомнение ее этику.

Если говорить правильно о тени, то за доброжелательностью, адаптацией и готовностью удовлетворить потребности других этот социальный подтип скрывает стратегию захвата другого через его способность быть настолько полезным, с целью – часто неосознанно – создать зависимость, посредством которой другой останется с ним, избежав таким образом риска разлуки, великого демона E9.

При своей материнской работоспособности этот подтип занимает место, особенно в группах, и он хочет, чтобы это место не только было признано, но и составило социальную сеть, где он будет в центре, несмотря на свою ложную скромность. Вы также получите выгоду от того, что будете сохранять представление о себе как о хорошем, безупречном и настолько наивном, чтобы вас никогда не считали эгоистом.

Девятка территориальна и расположена на вершине энеаграммы личности; это указывает на его скрытое стремление к власти и замаскированное желание захватить пространство, которое он никогда не ощущал как свое в детстве и которое он теперь намерен занять посредством своего широкого и тяжелого тела и всемогущей самоотверженной добротой ему. Даже забывчивость или социальная неловкость —

помимо проявлений его оторванности от самого себя — могут быть бессознательными способами занятия того пространства, которое он не позволяет себе открыто занять.

Обязательство быть хорошим и альтруистическим никогда не позволяет ему явно занять четкую позицию в отношении своих чувств и идей, поэтому он проглатывает множество разочарований и разочарований.

унижения. Но благодаря цензуре она также выросла, чтобы чувствовать и выражать, поэтому ярость, возникающая в результате фрустрации, подавляется или отрицается, выражаясь только в компульсивных действиях или против самого себя; например, через анестезию от физической боли, еды или работы без ограничений. Это также преобразуется в навязчивую заботу, не оставляющую места для «нет» со стороны других.

Отсутствие и разобщенность не позволяют ему быть ясным в своих отношениях. А невидимость позволяет ему уйти от конфликта и противостояния, оставив другого без собеседника; в лучшем случае *остается резиновая стена* , или, скорее, стена без материальной консистенции. Но они не всегда могут отключиться от подавленной ярости под резиновой стеной, и тогда возникают непропорциональные вспышки, которые из-за их избытка лишают другого возможности вести диалог.

## 8. ЛЮБОВЬ

Переведено [Мел](#)

С точки зрения теории трех видов любви Клаудио Наранхо, *amorágape* или сострадательная любовь является наиболее развитой в Е9, хотя социальный подтип имеет больший доступ к восхищению любовью. Благодаря их слиянию он способен поставить себя на место другого, и его можно считать чутким, материнским и щедрым, с его огромным потоком энергии, который он вливает в заботу, служение и служение другим.

В детстве он научился оказывать заботу, а не получать ее, и, став взрослым, продолжает осваивать роль опекуна или полезного работника, уделяя много времени делам других, как в семье, так и в паре, друзей. или работать.

Проблема в том, что, как говорит Клаудио Наранхо, он любит ближнего больше, чем себя. Людям этого подтипа, которые считают себя любящими в своей заботе о других, трудно увидеть, что, несмотря на благие намерения, они на самом деле не присутствуют в своих жестах любви к другому. Они остаются в идее о любви вместо того, чтобы пережить настоящий опыт любви.

Следовательно, его доброта может быть автоматизирована в постоянном даянии и отдаче, в доставке другому, не включая себя. Чем больше они забывают себя, тем больше они склонны существовать как хорошие поставщики куриного супа, не учитывая, что это может быть более сострадательным и полезным для отношений, чтобы быть яснее, осмелиться сказать то, что они думают или выразить, и защитить свои потребности. , даже если это означает конфронтацию. Они также не берут на себя свою долю ответственности за создаваемые ими односторонние связи. Они могут осознать, что поработили себя той моделью отношений, которую сами отметили, где именно они всегда отдают, и что, в конце концов, им трудно поддерживать.

Их внимание не всегда оправдано и не оценено по достоинству. Они могут быть слишком оторваны от реальности, чтобы понять, что то, что они дают, не нужно другому. То, что они отдают, иногда является непропорциональным, контрпродуктивным, неудобным или неуместным в глазах других, что можно считать отличительной тенденцией этого подтипа.

*«Когда я заходил в магазин, я всегда искал, что можно кому-нибудь подарить.*

*Теперь я понимаю, что лица людей не всегда соответствовали той реакции, которую я себе представлял. Я думаю, что во многих случаях мне было бы достаточно просто почувствовать свою привязанность или благодарность вместо того, чтобы давать им что-то».*

(Анонимно)

В качестве контрапункта очевидно, что наименее развитая любовь в социальном Е9 — это любовь эрос. Им пришлось подавлять свои инстинкты с раннего возраста, и они утратили спонтанность. Они не



почувствуйте свободу любить себя, поскольку их внутренний ребенок и способность получать удовольствие были забыты. Существует большой потенциал получения удовольствия от простых занятий, таких как общение в хорошей компании, прогулка на природе или танцы, но которые легко выполняются без связи с телом, поскольку они внимательны к другим или к тому, что «нужно сделать». Они откладывают или забывают свое удовольствие, потому что всегда есть чем или кем заняться. Удовольствие приходит после обязательств, но этот момент почти не наступает или после задач не остается сил на себя.

Некоторые люди этого подтипа могут быть игривыми и предаваться псевдоспонтанности или вялой свободе в социальных или сексуальных отношениях. Но в обоих случаях это обычно скорее деятельность, направленная на доставление удовольствия другим, в которую они не включены полностью. Для социальных Е9 наслаждение эгоистично, а быть эгоистичным — табу. Поэтому определение приоритета собственного удовольствия и его позволение требуют усилий. И тогда это становится задачей и теряет всякий смысл.

Безумные идеи о том, что «неправильно быть эгоистом» и что «нужно отречься», явно мешают радостной любви социального Е9, но и чрезмерно развитая материнская любовь тоже. Его упор на отдачу не оставляет ему места для получения. В эротической любви стремление сексуально доставить партнеру преобладает над собственным удовольствием или желанием. Трудность с установлением ограничений на начальном этапе сексуальности привела к потере у многих самоуважения и в то же время ограничила их способность получать удовольствие.

*«Любовь, которая мешает, — это материнская любовь. Мой взгляд всегда направлен вне меня. Я всегда смотрю на других, пытаюсь узнать, что они чувствуют, что мне нужно сделать, чтобы позаботиться о них и т. д. Здесь проявляется забывчивость обо мне».*

(Анонимно)

*«Я всегда считал себя очень любящим, но я так мало соприкасался со своими чувствами, что понимаю, что то, что я дал, было очень плохой эмоцией. Особенно бедной, потому что мне никогда не приходило в голову, что я могу полюбить себя».*

(Сьюзен)

Если сострадательная любовь слишком развита, а радостная любовь недостаточно развита, уважительная или благодарная любовь, на первый взгляд, кажется наиболее сбалансированной в том смысле, что обладателям этого характера, которые видят так мало, легко видеть в других больше. Но социальному Е9 удобно взглянуть на такой аспект этой восхищенной любви, который не так точен. Мы можем говорить здесь также о псевдоуважении, при котором оно удовлетворяется восхищением со стороны несколько робких ценностей.

Понятно, что дети, которые не чувствовали себя увиденными и которые также получали презрительные взгляды со стороны своих родителей, особенно со стороны матери по отношению к отцу, а также к себе, видели, что их врожденная интуиция божественного обусловлена. Пока они не испытают любовь и божественное внутри и снаружи, они склонны довольствоваться слишком банальным взглядом на жизнь. Фокус имеет тенденцию ограничиваться конкретным и повседневным. *лучше не спрашивать*

*себе слишком много вопросов и решайте то, что практично. Трансцендентное — это пустая трата времени или откладывается, потому что они не перестают делать. Это также может заставить их имитировать преданность, которую они не способны прожить в полной мере.*

Это бессознательное разочарование заставляет их заменять опыт божественного идеологиями или ценностями социальных групп. Они заменяют его мысленным творением или группой идеалов или идеологий, которые становятся их высшим авторитетом. Они больше доверяют групповым или социальным ценностям, чем тайне, которую можно перевести как негативный перенос с Богом, о котором говорит Клаудио Наранхо.

Эта социальная Е9 объясняет это так:

*«Когда мне было пять лет, когда я узнал, что люди умирают, я плакал от беспомощности. Я чувствовал себя обманутым и злился на Бога, потому что мне сказали, что Он добрый. Я думал, что он несправедлив и что, если бы я был богом, я бы поступил лучше».*

(Сьюзен)

При продаже любви любовь можно купить через материнскую заботу, поскольку любовь caritas — это то, что у них больше всего под рукой. Они заботятся и накрывают других одеялами, чтобы те их любили. Взамен они стремятся быть признанными, чтобы их ценили. «Они будут любить меня за то, что я для них делаю». Быть замеченными — это награда, которую они жаждут. Они живут в противоречии относительно получения признания, к которому стремятся, потому что, пока они этого хотят, им запрещено выделяться.

*«Я на самом деле не покупаю и не продаю любовь, понятие любви мне кажется великим, я считаю, что на самом деле я не даю любовь. Мне трудно понять, что значит по-настоящему любить другого, других и что значит получать. Даю, даю, даю, но какого черта! Я не даю свою любовь, я даю служение, помощь, а эмоции остаются снаружи».*

(Ракель)

С точки зрения объятий трех видов любви трудно восхищаться тем, чего не знаешь или забыл, поскольку чувствуешь себя исключенным из царства божественного. Точно так же и материнская любовь, которую она дает, бедна, потому что божественность в другом не осознается до конца. А не ощущая божественности себя, человек не чувствует свободы в полной мере наслаждаться своим бытием. В то же время отсутствие ощущаемого переживания любви порождает недоверие, которое влияет на отношения в целом.

*«В отношениях с мужчиной мне не хватает уверенности в том, что любовь будет взаимной без того, чтобы он навязывал неприемлемые для меня условия. Я боюсь, что меня возьмут на себя и я стану истощенным и зависимым».*

(Джой  
с)

С духовной точки зрения ленивому трудно быть причастным к Тайне, если он не примирится с ней. Если человек не заглянет внутрь, он не сможет распознать тайну, которой он является. Вот почему так важно, чтобы Е9 начали любить себя. Им необходимо развивать свое внутреннее свидетельство и сыновнюю любовь в смысле «подружиться с самими собой».

## **9. ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР: ДЕСМОНД ТУТУ**

Переведено [Мел](#)

Наш герой социального канала Е9 — южноафриканский архиепископ и лауреат Нобелевской премии мира Десмонд Туту.

Его биография кратко изложена на сайте Центра мира, неправительственной организации, вдохновленной его показаниями.

Десмонд Туту Мпило родился 7 октября 1931 года в городке Клерксдорп, на северо-западе страны, в скромной и религиозной семье. Его отец, Закариас, был директором миссионерской средней школы, а мать, Алета Матлхаре, работала домашней прислугой. Десмонд был единственным сыном в окружении трех сестер.

Когда Десмонду было восемь лет, его отца перевели в Вентерсдорп, в школу, где учились дети из разных слоев общества и разных сообществ. Десмонд также учился в этой школе, поэтому вырос в очень разнообразной среде. Хотя он был крещен в методистской церкви, под влиянием сестры Сильвии в 1943 году Туту обратились в англиканство.

Вскоре после этого семья переехала в Йоханнесбург. В 1945 году Десмонд пошел в среднюю школу государственного института. Тогда он заболел туберкулезом и был госпитализирован более чем на год. В результате этого у него завязалась глубокая дружба с отцом Тревором Хаддлстоном, который навещал его и снабжал его книгами, которые интересовали его все больше и больше. Годы спустя Десмонд стал помощником приходской церкви отца Хаддлстона.

Несмотря на то, что из-за болезни он пропустил школу, ему разрешили возобновить занятия со своей группой. Десмонд с трудом и мотивацией догонял своих одноклассников, занимаясь по ночам при свечах. Его способности как хорошего ученика будут вознаграждены его поступлением на медицинский факультет Университета Витватерсранда. Несмотря на это, ему было отказано в стипендии, на которую он подал заявку, а его семья не могла позволить себе его обучение. Тогда он решил переориентировать свое обучение в области преподавания, следуя примеру своего отца. Он окончил учебу в 1953 году и два года спустя получил степень бакалавра искусств.

2 июля 1955 года Десмонд женился на Номализо Лии Шенксане и начал преподавать в средней школе Минсивилля, где его отец все еще был директором. Одноклассники помнят его как вдохновляющего учителя.

После трех лет преподавания Десмонд начал проявлять свою позицию социальной критики, подав в отставку с преподавательской должности в знак протеста против применения Закона об образовании банту. Этот закон, номер 47 апартеида, установил дифференцированную систему для белых.

и чернокожие студенты с целью подготовки чернокожих африканцев с раннего возраста к принятию своей роли подчинения перед белыми, проходящие подготовку для выполнения задач, которые будут выполняться в бантустанах (племенных резервациях для небелых жителей) или под контроль над белыми.

Во время своего пребывания в Мансивилле Туту много думал о возможности стать священником. Наконец, он предложил себя епископу Йоханнесбурга стать священником, и в 1955 году был принят в сан иподиакона. Он учился в Теологическом колледже Святого Петра в Розеттенвилле, получив две награды за степень бакалавра. В эти годы у Десмонда и Номализо родилось трое детей; Тревор Тамсанкуа, Тандека Тереза и Нонтомби Наоми, родившаяся в 1960 году.

В конце 1961 года Десмонд был рукоположен в сан священника, после чего его перевели в новую церковь в Токозе. В следующем году семья поедет в Лондон, чтобы Десмонд мог продолжить свое богословское обучение в Королевском колледже, получив стипендию. Лондон стал эмоциональным испытанием для семьи Туту после удушающей жизни в условиях апартеида. Четвертый ребенок пары, Мфо Андреа, родился в 1963 году.

После того, как Десмонд с отличием получил степень магистра в Лондоне в 1966 году, они вернулись в Южную Африку. С 1967 по 1969 год он был членом совета директоров Теологической семинарии Университета Форт-Хэр. В это время он начал активно осуждать социально-политическую ситуацию на конференциях, на которых подчеркивал шаткое положение многих южноафриканцев и последствия сегрегации, в которой они жили.

В 1972 году он вернулся в Лондон на три года. По возвращении он был рукоположен в сан первого чернокожего епископа Церкви провинции Южная Африка в Южной Африке и настоятеля собора Святой Марии в Йоханнесбурге, с этой должности он способствовал внутренним изменениям, часто за счет некоторых своих белых прихожане.

16 июня 1976 года студенты Соуэто начали крупномасштабное восстание против маргинализированной системы образования и обязательства принять африкаанс в качестве языка обучения, которое закончилось резней студентов полицией. Туту поддерживал жертв и их семьи, а позже сыграл значительную роль в Кризисном комитете, созданном после убийств.

В июле того же года Туту принял должность епископа Лесото, а также генерального секретаря Южноафриканского совета церквей (SACC), став важной национальной и международной фигурой. Под его руководством SACC стал определяющим институтом в духовной и политической жизни Южной Африки, бросая вызов белому обществу и правительству и прося их оказать помощь жертвам апартеида. Туту выступал за примирение между всеми группами, вовлеченными в апартеид, постоянно осуждал правительство белого меньшинства за его расистскую политику против большинства

чернокожего населения и осуждал группы, выступающие против апартеида, которые проводили или поощряли насильственные и *террористические действия, такие как Конгресс.*



*Африканский национальный и различные крайне левые группы. Вместе со Стивом Бико. Туту призвал население к гражданскому неповиновению.*

Сборник его речей появился под названием «Божественное намерение» (1982), а в следующем году была опубликована еще одна его проповедь — «Надежда и страдания». Его сильная позиция неизбежно привела к трудностям с правительством, таким как отказ в выдаче ему паспорта на полтора года.

В 1983 году он был избран лидером Объединенного демократического фронта (ОДФ), одной из важнейших нерасовых организаций, выступающих против апартеида. Его общественная активность была дополнена активностью его жены Лии, которая выступала за улучшение условий для домашних работников.

В 1984 году он был удостоен Нобелевской премии мира в знак признания его мирной борьбы против апартеида, победы, которую широко праздновало чернокожее сообщество и замалчивало его правительство. В 1986 году он стал первым чернокожим архиепископом Кейптауна, что сделало его главой Англиканской церкви Южной Африки.

Туту стал главным посредником и примирителем в процессе перехода к демократии в своей стране. Он призвал к сокращению иностранных инвестиций в Южной Африке как к способу оказания давления на правительство с целью свержения апартеида. Он подвергся преследованиям со стороны полиции безопасности и призвал к гражданскому неповиновению в связи с убийством активиста Стива Бико. Он привел к таким событиям, как протест «фиолетовый дождь» в Кейптауне в 1989 году, когда протестующих обрызгали фиолетовой краской, которую позже опознала полиция.

Когда в 1994 году была основана многорасовая Южно-Африканская республика, он возобновил свои пастырские обязанности, сохранив при этом свое влияние в стране. В 1995 году новоизбранным президентом Нельсоном Манделой была создана Комиссия по установлению истины и примирению с целью пропаганды и осуждения нарушений прав человека, совершенных в Южной Африке за тридцать три года режима апартеида, и Туту был назначен ее директором. В следующем году он ушел с поста представителя англиканской церкви, чтобы сосредоточиться исключительно на TRC, а позже был назначен почетным архиепископом.

В 1997 году у него диагностировали рак простаты, и он прошел успешное лечение в США. Несмотря на недуг, он продолжал работать в Комиссии, которая 28 октября 1998 года представила свой доклад, осуждающий обе стороны за их злодеяния.

Туту официально ушел из общественной жизни 7 октября 2010 года. Однако он продолжал активно участвовать в различных общественных организациях, осуждая международную несправедливость и неравенство, такие как ситуация в Зимбабве, Палестине, Восточном Тиморе, Гуантанаме и эпидемия ВИЧ или в решительной защите

прав геев и лесбиянок. В настоящее время он считается важным моральным ориентиром во всем мире для работы по примирению зон конфликтов.

### *Десмонд Туту в социальной сети E9*

Из его биографии мы можем выделить следующие характеристики, определяющие его в этом подтипе.

В детстве Десмонд проявил себя как хороший мальчик, прилежный, трудолюбивый и уважающий своего отца и авторитет, который он представлял. Его интерес к социальным вопросам занимал центральное место в его жизни, определяя его профессию (неудавшееся призвание врача, учителя и священника), а также его четкую общественную и политическую позицию в пользу людей, которые проявляли большие страдания.

В его видении мира отчетливо отмечен религиозный и доброжелательный взгляд. Джон Аллен, южноафриканский журналист и биограф Десмонда Туту, объясняет, что позволило ему сохранять безграничный энтузиазм в своей работе и жизни в мрачные дни апартеида: «Невозможно говорить о Туту без его молитвенной жизни. Это неотъемлемая часть его веры, и его духовность поддерживает его». Он указывает, что каждый день встает в четыре утра для молитвы, а также ложится спать в полдень и вечером. Мы понимаем эту практику неподвижности и медитации как элемент, способный компенсировать чрезмерную активность персонажа.

Он также определяет его как человека, который «не любит конфронтации, но когда он видит людей, с которыми плохо обращаются, он думает: «Мне нужно поговорить», имея в виду его избегание конфликтов в повседневной жизни и тот факт, что конфронтация является допуском в интересах и для защиты третьих лиц. Это единственная мотивация, которая может оправдать конфронтацию, а не насилие.

Во введении к книге *«Бог не христианин: и другие провокации»* Джон Аллен так отзывается о сборнике речей Туту: «Как о серии текстов, отражающих жизнь в действии, а не размышления ученого...», ясно отражающий активный, конкретный и земной характер духовности Туту.

Из его публичных выступлений выделим некоторые фрагменты, отражающие его миропонимание:

*«В нашем африканском мировоззрении, в нашем мировоззрении, есть концепция Ubuntu. [...] Это выражение очень сложно перевести, но можно было бы выразить его так: «человек становится личностью через других людей». Нам нужны другие люди, чтобы учиться как люди, поскольку никто из нас не приходит в мир полностью сформированным [...] Для нас одинокий человек представляет собой противоречие в терминах».*

Из этого абзаца выделяется его концепция человека как части группы, которая противостоит личности, и того, что личное удовлетворение может прийти только через чувство принадлежности ко всему человечеству.

Аналогично, выделяется использование множественного числа («для нас...»), которое проистекает из его ощущения себя выразителем, представителем группы людей, который дает ему право выражать свой голос. И более четко:

*«Ubuntu — это суть человеческого бытия. Оно выражает то, как моя человечность связана и неразрывно связана с вашей. Он не говорит, как Декарт: «Я мыслю, следовательно, существую», а скорее: «Я существую, потому что принадлежу». Чтобы быть человеком, мне нужны другие люди. Абсолютно самодостаточный человек недочеловек [...] Я таков, потому что мы созданы, чтобы жить вместе, быть семьей».*

Давайте помнить, что принадлежность — это слово, определяющее социальный подтип Девятки. Более того, сильное чувство принадлежности, которое не приводит к исключению кого-либо. Туту демонстрирует великолепную способность понимать все точки зрения, интегрировать все части. На литургическом богослужении, состоявшемся в кафедральном соборе в Ирландии, он призывает:

*«Пусть в ваших переговорах будет участвовать как можно больше представителей. Не позволяйте никому чувствовать, что они исключены.*

*Ни одна группа, независимо от ее размера, имеющая жалобы, реальные или воображаемые, не должна чувствовать себя исключенной; в противном случае вы можете попрощаться с миром».*

Это сильное чувство инклюзивности, дополненное опытом конкретной и практической духовности, превращается в активную приверженность тем, кто больше всего в ней нуждается, а также в политически вовлеченную теологию.

*«Я здесь перед вами как человек, исповедующий христианскую веру. Это отправная точка всего, чем я являюсь; это вдохновение для всего, что я говорю и что делаю. Поэтому, как христианин, я считаю поклонение и служение Богу тем, что заслуживает моей абсолютной преданности и занимает самое важное место в моей жизни. Хочу подчеркнуть, что моим приоритетом является поклонение и восхваление Бога. Прежде всего я должен поддерживать подлинные отношения с Богом через молитву, через чтение Библии, через медитацию и совершение Таинств Церкви. [...]*

*Это так называемое вертикальное измерение человеческой жизни, отношения с Богом. [...] Подлинность этих отношений с Богом выражается и проверяется в моей жизни в отношениях с ближним. Это так называемое горизонтальное измерение. Вы должны сохранить вертикаль и горизонталь вместе. [...] Для Иисуса любовь к Богу была немыслима и не могла существовать без ее следствия: любви к ближнему. [...]*

*Я говорю, что я не политик. К участию в общественно-политической жизни меня побуждает не политика, а моя христианская вера. [...] Повинуясь императиву Евангелия Иисуса Христа [...] я занимаюсь социально-политическими и экономическими вопросами».*

*«Из Библии мы узнаем, что Бог — это Бог, который принимает чью-либо сторону. Бог не нейтрален. Он — Бог, который всегда на стороне бедных, угнетённых и презираемых детей; и по этой причине мы, его Церковь, должны быть солидарны с бедными, бездомными, голодными и угнетёнными».*

В информации, полученной через сайт, и в книгах, к которым мы имели доступ, не отражены ни его эмоциональные переживания, ни моменты их слабости. В его

В общественном имидже нет места хрупкости. Оно лишь выдвигает на первый план морально-действенную грань его, от тотального отождествления человека с его речью.

Джон Аллен говорит о нем: «Я увидел, что он делает все возможное, когда сталкивается с самыми трудными и сложными ситуациями». Это открытие подчеркивает удивительную способность социального Е9 справляться с трудными ситуациями, проявляя «лучшие качества себя», практически не отражая при этом никаких трудностей. Своеобразное «здесь ничего не происходит», обнаруживающее внутреннюю разобщенность, ставящую его в хорошее положение по отношению к внешнему взгляду, но в подозрительно нейтральное для себя место.

## **10. ЛИТЕРАТУРНЫЕ И КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПРИМЕРЫ**

Переведено [Мел](#)

### *Литературный пример*

#### *Поллианна*

Роман Элеоноры Х. Портер «Полианна» (1913), каким бы простым ни был сюжет, не преминул предложить нам портрет аспектов этого персонажа. Неудивительно, что социального персонажа Е9 мы находим в жанре детской литературы. Оторванность от болезненной реальности, отсутствие самоанализа, упрощенный и оптимистичный взгляд на жизнь хорошо вписываются в истории такого типа.

Речь идет о сироте, которая стремится принадлежать к своей семье, пытаясь сделать счастливым маленькое сообщество, которое ее приветствует. Хорошо изображена ее страсть к участию, ее стремление поставить себя на службу другим и, особенно, механизм удовлетворения, который главная героиня использует, чтобы обезболить себя от боли забытого детства.

Поллианна – веселая, активная и разговорчивая девушка, говорящая с излишними подробностями, не относящимися к делу. Хотя она производит впечатление спонтанной и откровенной, ее многословие, тем не менее, является симптомом того, в какой степени она живет вне себя в своем стремлении доставить удовольствие. Ее поражает то, насколько без разбора она дружелюбна и как она, кажется, не замечает холодности и жестокого обращения с ней. Она всегда отведена от себя, чрезмерно эмпатична, пытается угодить и разрешить конфликты окружающих ее людей. Она действует автоматически и поспешно, ставя себя на службу всем жителям города. Она посвящает себя добрым делам, собирая животных и бездомного ребенка, выступая посредником между многими скорбящими соседями и объединяя сообщество. Если они счастливы, счастлива и Поллианна. Это то, что она делает, чтобы попытаться заработать место.

История начинается, когда умирает ее отец, и десятилетнюю Полианну отправляют жить к богатой и строгой тете Полли. Биографические данные о ней соответствуют соц. Е9. Мы узнаем, что ее мать после нескольких неудачных беременностей умирает вскоре после родов Поллианны. Она воспитывается между своим отцом-миссионером и женщинами милосердия, которые помогают ее миссии в Африке. Мы также обнаруживаем, что у нашей главной героини даже нет собственного имени, а есть имена двух сестер ее матери, Анны и Полли.

Но что лучше всего отражает характер, так это его стратегия *всегда делать хорошую мину в плохую погоду*. Жесты боли едва вырываются у сироты, и никто не

заподозрит, что она просто потеряла отца всего несколько дней назад. Девушка стремится найти положительную сторону в любых обстоятельствах и фокусирует свое мировоззрение на том, что она называет «игрой в радость». Она лишена заботы матери, она принадлежит отцу и ради отца учится быть счастливой с ней, и она это делает.



не переставая повторять все, что он ей говорил, как признак высокой степени слияния ее с ним.

Поллианна раздражает тётю, которая соглашается принять её из чувства долга, чтобы «поступить правильно». Не скрывает эта женщина и своего презрения к отцу Поллианны. Как только она принимает девушку в своем доме, она запрещает ей говорить о нем. Девушке приходится адаптироваться, чтобы заработать место, и убеждает себя избегать конфликтов и заглушать свою боль.

*— Поллианна, — строго перебила тетушка, — теперь ты должна кое-что понять; Я запрещаю тебе говорить хоть слово о твоём отце».*

*Молча, выходя вслед за тетей из комнаты, Поллианна попыталась сделать вид, что это не так. повредить.*

*«В конце концов, наверное, я рада, что он не хочет, чтобы я говорила о своём отце», — думает Поллианна. — Может быть, будет легче, если я не буду о нем говорить. А Поллианна, ещё раз убедившись в «доброте» тети, сморгнула слезы и с надеждой огляделась вокруг.*

Помимо того, что она притворяется, что не знала о жестоком обращении, поразительно то, как фамильярно она обращается с горничной, которую только что встретила. Ей ясно, что если она хочет принадлежать этому новому месту, ей придется угождать другим и быть там для них. Но ее стремление угодить и сделать хорошее лицо настолько навязчиво, что она выглядит глупо.

*«Я рада, что здесь нет зеркала, потому что тогда мне не придется видеть свои веснушки».*

*Через несколько минут, выглянув в окно, Поллианна вскрикнула от восторга и радостно захлопала в ладоши.*

*"Нэнси! Я такого раньше не видела», — сказала она. "Смотреть. Там, вдали, те деревья, и дома, и эта красивая церковная башня, и река сияет, словно серебро. Что ж, Нэнси, никому не нужны картины, украшающие стены, чтобы можно было созерцать этот вид. Я тебя люблю! Я так рада, что мне предоставили эту комнату!»*

В следующей сцене, когда в ту же ночь тетка наказывает ее за опоздание к ужину, отправляя ее с горничной на кухню за хлебом с молоком к ужину, девушка благодарит ее.

*Поллианна с аппетитом съела пудинг; Итак, по предложению Нэнси, она пошла в гостиную, где ее тетя сидела и читала. Мисс Полли холодно посмотрела на нее.*

*— Ты ужинала, Поллианна?*

*— Да, тетя Полли.*

— Мне жаль, Поллианна, что мне пришлось так скоро отправить тебя на кухню  
ужинать хлебом с молоком.

*— Но я был так рад, что ты это сделала, тетя Полли. Я люблю хлеб с молоком и Нэнси тоже. Ты не должен чувствовать себя ни в малейшей степени плохо».*

*Как будто это было самое обычное дело, Поллианна подошла прямо к тете и обняла ее.*  
*тепло.*

*«Я так хорошо провела время», — счастливо вздохнула она. «Я знаю, что буду рад жить с тобой, но, конечно, я уже знал это еще до приезда. Спокойной ночи, — сказала она хихикающим голосом, выбегая из комнаты.*

Но она не может полностью отключиться от его боли и тайно плачет.  
Пятнадцать минут спустя, одна на чердаке, девочка плачет под одеялом.

Еще одна особенность подтипа описана в следующей сцене, где он приводит в дом тети только что найденного сироту. Она предполагает, что ее добрые намерения будут хорошо приняты, но действует импульсивно и оторвано от реальности. При этом она относится к другим так, как хотела бы, чтобы относились к ней.

*«Это Джимми Бин, тетя Полли».*

*— И что он здесь делает?*

*— Ну, тетя Полли, я тебе только что сказал! — сказала Поллианна с удивлением. «Он для тебя. Я привел его домой; чтобы он жил здесь, конечно. Ему нужен дом и семья. Я сказал ему, как хорошо ты относишься ко мне и щенкам, и что я знал, что ты будешь относиться к нему, потому что, конечно, он даже милее, чем щенки».*

Проведя большую часть истории, пытаюсь решить проблемы людей в обществе, работая волонтерами в пользу бедных и даже организовав сбор средств для приюта, в конце истории Поллианна попадает в аварию.

Стоит отметить, что сам несчастный случай указывает как на типичную рассеянность персонажа, так и на факт того, что его не видят, что является центральной проблемой подтипа. Возвращаясь из школы, Поллианна идет по улице, не обращая внимания, и ее сбивает машина. Никто об этом не узнает, даже водитель, который продолжает свой путь, не осознавая, что произошло. В результате несчастного случая Поллианна парализована. Когда они больше не могут скрывать тяжесть ее травм, они пытаются отговорить ее от этого. Только когда она обездвижена и сталкивается со своей неспособностью продолжать превращать себя в робота в служении другим, ее стратегия ошеломления и удовлетворения ею терпит неудачу, и возникает момент спонтанного плача и страха.

*«Но я не могу перестать думать об этом», — кричала она, безостановочно жестикулируя руками. «Теперь больше не о чем думать. Так как же мне пойти в школу, увидеться с мистером Пендлтоном, или с миссис Сноу, или... или с кем-нибудь еще?»*

*Она глубоко вздохнула и коротко и сильно заплакала. Она вдруг остановилась и с ужасом в глазах посмотрела на медсестру. "РС. Хант, если я не умею ходить, как я смогу чему-то радоваться?"*

Но тотчас же он возобновляет свои невротические стратегии, хотя они уже не кажутся такими эффективными.

*«Мой отец говорил, что во всем всегда можно найти что-то хуже; но, думаю, мне никогда не приходилось слышать, что я больше не буду ходить. Я не понимаю, как может быть что-то хуже. А вы?»*

Наконец, пытаясь ответить на поддержку тети, Поллианна говорит о своей потребности принадлежать и снова вводит себя в наркоз.

*«Понимаешь, после несчастного случая ты много раз называл меня «дорогая»; а раньше ты этого не делал. Мне нравится, когда люди, которым я принадлежу, называют меня «дорогим». Я имею в виду, некоторые дамы милосердия называли меня так; и, конечно, это было достаточно приятно, но принадлежать им не так приятно, как принадлежать тебе. Тетя Полли, я так рада принадлежать вам!»*

В нашем главном герое нет трансформации. Ей никогда не удастся оглянуться на себя.

Важнее, чтобы другие не видели ее подавленной, чтобы не ставить под угрозу ее место.

*«Что ж, тетя Полли, думаю, я могу быть рада, что у меня хотя бы раз были ноги».*

### *Поллианна в кино*

На испанском языке роман больше не издается, но можно использовать фильм Уолта Диснея (1960), который, помимо особенностей, прокомментированных в этом тексте, возможно, еще больше отражает отсутствие внутреннего содержания у экстраверсии и чрезмерную активность, ориентированную на разрешение конфликтов других, что так важно для социального характера Е9.

## *Кинематографический пример*

### *После свадьбы (2006)*

Режиссер Сюзанна Бир

Социальный персонаж Е9: Йорген

Йорген, датский бизнесмен, является прекрасным представителем тех характеристик, которые мы обсуждали до сих пор. В общем, перед нами трудолюбивый и активный мужчина, внимательный отец и муж, хороший и щедрый хозяин. Он шутник, любит детей и, как никто другой, любит танцевать в ритме музыки восьмидесятых.

Также ясно, как он преуменьшает себя, больше заботясь о других, и как он обезболивает себя работой и выпивкой. Мы также отмечаем его избегание боли, его склонность замалчивать дела и периодические вспышки ярости и отчаяния.

Помимо его торопливой и в какой-то момент роботизированной работы, можно отметить, как он забывает о своих основных потребностях, ему не на чем, наконец, подписать бумаги о важном пожертвовании после тяжелых переговоров.

У Йоргена много материальных благ, но, похоже, он использует их больше для того, чтобы доставить удовольствие другим, чем для собственного удовольствия. И его дом, и его офис — открытые двери (предварительная запись не требуется) и больше похожи на социальные центры, чем на убежище для его собственного комфорта.

Точно так же поражает отсутствие амбиций у этого человека, несмотря на то, что он стал миллионером. Он также не придает значения своей власти, которую можно увидеть в сцене, где дюжина человек одновременно предлагает ему свое перо, и не осознает этого, поскольку никогда не подозревает, что его зять женится. его дочь из интереса.

Многие детали сюжета показывают, что Йорген, соответствующий своему подтипу, не является главным героем этого фильма, но почти за кулисами он переживает свою волнующую ситуацию. Хотя он знает, что скоро умрет, он старается не привлекать к себе внимания, настаивая на том, чтобы вернуть биологического отца своей дочери из Индии, чтобы он позаботился о близких, которых он вскоре оставит, поскольку его единственная решимость в последние месяцы жизни заключается в обеспечении благополучия жены и детей после его отъезда. Йорген очень слит со своей женой, которая в то же время очень хорошо его знает.

На протяжении всего фильма перед его семьей и коллегами его стратегия «плохая погода, хорошее лицо» очень ясна. Он подавляет выражение своего гнева и боли, отключается через алкоголь и работу, и только когда он один, его внутренняя буря отражается на его лице.

Помимо удовлетворённости подтипа, степень смирения, по-видимому, напрямую связана («нечего делать», — говорит он жене перед лицом своей болезни) с

невротическая потребность социального Е9 в желании помогать другим. Но, прежде всего, мы ясно видим, как Йорген становится активным и прагматичным, чтобы творить добро и решать проблемы жизни своих близких.

Несмотря на его добрые намерения, его почти стоическая преданность делу иногда заставляет его казаться резким, бессердечным и неуклюжим. Нам интересно, в какой степени его добрые намерения оправдывают средства, которые Йорген использует для достижения желания помочь другим быть счастливыми. Он исходит из того, что если с окружающими все в порядке, то и с ним все в порядке. Только его великий дар не был хорошо принят людьми, которым он адресован.

В первой сцене мы видим, как он ведет машину под громкую *диско*-музыку, чтобы отвлечься от того, что его беспокоит. Серьезность его лица видна только тогда, когда он один. Тогда перед женой, детьми и матерью он не только очень внимателен, но и весел, и шутит. Он делает хорошее лицо перед другими. (*Минуты 7:25 – 10:55*)

В следующей сцене он показывает себя хорошим хозяином, демонстрируя достопримечательности и предлагая гостю выпить. (На самом деле он хочет выпить сам, и предложение выпить является оправданием.) В разговоре с Джейкобом он отвлекается, меняет тему, смотрит телевизор. Он не может сидеть на месте. Он настаивает на том, чтобы незнакомец пошел на свадьбу его дочери, поначалу это несвоевременное приглашение, неразборчивая доброта. (*15:15 – 19:00*)

Мы снова видим заботу, которую он сохраняет о себе, когда остается один. Он движется с поспешностью. Он делает хорошее лицо в присутствии дочери. Очевидно, самое главное — обеспечить благополучие своей семьи, с последующим забвением самого себя. (*20:00 – 22:00*)

Отметим игровую сторону подтипа; он любит детей. Мы также начинаем понимать, чего добивается Йорген от анонимности; он не хочет привлекать внимание к своему тяжелому положению. (*23:40 – 25:00*)

Он приглашает жену на танец, снова делая вид, что все в порядке. Он даже отвлекает от себя жену, чтобы помешать ей противостоять Джейкобу. Также следует отметить, что в танце допускается собственное удовольствие. (*35:00 – 35:15*)

Пить для обезболивания. Вы снова одиноки, и вы можете видеть его страдания. Он движется поспешно, как будто ищет, чем бы заняться, чтобы избавиться от дискомфорта. Он лежит неловко. Он предпочитает выглядеть плохо, прежде чем раскрыть свои намерения. Он хочет, чтобы его доброе дело осталось анонимным. (*36:10 – 37:55*)

В разгар спора он пытается выступить посредником: «Давайте все успокоимся». (*40:00 – 41:00*)

Он напивается в ресторане. Когда бармен отказывает ему в выпивке, он взрывается, и огромная ярость, которую он до сих пор подавлял, выходит наружу. (54:20...)



И снова его самая большая потребность — видеть своих близких счастливыми. Он берет своих детей на рыбалку, чтобы доставить им удовольствие. Он ездит быстро. (1:00:40 – 1:03:05)

Когда Йорген возвращается домой после рыбалки с детьми, его жена, которая уже обнаружила его болезнь, противостоит ему. Ее реакция — разозлиться и убежать. Он предпочел бы, чтобы все было запрятано под ковер, и он хочет любой ценой избежать контакта с ее болью. (1:15:40 – 1:18:00)

Йорген получает от Джейкоба бумаги на подпись. Ради благополучия жены и детей он способен устанавливать очень четкие рамки и быть очень жестким. Только когда он видит, что у него нет выбора – поскольку сделка вот-вот будет разорвана – он рассказывает Джейкобу, что на самом деле с ним происходит. (1:01:50 – 1:06:40)

Подчеркиваются типичные жесты социального Е9: Йорген пьет и идет на работу, два его способа отключения. Он шутит со своей командой, преуменьшая тот факт, что он только что заключил сделку, которая для него так важна. При этом он скрывает от них то, что с ним происходит. Входит его дочь, узнав, что он болен, и противостоит ему. Йорген пытается избежать ее взгляда; он делает роботизированный жест, просматривая бумаги, лежащие у него на столе, чтобы не отвлекаться от своих эмоций. Следует отметить, что, несмотря на то, что его дочь предпочла бы узнать о его болезни гораздо раньше, мы можем наблюдать характерологический жест Йоргена, настаивающего на том, чтобы делать и давать то, что, по его мнению, другие захотят или в чем нуждаются. (1:14:40 – 1:19:15)

В следующей сцене показаны и другие весьма характерные жесты социального Е9. Он знает, что это последний день рождения, который он собирается праздновать. Он становится активным и делает смелое лицо; он шутит с женой и детьми; он обсуждает будущие проекты со своими сотрудниками. Вся его энергия уходит на служение им. (1:19:20 – 1:21:10)

По-своему он заботится обо всех, чтобы избежать боли расставания. Несмотря на то, что сейчас он очень болен, он танцует, как всегда, с музыкальным вкусом и характерными жестами социального Е9. После вечеринки он больше не может скрывать своего дискомфорта. Хотя он по-прежнему больше беспокоится о своей семье, чем о себе, в конце концов он теряет контакт со своими собственными чувствами. (1:21:15 – 1:24:40)

Мы задаемся вопросом, пытается ли он искать счастья других вместо переживания собственного опыта. Мы также не можем знать, в какой степени извещение о его смерти смогло отметить трансформацию в нем, за пределами этой сцены, почти в конце фильма, где, закончив свою задачу, он наконец соприкасается со своими чувствами.

Тот факт, что Йорген, находясь так близко к смерти, способен преуменьшить свою значимость ради общего блага, может указывать на добродетель подтипа, но нам необходимо стать свидетелями более глубокого контакта с самим собой. Только то, что Йорген, кажется, действует, исходя из такой успешной интуиции и скрытой доброты,

которую было бы трудно не оценить. Он оставляет нам представление о том, что такое «сознательное

действие» или, по крайней мере, приближение к духу бодхичитты было бы, но неуловимо без истинной любви к себе.

## 11. ВИНЬЕТКА

Переведено [Мел](#)

*Отключение E9*



Перевод: «Дорогой дневник, извини, что снова тебя беспокою...»

Иллюстрация Зои Эрнандес

## **12. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Переведено [Мел](#)

Хотя им обычно нелегко заметить свое отключение в начале терапии, они уже получают выгоду от того, что выделяют час, чтобы посвятить его им. Но еще более восстанавливающим поначалу будет вид и присутствие терапевта: что перед ним есть кто-то, кто обращает на него внимание, что он чувствует себя увиденным и услышанным. Через отношения и связь, которую они устанавливают с терапевтом, будет важно иметь возможность получить материнскую заботу, которой им не хватало, и передать им, что у них есть разрешение ценить себя и чувствовать, что то, что с ними происходит, важно.

В терапевтических отношениях социальный пациент Е9 будет делать больше, чтобы избежать отвержения со стороны терапевта, чем направлять свою энергию на познание самого себя. Он может быть очень любезным, но обычно скрывает большое недоверие. Он может заново пережить первоначальную травму отсутствия доступного любящего взгляда, если расценит то, что он получает от терапевта, как неприятность.

В общем, придирается или отбрасывает его не стоит. Ему нужна честность и ясное и простое объяснение вещей. Он не только ценит это, но и помогает ему выбраться из оглушающего механизма. Ему очень удобно осознавать, как он дурачится, чтобы не узнать, что с ним происходит.

Он также ценит конфронтацию и искреннюю заинтересованность в его благополучии. Если он воспринимает это как критику или осуждение, он склонен эмоционально дистанцироваться от терапевта, не разделяя своих чувств. Если то, что он указывает, ему неясно, он может воспринять это как унижение.

Если не достигнет социального Е9, что терапевт заботится о его благополучии, не будет никаких уз доверия, и он не подчинится своему процессу, а будет только притворяться, что доставляет удовольствие. Это будет испытание на честность с обеих сторон, чтобы увидеть, как далеко каждая из них зайдет. Имейте в виду, что люди этого подтипа считают, что это их вина, что их не видели, не считали и не любили. Терапия будет катастрофой, если эта травма будет воспроизведена. Большая часть процесса будет заключаться в том, что терапевты смогут стать матерью или отцом, исправляющими то, чего у них не было.

Ему трудно понять, что его терапевт может заботиться о вреде, который он наносит себе. По этой причине очень полезно услышать четкое объяснение в устной форме, а также через физический контакт (что обычно является еще одним непростым и важным вопросом), насколько важно, чтобы вы заботились о себе и относились к себе с любовью.

Хороший трансфер с терапевтом станет важным первым шагом в создании моста связи с самим собой. Что касается работы над собой, им необходимо восстановить способность к

прислушаться к своим внутренним голосам или, возможно, впервые научиться слушать себя. Задача пациента – постепенно создать умение прислушиваться к собственным ощущениям, желаниям и потребностям. Им важно увидеть, насколько у них обращены глаза наружу и обращен взгляд внутрь себя.

Когда они достигнут связи с самими собой, им придется научиться выражать себя, потому что и эта связь, и их выражение подвергаются жесткой цензуре. Им очень приятно видеть, что им трудно чувствовать и выражать негативные эмоции. Предстоит проделать большую работу, чтобы преодолеть табу на выражение гнева, печали и боли — аспектов своей личности, которые многие отрицают. И они часто приходят на терапию именно тогда, когда оказываются в ситуации, когда их ресурсы отрицания боли или гнева не работают так хорошо, как раньше; когда их попытки угодить оставляют их неудовлетворенными и разочарованными. Для них очень хорошо чувствовать, что они имеют право на эмоции, которые им больше не удастся подавлять, и иметь опыт того, что терапевт не только не отвергает их, но и дает им разрешение выразить свой дискомфорт.

Очень важно осознать самопожертвование, откладывание собственного благополучия и трудности с заботой о себе и установлением ограничений. Серьезное отношение со стороны терапевта помогает им начать серьезно относиться к себе и почувствовать, что они достойны того, чтобы начать брать на себя ответственность за свою жизнь.

Поскольку они могут относиться к себе достаточно серьезно, чтобы смотреть друг на друга, им необходимо развивать способность отличать себя от других. Хотя они очень активны в мире, психически они могут быть травмированы, как если бы они никогда не были в мире.

У них появится возможность увидеть деятельность роботов и множество заменителей того, что является их истинным внутренним опытом.

*«В терапии я жил очень тупым и ужасно медленным в управлении эмоциями. Мне потребовалось много времени, чтобы идентифицировать их и посмотреть, какие механизмы я использую или использовал, чтобы избежать их выражения. Я часто чувствовал себя зажатым, неспособным повысить голос, чтобы выразить свои мысли. И очень боялся, что мой терапевт от меня устанет, ему наскучит медлительность моего процесса».*

(Анна)

Не столько страх пустоты, сколько неспособность вынести боль мешает ему взглянуть на себя. Сверхадаптация и оглушение — его защитные ресурсы, позволяющие избежать и отрицать боль.

Ему нелегко осознать то, что он не чувствует. Он должен понимать, что то, что он думает, не является опытом и что идеалы, в которых он нашел убежище, не заменяют реального жизненного опыта. Крайне важно, чтобы он смог увидеть стену между собой и

своим реальным эмоциональным опытом, чтобы он был в состоянии осознать, что то, что, по его мнению, он чувствует, было иллюзией.



В ваших интересах посмотреть на свое самоуничтожение, на свое насилие над собой, на то, насколько неразвита ваша способность позволять себе удовольствие. Вам нужно научиться проявлять внимание к своему внутреннему ребенку с любовью и уважением.

Ваша работа с самим собой состоит в том, чтобы рассмотреть все эти аспекты и развить любящее отношение к себе. И не впадая в удовлетворение и не останавливаясь на представлениях о том, что значит хорошо любить и относиться друг к другу. Возможно, это вопрос развития любви к истине; что-то вроде открытия того, что такое переживание самого себя.

### *Терапевтические рекомендации:*

Работа со сновидениями, особенно в начале терапевтического процесса, может быть хорошим ресурсом, особенно если терапевты беспомощны перед степенью отключения этого подтипа. Это дверь для доступа к сознанию спящего пациента.

Работайте над внутренним слушанием. Это помогает им снова и снова углубляться в эти три основных вопроса: Что я чувствую? Чего я хочу? Что мне нужно? Осознайте, что вы имеете право быть в курсе своих чувств и потребностей и что вы обязаны выяснить, что происходит внутри них.

Пригодятся техники слушания: прослушивание собственного дыхания или сердцебиения, континуум внимания, внутреннее-внешнее слушание.

В начале терапевтического процесса узнайте, что вы имеете право выражать свои негативные эмоции и что вас не отвергнут за проявление гнева, боли и печали.

Верните им, как они спасаются от боли, прохладясь словоблудием, внимательностью или смехом. Это очень хорошее упражнение — предложить социальным Е9 снять улыбающуюся маску и погрузиться или стать серьезным.

Полезно поработать над тем, чтобы вам было трудно смотреть людям в глаза во время разговора.

Развивать умение отличать себя от других. Будет полезно, если терапевт укажет вам, когда вы говорите о чужом опыте, и спросит о своем собственном. «То, что ты говоришь, происходит с другим. А ты? Что с тобой происходит?» Медитация или просто внимание к дыханию помогает им отличить ваши собственные переживания от окружающего. «Я существую сам по себе, потому что дышу для себя». Когда вы сможете по-настоящему ощутить самого себя, медитация с открытыми глазами поможет проверить, насколько далеко вы способны оставаться в контакте с самим

собой. Медитируйте, глядя в глаза другому человеку, позволяя смотреть на себя. «Нахожусь ли я в себе в другом? Могу ли я находиться в контакте с другим, не теряя контакта с самим собой?»

Посмотрите, задайте вопрос и прекратите внешнюю активность. Сколько способов у меня есть, чтобы уйти от самого себя? Почему я делаю так много вещей? Внимание к дыханию с настроением *существовать не ради того, что вы делаете, а потому, что вы дышите*. Покойся в существовании, не делая.

Восстановить реальный опыт самого себя; и это требует серьезной приверженности. Существует множество идей, которые считаются само собой разумеющимися, и которые необходимо пересмотреть и подвергнуть сомнению, исследуя лежащие за ними интроекты. Прежде всего, жизненно важным шагом в вашем процессе является осознание того, что мышление — это не то же самое, что чувство. Важно начать разрушать стену между вами и вашими чувствами. Вы должны осознать, что вы не чувствуете. Ощущение — это не то же самое, что более комфортное представление ощущения из головы. Вам удобно позволить себе по-настоящему пережить боль, почувствовать, что боль причиняет боль, а также ощутить свой плач или ярость, которая оживляет кишечник. Или чувствовать, что красота — это не то же самое, что знать, что что-то красиво: говорить о чем-то — это не то же самое, что действительно чувствовать это.

Юмор, поскольку представители социальных сетей Е9 хорошо его понимают и умеют смеяться над собой, является хорошим инструментом для конфронтации. Для вас также очень полезно, чтобы терапевт обращал на вас внимание, когда вы смеетесь или шутите, чтобы успокоить то, что причиняет вам боль.

Развивайте удовольствие. Исследуйте, что значит доставлять себе удовольствие, исследуйте и познайте свою инстинктивную часть, что значит быть спонтанным. Движение, танец, любая работа по выражению тела – это ключ к восстановлению вашего внутреннего опыта. Любое проявление самовыражения, в котором нет цели или конечного результата, просто ради удовольствия. Занимайтесь деятельностью, которая не имеет никакой пользы или цели, кроме самого опыта, например, танцуйте или слушайте музыку.

Любая двигательная активность, помогающая контактировать со своим телом и выражать себя. Также трогательный, самомассаж.

Театр прекрасно подходит этому подтипу. Это пространство, где он может выразить отрицаемые аспекты себя через персонажей.

Голосовая работа тоже очень хороша. В социальной Девятке распространен бессознательный акт проглатывания голоса, когда он высказывается. Пропойте гласные и фонемы своего имени. Послушайте, как вы повторяете слова «да» и «нет». Позвольте себе использовать бесконечные способы сказать «нет»: тихо, громко, серьезно, сердито и игриво.

Осмелитесь выкрикнуть свое имя. "А вот и я!"

Практикуйте неподвижность и тишину. Созерцание природы.

Мантры и утвердительные фразы: «Я имею право...»; «Я часть этого, и мне не нужно

Делать что-нибудь." Говорите себе перед зеркалом добрые слова: «Я красивая»; «Я ценен»; "Я люблю себя".

Терапевтическая работа с веществами, которая может дать вам подсказки о том, что мешает вам быть в себе или облегчить опыт простого существования или существования.

## ЭКВИВАЛЕНТЫ Е9 В АКАДЕМИЧЕСКОМ МИРЕ:

### ПОДТИПЫ СОХРАНЕНИЯ, СЕКСУАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ

Эмилия Лиги, Бланка Пераль, Пилар Садаба, Сьюзен Сильвестр и Карлос Гонсалес, перевод:  
[Мел](#)

По мнению Клаудио Наранхо, девятый эннеатип в наиболее проблемном его выражении может быть отнесен к зависимой личности, хотя это определение не включает в себя динамическое ядро и различные черты характера.

#### *Курт Шнайдер*

Первая классификация, по которой мы можем отнести эннеатип фрейма Девять, — это текст Курта Шнайдера «*Психопатические личности*». В ней автор описывает расстройства личности и устанавливает пределы и критерии, в которых имеет смысл определять «ненормальную» в клинической сфере определенную личность. Хотя работа написана в двадцатых годах двадцатого века, она до сих пор весьма полезна для выявления некоторых особенностей личности.

Характеристики эннеатипа Девятка можно обнаружить у апатичного психопата, описываемого как внушаемая личность, которая из-за безволия подвержена влиянию внешних событий и людей до такой степени, что им можно манипулировать даже для социально неприемлемых или даже опасных цели.

В целом их поведение не представляет опасности, но может быть опасным, если они сходятся с тем, к кому они эмоционально привязаны, как это может случиться с сексуальным подтипом, или если они связываются с группами, к которым хотят принадлежать, как в случае с сексуальным подтипом. случай социального подтипа. Со своей стороны, подтип сохранения может совершать даже разрушительные действия, которые ставят под угрозу его собственное выживание, даже не осознавая этого и не желая этого делать. «Почти всегда добрые, в больнице или школе не беспокоят; они разумны, послушны, трудолюбивы и сдержанны».

#### *Зигмунд Фрейд*

Другое определение, связанное с Е9, заключается в том, что это мазохистский персонаж. Фрейд, во-вторых, считает этот характер регрессивным феноменом, вызванным бессознательной потребностью в регрессии, и поэтому не вписывает его в область сексуальных извращений, а считает чертой характера. Позже он обратится к «женскому» мазохизму, понимая под ним черту характера, связанную с пассивными компонентами, присутствующими как у мужчин, так и у женщин и вызывающими детское подчинение со

стороны любимого человека. Фрейд также намекает на «моральный» мазохизм, связанный с чувством вины, возникающим в результате интернализации отца, с которым устанавливаются пассивные женские отношения.

## *Карл Густав Юнг*

Модель Юнга связана с движением психической энергии и тем, как человек привычно ориентируется в мире. Он выделяет восемь типологических групп, представляющих собой сочетание двух личностных установок, интроверсии и экстраверсии, с четырьмя функциями или способами ориентации: мышлением, ощущением, интуицией и чувством. В описании психологических типов Юнга Е9 соответствовал бы интровертированному *чувствующему* типу, в то время как Клаудио Наранхо предполагает, что более уместно признать Е9 в *экстравертном чувственном* типе Марии-Луизы фон Франц, ученицы и соратницы Юнга.

Интроверсия и экстраверсия являются психологическими способами адаптации. В первом движение энергии направлено к внутреннему миру. Во втором интерес направлен на внешний мир. В одном случае главное — субъект (внутренняя реальность), в другом — объект (вещи и другие люди, внешняя реальность).

Экстраверсия обычно характеризуется экспансивным, открытым и любезным отношением, которое легко адаптируется к данной ситуации, быстро создает связи и, отбрасывая в сторону любые возможные опасения, имеет тенденцию уверенно идти в неизвестные ситуации.

Жизненная философия и этика экстравертов, как правило, носят в высшей степени коллективный характер, с сильной чертой альтруизма, а их сознание во многом зависит от общественного мнения. Если у него когда-нибудь возникает комплекс, он прячется в социальных потрясениях и пытается несколько раз в день убедиться, что все в порядке.

Он склонен жертвовать внутренней реальностью ради внешних обстоятельств. Чем больше субъективные потребности подавляются или игнорируются, тем больше накопление бессознательной энергии подрывает сознательную установку. Е9 — экстравертный тип, и черты Социальной Девятки особенно хорошо подходят под это описание, в то время как Сохраняющая Девятка — наименее экстравертированный из трех подтипов.

У экстравертного сенсорного типа интуиция очень сильна, находится в тени и отбрасывается - механизм, который мы можем видеть у некоторых Е9, которые доверяют только тому, что видят.

У него редкая способность быть посредником и устанавливать родственные связи. Они будут тратить свое время и энергию на возможности других и никогда ничего не сделают для себя. Иногда их можно назвать авантюристами или безрассудными. Существует разрыв между осознанием и осознанием личного тела, поскольку они склонны уделять мало внимания своим физическим потребностям и не замечают, когда они устали или голодны.

Они мастера в деталях, особенно в консервации Е9. Они умеют читать карты, ориентироваться в незнакомом городе; их комнаты чистые и опрятные; они не забывают назначенных встреч и пунктуальны; не потеряйте ключи; не забудьте выключить газ и свет

в



ночь. Они обращают внимание на внешние проявления жизни. Они поддерживают хороший стол с отборными винами, окружают себя прекрасными вещами и красивыми людьми.

Ахиллесова пята этого типа – интровертная интуиция. То, что нельзя увидеть, услышать, потрогать или понюхать, сразу вызывает подозрение и недоверие. Все, что исходит изнутри, болезненно. Ваши мысли и чувства будут объяснены объективными причинами или влиянием других. Смену настроения без колебаний приписывают плохой погоде. Психические конфликты нереальны, это не более чем чистое воображение, нездоровая ситуация, которая, будем надеяться, вскоре прояснится, когда человек снова встретится со своими друзьями.

Здесь будет разница между подтипами. Сексуальные не умеют читать карты (очень часто теряются), не особо организованы и не более пунктуальны, чем необходимо. Невежественные и неряшливые, они постоянно теряют свои личные вещи.

В случае социального они могут быть мастерами в деталях, уважая других, то, что им нужно, говорят или делают, но они также невежественны в своих собственных вещах; они теряют ключи и очки. Как хорошие хозяева, конечно же, накрыли хороший стол. Но остальное им мало что объясняет, потому что они обычно любопытны и хотя очень верно обращают внимание на все внешнее, сюда же относится и эзотерика. Их интересуют астрология, Таро, ангелы и ясновидение.

В наиболее тяжелых случаях развиваются различные нарушения; особенно обсессивные симптомы. Патологическое содержание представляет собой характеристики нереальности и зачастую моральные и религиозные нюансы. Есть еще сложная придирчивость, полная щепетильности, имеющая в себе что-то комическое, и примитивная, суеверная и «магическая» религиозность, проявляющаяся в непонятных обрядах. Все эти элементы происходят из вытесненных и менее дифференцированных функций, которые проявляются удивительным образом, поскольку, казалось бы, основаны на абсурдных предпосылках, контрастирующих с ощущением реальности, диктуемым совестью.

### *Анна Фрейд*

Анна Фрейд собирает в своей книге *«Я и защитные механизмы»* частый защитный ресурс Е9: вытеснение. «Эго обычно не осознает отвергнутого импульса и тотального конфликта, который привел к подавлению».

Это также психодинамически объясняет альтруизм, который мы видим у трех подтипов Девятки: это альтруистический отказ от собственных инстинктивных побуждений в пользу других. Желания подавляются и заменяются реактивными образованиями (скромность, смирение). Например, отсутствие собственных детей может

соответствовать параллельной преданности чужим детям; или вместо того, чтобы развивать свои творческие способности, он дружит с художниками. То есть альтруизм Е9 может быть, по сути, «эгоистически» мотивированным поведением.

## Карен Хорни

В книге «Невроз и зрелость» Карен Хорни объясняет, что у каждого ребенка развивается базовая тревога, которая заставляет его воспринимать мир как угрожающий и ненадежный. Это чувство мешает ему относиться к другим со спонтанностью своих реальных чувств и заставляет вырабатывать защитные стратегии, которые он делит на два типа: межличностные и интрапсихические. Появляется новая типология, основанная на том, как люди справляются со своей базовой тревогой:

Послушное или самообнуляющее решение, которое заставляет их сближаться с другими.

Агрессивное или экспансивное решение, которое заставляет их действовать против них.

Отстраненное или смирившееся решение, которое заставляет их отходить от

человеческого контакта. Нас интересует здесь то, что она описывает как:

*«Личность с послушными или послушными тенденциями. Страх успеха и избегание любой конкуренции. Пациент чувствует себя в безопасности только тогда, когда он скромный, сдержанный и не представляет угрозы для других. Воспринимает терапевтический прогресс как риск».*

Люди, чьей преобладающей чертой является послушание, применимое ко всем подтипам Е9 и очень явно выраженное в сексуальном Е9, пытаются преодолеть свою базовую тревогу, добиваясь расположения или одобрения других или контролируя их посредством зависимости. Их ценности лежат в направлении доброты, сочувствия, любви, щедрости, альтруизма и смирения, при этом они ненавидят эгоизм, амбиции, жестокость, беспринципность и применение власти.

Они могут навязчиво принимать христианские ценности и верить в то, что нужно подставить другую щеку. Они считают, что во Вселенной установлен провиденциальный порядок, при котором добродетель всегда вознаграждается. Они верят, что если они хорошие (добрые, скромные и альтруистичные), то судьба и другие будут хорошо относиться к ним. Если этого не происходит, они могут быть разделены божественной несправедливостью или прийти к выводу, что они совершили ошибку, что они были неправы, или развить веру в более высокий порядок, превосходящий человеческое понимание.

Им необходимо верить в справедливость и порядок в мире и в доброту человеческой природы. Вот почему они так уязвимы перед разочарованием. Они подавляют свои экспансионистские тенденции и в то же время их привлекают

экспансивные люди, через которых они могут вместо этого участвовать в контроле своей собственной жизни. Они склонны к развитию болезненной зависимости от своего партнера.

В главе под названием «Отречение: призыв к свободе» из книги *«Невроз и зрелость»* Карен Хорни говорит о типе человека, который принимает смирение как главное решение конфликтов, эмоционально и интеллектуально отключаясь от себя, от других и от жизни. сам. Опыт не учится, теряясь в тысяче поверхностных деталей. Мы признаем это типичным механизмом Е9.

Отречение ищет мира через отсутствие конфликтов. Это процесс минимизации, карликовости. Невротик становится зрителем самого себя, своей жизни и жизни других.

Другой аспект — неприятие любых усилий по достижению успеха. Он отвергает успех и усилия, необходимые для его достижения. Он преуменьшает или отрицает свои собственные способности достичь этого и довольствуется малым. Это полная инерция.

Е9 идентифицирует себя со всеми этими чертами. Среди подтипов социальный (контртип), по-видимому, не обладает инерцией, поскольку остается очень активным в выполнении бесконечных задач, которые обычно незначительны. Хотя он более амбициозен, чем другие подтипы, его активность теряется в пунктуальных действиях и это стоит ему четкой ориентации на достижение успеха.

Истинная суть отречения — ограничение желаний. Это заставляет ваше беспокойство привязываться к чему-то или кому-то до такой степени, что вы в них нуждаетесь. С одной стороны, вы можете обойтись без помощи других, а с другой — вы более чем готовы ее оказать, если это не подавляет вас эмоционально. Также откажитесь от любого желания или потребности, которые подразумевают поддержку других людей для их достижения.

Этот тип личности очень чувствителен к влияниям и давлению окружающей среды, а также к связям любого рода. В той мере, в какой он отказывается от своих желаний, он делает желания других своими. Смирение сопровождается отвращением к внутренним переменам, хотя оно проявляется в беспокойном и весёлом отношении к новым ситуациям. Он никогда не показывает своих страданий, а также настаивает на том, чтобы не чувствовать их.

Обычно он не очень хорош в общении с другими, хотя ему присуща искренность и невинность внутренних мыслей и чувств, которые не могут быть испорчены искушениями власти или успеха, что придает ему своего рода внутреннюю целостность, что очень ценно. Так это и для Е9. Фактически, эта целостность обычно является качеством, которое воспринимается и уважается окружающей средой.

Этот отказ от бытия самим собой и своими желаниями может проявиться как пассивное сопротивление внутренним и внешним страстям. Мы бы говорили об *устойчивом отреченном* типе. А еще это может проявляться как активный бунт: *бунтующий отрекается*. (Бунт «против» или бунт «за»). Социальные Е9 и природоохранные Е9 имеют бунтарскую позицию против несправедливого обращения или защиты доброго дела. Сексуальные также борются с несправедливостью; Негодование по поводу того, что их собственное плохое обращение не вызывает, ощущается и действует импульсивно, чтобы бороться с плохим обращением с другими. Это может быть внешний или внутренний процесс.

Человек, уходящий в отставку, довольствуется малым, не имеет карьерных амбиций. Ему трудно работать одному под руководством режиссера, если он кажется тираном. Если нет, то у него нет проблем с адаптацией, как и в групповой работе. Обычно у него отсутствует инициатива, апатия, медленные рефлексy. Он откладывает важные дела на потом, так же, как откладывает свои желания. Социальный Е9 адаптируется и сотрудничает на работе и в группе, соглашаясь на малое, но активен, быстр и инициативен, когда

дело доходит до решения. Он проявит медленные рефлексy только перед лицом нападения, унижения или критики или если почувствует, что его принадлежность находится под угрозой.

### *Александр Лоуэн*

Лоуэн утверждает, что в семейных обстоятельствах фиксации *мазохистского характера*, как, например, в Е9, присутствует властная и самоотверженная мать, которая буквально душит ребенка, заставляя его чувствовать себя чрезвычайно виноватым за любую попытку свободы.

*«Мазохистская структура характера описывает человека, который страдает и жалуется, но остается покорным. Такое подчинение является преобладающей мазохистской тенденцией. Если мазохист проявляет покорность в своем внешнем поведении, то внутри все наоборот. На самом глубоком эмоциональном уровне он демонстрирует сильные чувства злобы, враждебности и превосходства. Эти чувства полностью блокируются страхом сильного взрыва и, таким образом, противостоят страху использования мускульной модели сдерживания».*

По Лоуэну, у мазохиста есть чрезмерная потребность в любви, которая не может быть удовлетворена. Он тот, кто чувствует себя неполноценным и глубоко униженным. Ему нужно пострадать, чтобы смягчить вину. Его биоэнергетическое состояние заряжено энергией, которая сохраняется. В талии наблюдается угасание, а импульсы, идущие вверх или вниз, задерживаются в шее и талии, что объясняет предрасположенность к тревоге. Телесное расширение в смысле попытки чего-то достичь строго ограничено.

Физически мазохистская структура определяется коротким, крепким и мускулистым телом. Шея короткая и толстая, голова опущена, поскольку плечи приподняты. Талия маленькая и очень широкая. Выступающий таз с поджатыми ягодицами. Эта поза напоминает собаку с поджатым хвостом.

*«Большое сдерживание этого типа приводит к тому, что их агрессивность значительно снижается, а их поиск признания и их склонность всегда защищаться также ограничиваются. [...] Он сознательно отождествляет себя с намерением доставить удовольствие, и в то же время, бессознательно, с обидой, негативом и враждебностью».*

Агрессивность направлена внутрь. Своей искренностью она пытается завоевать одобрение, любовь и привязанность. Что затрудняет лечение мазохиста, так это глубокое недоверие, которое он испытывает по отношению к миру. Энергия организма захвачена агрессией, направленной внутрь. Жажда, заключенная внутри, порождает страдание. Если бы мазохист действительно открыл горло и выпустил голос, он бы не стал жаловаться; конечно, тогда он тоже не был бы мазохистом.

Его склонны повреждать и презирать. Он ощущается как червяк или как змея. Их склонность извиваться можно наблюдать как психологически, так и биоэнергетически. На бессознательном уровне он чувствует, что принадлежит земле. Ему очень трудно удерживать тело в вертикальном положении и очень характерна его склонность наклоняться вниз. Он боится вести себя напористо так же, как боится



сильная генитальная эрекция. Сильные мышечные напряжения мешают принять прямое положение.

Движения не прямые и энергичные, а беспорядочные, зондирующие и не прямые.

В его раннем опыте присутствует сильное чувство унижения, поскольку его воспитывали с чувством неспособности и бесполезности. Возможные причины – принудительное кормление без учета ощущений ребенка и раннее приучение к горшку, вторгшееся в чувство близости ребенка. И клизма, и побои, и так далее. Ребенок, как и животное, оказывает упорное сопротивление такому вмешательству в его естественные функции. Послушание вознаграждается одобрением, а бунт не одобряется.

Существует чрезмерная потребность в одобрении. Он старается угодить в надежде, что одобрение принесет ему любовь, и поэтому постоянно выглядит разочарованным. Для организма унижительно чувствовать, что его безопасность и признание зависят от его раболепия. В конечном итоге мазохист становится подчинённым. Он пытается: получить любовь в обмен на труд и усилия. Он отрицает важность материальных благ, хотя собственность для него очень важна. Он путает желания, затрудняется их выразить и сомневается, что сможет достичь какого-либо удовлетворения.

Будучи ребенком, выросшим в среде, он облачается в нежные наряды, с недоверием реагирует на нежность других. Учитывая огромное напряжение, существующее во всех точках, мазохист может добиться разрядки только путем выталкивания или выдавливания. Его работа и сексуальная активность характеризуются этим типом реагирования.

В работе он стремится к невозможному, и это не расслабленное и легкое занятие, он работает кишечником, а не сердцем. Именно поэтому им обычно не хватает непосредственности и креативности.

В генитальной сфере ему удастся лишь сдерживать удовольствие. Возникает чувство вины, связанное с сексуальностью, стыд гениталий и страх самоутверждения.

Вы можете показаться довольно глупым в общении с другими, испытывая замешательство и блокировку, когда дело доходит до выражения идей или чувств. Он обладает интеллектом и чувствительностью. Воспринимает и понимает поведение других проницательно и точно. Выражение лица выражает невинность или наивность. Это может принимать форму удивления, добродушной или глупой улыбки. Под ним скрываются страх, презрение, отвращение, а еще ниже — напуганный ребенок. Эти выражения необходимо вывести на поверхность и сделать осознанными. Ему также присущи подавленные эксгибиционистские характеристики.

Помимо черт, общих для всех Е9, чрезмерное усилие в работе, драйв, наивность, растерянность и глупые ухмылки являются точными дескрипторами социальных Е9, маскируя их бессознательное недоверие и страх. Также в некоторых Е9 мы обнаружили

употребление наркотиков и алкоголя как выход для подавленных эксгибиционистских желаний.

Это самозабвение в чрезмерном усилии угодить встречается и в сексуальном Е9, хотя это усилие посвящено не группе, а конкретному человеку. Его интересуют только отношения один на один. Что касается сексуальности, то она испытывает удовольствие, удовольствие от долгожданного симбиоза, который наконец-то становится реальным, хотя бы на мгновение.

Мазохисту свойственны коварство, двойственность и манипулирование ситуациями. Его стремление любить и быть любимым заключено в каждой из крайностей его маятника. В мозгу находятся недоверие и сомнение, которые препятствуют потоку ощущений через горло. Обида находится в задней части шеи. Слезы сдерживаются сильным напряжением в утробе матери. Мазохист чувствует себя в безопасности только тогда, когда сильно сжат таз и живот. Подлинны иллюзии, радости и удовлетворение в повседневной жизни отсутствуют. Он отказался от себя.

### *Гай Тонелла*

Личность Е9 формируется, по существу, в ответ на непредсказуемость реакций объекта привязанности. На сенсорно-оральном этапе ребенок отрабатывает различные стратегии адаптации: то, что сегодня было хорошо, на следующий день (или в данный момент) оказывается неправильным, и ребенок считает невозможным сформировать какую-либо стратегию или структуру характера, которая позволила бы ему получить достаточно хорошие ответы от фигуры, к которой вы привязаны. Следствием, с точки зрения модели привязанности, будет ненадежная привязанность, определяемая как *дезорганизованная и дезориентированная*. Реакция ребенка будет *дезорганизована*, всегда открыта «от случая к случаю», из-за невозможности получить более или менее предсказуемый ответ.

С точки зрения поливагальной теории Стивена Порджеса, реакции его фигуры привязанности заставляют его всегда быть готовым колебаться между полюсом гиперстимуляции его вегетативной нервной системы (ВНС), чтобы реагировать на частую агрессивную активацию, и полюсом гипостимуляции, вызванный необходимостью «притвориться мертвым», чтобы остаться незамеченным перед страшной фигурой привязанности. Таким образом, ребенок не учится проходить оптимальную зону активации ВНС.

Таким образом, организм учится функционировать в двух режимах: в симпатической гиперактивации и в парасимпатическом замораживании (дорсальная ветвь блуждающего нерва), не приобретая механизмов регуляции, необходимых для доступа к оптимальному контуру активации (вентральная ветвь блуждающего нерва), способствующему соединению социальный и обучающий. Из этого чередования гиперактивации и замирания рождается закономерность функционирования в онтоффе. Он переходит от гиперактивности, чтобы избавиться от тревоги, вызванной состоянием неопределенной готовности, к почти кататоническому состоянию, отсутствию в зоне безопасности, где Е9 чувствует, что, если его не существует, на него труднее напасть. .

К этой существенной дезорганизации добавляется то, что, не имея возможности усвоить ориентиры, позволяющие ему руководить своим поведением, вся психика ребенка дезориентируется, сама того не зная. Это фундаментальная внутренняя дезориентация Е9, который сам не знает, что он чувствует, чего хочет и как ему следует реагировать. Дезориентация, которая заставляет вас смотреть

снаружи попытаться угадать, что вы чувствуете, делаете или хотите, не оказывается болезненно неуместным.

Он вырос в мире без закона, без ограничений, без точки опоры, чтобы что-либо знать, и где единственной безопасностью является полярная адаптация к перепадам настроения человека привязанности, а затем согласие отказаться от своей автономии, в отчаянная попытка достичь некоторой степени организации, хотя эта структура только теперь может быть наложена на существенную дезорганизацию.

*Дезориентированная, дезорганизованная, ненадежная привязанность* хорошо отражает чрезмерную адаптацию к исходной травме, связанной с фигурой привязанности. В случае с социальной Девяткой отличием может быть то, что, хотя она и может сильно колебаться между полярностями, такими как оптимизм и отчаяние, наивность и недоверие, прагматизм и ошеломление, включение и исключение, она обычно поддерживает функциональные показатели на работе. Да, их отношения с другими страдают из-за большой потребности в другом, а также из-за неспособности установить интимные связи. Вы можете искать в напряженных людях или хаотичных отношениях проявление своей внутренней дезориентации.

Сексуальная Девятка также никогда не бездействует в работе; он компенсирует дезориентацию огромным количеством усилий, которые он готов приложить, чтобы добиться цели и сделать ее хорошо.

### *ДСМ IV-TR*

Клаудио связывает E9 с зависимой личностью DSM IV-TR, которая проявляется пятью или более из этих характеристик:

Повторяющаяся и чрезмерная ситуация потребности в заботе, определяющая покорное и зависимое поведение и страх разлуки, которая появляется в раннем взрослом возрасте и возникает в различных контекстах:

Сложность принятия ежедневных решений без запроса чрезмерного количества советов и гарантий.

Вам нужны другие, чтобы взять на себя ответственность за большинство сфер вашей жизни.

Трудно выражать несогласие с другими из-за страха потерять поддержку и одобрение.

Примечание: не включает реалистичные опасения наказания.

Трудности с запуском проектов или самостоятельным осуществлением деятельности (из-за неуверенности в собственных суждениях или способностях, а не из-за недостатка мотивации и энергии).

Он может пойти на все, чтобы получить заботу и поддержку от других, вплоть до предложения выполнить неприятные задачи.

Он чувствует себя некомфортно и беспомощно в одиночестве из-за преувеличенного страха, что не сможет себя обеспечить.

Когда близкие отношения заканчиваются, вы срочно ищете новые отношения как источник заботы и поддержки.

Он нереально беспокоится о том, что ему придется постоять за себя.

Социальный подтип полностью идентифицируется с каждым из девяти пунктов.

Пункт 2 больше относится к сексуальному подтипу, тогда как в пункте 3 потребность в принадлежности действует настолько сильно, что он склонен сбиваться с толку или чрезмерно рационализировать, чтобы убедить себя в своей согласии. Но когда ни один из этих механизмов не срабатывает (или перестает работать), у социального Е9 возникает бунтарская точка. Он противостоит, не оценивая пути и последствия, социальной изоляции, которой пытается избежать.

Что касается пункта 6, то на первый взгляд консервационный подтип нельзя распознать из-за его способности к большей автономии.

### *Дэвид Рисман*

Социолог и психолог Дэвид Рисман, автор книги *«Одинокая толпа»*, в исследовании социального конформизма в послевоенных трущобах среднего класса предлагает три типологии характера и общества:

*Ориентация на традиции* : их соответствие гарантируется их тенденцией следовать традициям;

*Внутренне ориентированные* : их конформность обеспечивается склонностью приобретать в раннем возрасте набор интернализованных целей; и

*Ориентация на других* : их конформность обеспечивается их склонностью с раннего возраста быть восприимчивыми к ожиданиям и предпочтениям других.

Подобно тому, что Карен Хорни олицетворяет в своем *ориентированном на подход решения*, для Рисмана «ориентация на других» и «ориентация на других» включает в себя аспекты, которые объясняют, как социальный подтип Е9 теряет свою идентичность в группе. По словам Рисмана, это люди, которые ищут одобрения своих соседей и боятся подвергнуться остракизму со стороны своего сообщества. Такой образ жизни имеет принудительный эффект, который вынуждает их адаптироваться и побуждает принимать цели, идеологию, симпатии и антипатии своего сообщества. Они стремятся угодить этой группе (своему окружению), что на самом деле не удовлетворяет их стремление к общению или интимным связям.

По словам Рисмана:

*«Человек, ориентированный на другого, учится реагировать на более широкий круг, чем его или ее родители. Эго-семья — это не сплоченная сущность, к которой он принадлежит, а просто часть более широкой социальной среды, к которой он становится внимательным с раннего возраста. В этом отношении человек,*

*ориентированный на других, похож на человека, ориентированного на традиции: оба придерживаются социальной среды и лишены способности внутренне ориентированного человека действовать в одиночку».*

Но для человека, ориентированного на других, «грань между знакомым и странным — резко очерченная линия для человека, ориентированного на традицию, — разрушена».

Рисман поясняет:



*«Что общего у всех людей, ориентированных на других, так это то, что их современники являются источником направления для человека; либо те, с кем он связан напрямую, либо с кем он связан косвенно через друзей и средства массовой информации».*

По мнению Рисмана, зависимость от этого внешнего источника как путеводаителя в жизни прививается рано.

*«Цели, к которым стремится человек, ориентированный на другого, меняются вместе с этим директивным руководством: только процесс стремления к себе и процесс пристального внимания к сигналам других остаются неизменными на протяжении всей жизни. Такой способ отношения к другим ограничивает его конформным поведением, но не за счет повторения обычаев как таковых, как у характеров, ориентированных на традицию, а за счет исключительной восприимчивости к действиям и желаниям других».*