

# **ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПРО ПЕРВЫЙ ТИП ЭННЕАГРАММЫ**

Файл включает в себя:

*Ядро типа:*

- Расположение типа на круге*
- Страсть*
- Дескрипторы,сопровождающие гнев (единицу)*
- Фиксация*
- Механизм самозащиты*

*Подтипы:*

- Сравнение подтипов между собой*
- Поведение страсти гнева в подтипах*
- Невротическая потребность*
- Стратегии типов*

*И др.*

## **ГЛАВА 1: РАСПОЛОЖЕНИЕ ТИПА НА КРУГЕ**

Гневный тип занимает на энеаграмме место не в шизоидном и не в истероидном углу, но в состоящей из трех характеров верхней группе, характерной чертой которых является «психологическая лень». Насколько мне позволяет судить мой опыт, хотя многие представители этого типа заявляют, что они относят себя к экстравертам, само это заявление говорит об отсутствии у них психологической проницательности или склонности к психологическому инсайту. Тот факт, что энеатип 1 находится на энеаграмме между 9 и 2 типами, наводит на мысль о том, что перфекционистский характер не только «антиинтрасептивен».

## **ГЛАВА 2: СТРАСТЬ ГНЕВА И СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ЕЕ ЧЕРТЫ**

Гнев более чем какая-либо другая черта может рассматриваться как общий эмоциональный фон и первоначальный корень структуры этого характера. Наиболее специфическим проявлением эмоционального переживания гнева является негодование, обычно испытываемое в связи с ощущением несправедливости, которое возникает как результат большей ответственности и более значительных усилий, предпринимаемых индивидом по сравнению с другими. Это чувство неотделимо от критического отношения к окружающим (или, по крайней мере, к тем из окружающих, которые занимают важное

общественное положение) за то, что они проявляют меньшее рвение в работе, иногда такая позиция влечет за собой принятие им на себя роли мученика. Наиболее сильные вспышки гнева происходят тогда, когда этот гнев рассматривается индивидом как имеющий для себя моральное оправдание, в таких случаях он может принимать форму яростного «праведного негодования».

Кроме того, гнев может присутствовать и в форме раздражения, морального осуждения или ненависти, в большей своей части не находящими выражения, поскольку осознанная деструктивность противоречит добродетельному самоимиджу этого типа. Мы можем сказать, однако, что помимо выражения гнева на эмоциональном уровне страсть к гневу пронизывает весь характер энеатипа 1 и является динамическим корнем его устремлений и отношений, которые мы обсуждаем в связи с остающимися пучками - критическое отношение к окружающим, требовательность, стремление доминировать, настойчивость, перфекционизм, повышенная способность контролировать себя, самокритичность, дисциплинированность.

E1 вообще был вынужден с детства вести себя как взрослый, взяв на себя обязанности, не соответствующие его возрасту, и для этого ему пришлось отказаться от игры, спонтанности, инстинктивности. Он растет раньше времени. Он развивает особую чувствительность, радар, позволяющий обнаруживать страдания своих родителей, и патогенным образом адаптируется к потребностям своих опекунов,

пытаясь решить их проблемы и позаботиться о них. В динамике отношений со своими родителями, у него развивается представление о себе и мире как о нуждающихся в улучшении.

## **КРИТИЧЕСКОЕ ОТНОШЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩИМ**

Если осознанный и открыто проявляемый гнев не всегда представляет собой одну из наиболее характерных черт этой личности, более распространенные черты этого типа могут рассматриваться как производные гнева или его эквиваленты. Одной из таких черт является критичность, которая проявляется не только в явной придирчивости к окружающим, но иногда создает вокруг него необъяснимую на первый взгляд атмосферу, заставляющую других ощущать в его присутствии неловкость или чувство вины. Критичность можно описать как интеллектуальный гнев, в большей или меньшей степени не осознающий свои мотивы. Я говорю так, потому что, даже если критическое отношение проявляется в контексте осознанного гнева, наиболее яркой чертой этой критичности является ощущение конструктивного намерения, желания сделать окружающих или себя лучше. Таким образом, гнев не только выражается интеллектуальной критичностью, но и оправдывается и рационализируется ею, и ею же отрицается.

Моральные упреки - это еще одна форма перфекционистского неодобрения, которая является не только выражением гнева, но и формой манипулирования, состоящей на службе бессознательной требовательности к окружающим, в результате которой «Я хочу»

трансформируется в «Ты должен». Под обвинением, таким образом, скрывается надежда повлиять на чье-то поведение таким образом, чтобы это способствовало исполнению желаний самого индивида.

## **ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ**

Требовательность также может рассматриваться как проявление гнева: мстительная настойчивость в исполнении желаний как реакция на ранние разочарования. Наряду с собственно требовательностью в эту группу черт могут быть включены и другие характеристики, которые позволяют добиваться наибольших результатов как в плане подавления непосредственности и стремления к удовольствиям у других, так и в плане требования от них добросовестного и безукоризненного выполнения работы. Они склонны поучать и проповедовать, независимо от того, подходит ли им такая роль, хотя, впрочем, связанные с умением воздействовать на других качества могут найти себе применение в таких видах деятельности, как работа школьного учителя или проповедника. Наряду с этой коррективной ориентацией, этим людям свойственно и стремление к контролю, и не только над людьми, но и над всем, что их окружает, и над собственной наружностью: представитель этого типа скорее всего предпочтет «формальный» сад, где растения высажены в строгом порядке, а деревья подстрижены так, чтобы придать им искусственную форму, а не тот, который передает даосистскую идею сложной органической взаимосвязи всего живого в природе.

## **СТРЕМЛЕНИЕ ДОМИНИРОВАТЬ**

Хотя стремление доминировать неотъемлемо от интеллектуальной критичности, которая была бы так же бессмысленна вне контекста морального и интеллектуального авторитета, как неотъемлемо стремление доминировать от контрольно-требовательно-дисциплинарной характеристики (ибо как может последняя реализовываться без авторитарности), все-таки представляется уместным рассматривать доминирование как относительно независимую черту, охватывающую такие дескрипторы, как автократический (авторитарный) стиль поведения, самоуверенная настойчивость, основанная на чувстве собственного достоинства, осознание себя аристократической личностью и надменное, презрительное и, возможно, снисходительное и покровительственное отношение к окружающим.

Стремление доминировать также может рассматриваться как выражение или трансформация гнева, однако эта ориентация на достижение авторитетного положения предполагает как использование дополнительных стратегий, перечисленных выше, так и ощущение своего права на высокое положение в обществе, ощущение, основывающееся на собственных высоких стандартах, упорстве, соответствующем культурном и семейном фоне, интеллекте и т.д.

## **Умение контролировать себя**

То, чем стремление доминировать - трансформация гнева - является по отношению к другим чертам, тем самоконтроль является по

отношению к перфекционизму. Чрезмерный контроль над своим поведением идет рука об руку с характерной для этого типа жесткостью, чувством неловкости, недостатком непосредственности, с вытекающей отсюда неспособностью адекватно действовать в неожиданных ситуациях, в которых требуется импровизация. Кроме того, воздействие излишнего самоконтроля выходит за рамки внешнего поведения - он воздействует и на всю психологическую деятельность в целом, так что мышление становится излишне привязанным к правилам, т. е. излишне логичным и методическим, утрачивая творческие способности и интуицию. Контроль над чувствами, с другой стороны, ведет не только к блокировке эмоционального выражения, но даже и к отчуждению эмоциональных переживаний.

## **Самокритичность**

То, чем критичность других является по отношению к гневу, тем самокритичность является по отношению к перфекционизму. Хотя самоуничижение может оказаться незаметным для стороннего наблюдателя и обычно прячется за фасадом добродетельного и полного достоинства облика, неспособность принять себя и процесс самоосуждения являются не только источником хронической эмоциональной прострации (как и неосознанного гнева), но и постоянно присутствующего психодинамического фона для свойственной перфекционистам потребности проявлять все большие усилия в погоне за уважением окружающих.

## **Дисциплинированность**

То, чем недовольная требовательность является по отношению к гневу, тем же полная бессознательной ненависти эксплуататорская требовательность к себе является по отношению к перфекционизму. Кроме стремления творить добро, т. е. ориентации на коррекцию и моральные идеи, требовательность к себе подразумевает готовность трудиться за счет удовольствий, что делает индивидов типа 1 трудолюбивыми и дисциплинированными, а также излишне серьезными людьми. И точно так же, как требовательность в межличностных отношениях содержит элемент мстительности, в отказе от удовольствий и от следования естественным импульсам можно различить элемент мазохизма, ибо помимо отказа от удовольствий в пользу выполнения долга индивид в большей или меньшей степени развивает пуританизм, противопоставляя себя удовольствиям и игре инстинктов.

## **ГЛАВА 3: МЕХАНИЗМ САМОЗАЩИТЫ И ФИКСАЦИЯ**

### **МЕХАНИЗМ САМОЗАЩИТЫ: ОБРАЗОВАНИЕ РЕАКЦИИ**

Существует достаточно единодушное мнение о наличии тесной связи между механизмами образования реакции, компенсации и снятия обсессивности. Все трое составляют варианты одной модели, состоящей в том, чтобы сделать что-то хорошее в качестве компенсации за то, что ощущается как плохое, и я намерен сконцентрироваться на образовании реакции, ибо компенсация и



снятие обсессивности более специфически связаны с симптомами обсессивно-компульсивного невроза, в то время как образование реакции может рассматриваться как более универсальный процесс и из трех наиболее тесно связанный с обсессивной личностью или перфекционистским характером.

Понятие образования реакций было предложено Фрейдом еще в 1905 году в трех его очерках по сексуальной теории, где он замечает, что «противостоящие психические силы» возникают на службе подавления неприятных ощущений через мобилизацию «отвращения, скромности и морали». Как хорошо известно, его интерпретация предполагает, что стремлению загрязнять себя, наблюдаемому в анально-садистский период развития ребенка, противостоит отвращение, приводящее к чрезмерной озабоченности по поводу чистоплотности. Я думаю, что рассмотрение обсессивной личности позволяет предположить, что образование реакции состоит не только в том, чтобы компенсировать нечто через противоположное, но и в том, чтобы заставить себя забыть об определенных импульсах через действия противоположного рода. Даже если нельзя сказать, что оправданное моралью действие имеет целью отвлечь от мыслей о сексуальности и гневного бунта, мы можем сказать, что именно намерение, т. е. расположенность к действию, служит тому, чтобы эмоции оставались неосознанными. Мы можем сказать, что образование реакции лежит в основе ментальной операции,

посредством которой психическая энергия гнева трансформируется в энергию обсессивной «устремленности». Более того, образование реакции может рассматриваться как процесс, указывающий на трансформацию ненасытности в гнев. Ибо потакание своим желаниям, характерное для ненасытности (алчности), является в высшей степени нехарактерным для перфекциониста, характеру которого менее всего свойственно потакание своим желаниям и который более всех других обладает «добродетельным аскетизмом». Это не только пример подавления оральных пассивных потребностей в силу активного, полагающегося только на себя гнева, но и трансформация, ибо мы можем рассматривать гнев как альтернативный способ достижения удовлетворения все той же основополагающей потребности в любви - не через гедонистическую регрессию, но через агедонистическую прогрессию к раннему самоконтролю и повышенной толерантности к фрустрации. Гнев - это чувство, при котором ожидания настойчиво подтверждаются, однако в то же время рационализируются в качестве законных требований, не являясь лишь отказом от оральных ожиданий, как это может показаться при поверхностном рассмотрении. Согласно этому анализу, образование реакции одновременно и порождает гнев, является защитным средством против его распознавания, помимо того, что оно представляет собой основополагающий механизм, лежащий в основе перфекционизма, морализма, сознательной благожелательности, «осуществляемой из

лучших побуждений» критичности, агедонистической этики тяжелой работы и т.д.

## **ФИКСАЦИЯ: ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**

Клаудио Наранхо характеризует фиксацию как когнитивное искажение видения и понимания реальности, при котором на интерпретацию происходящего во внутреннем и внешнем мире влияет защитная структура персонажа. По сути, эта фиксация возникает в рационализации страсти, которая представляет собой эмоцию, исходящую из сферы импульсов и за которую цепко цепляется Эго. Другими словами, фиксация — это ядро искаженной когнитивной программы, интерпретации переживаний в соответствии со страстью; Таким образом, устанавливается цепь, в которой поддерживаются страсть и фиксация. В контексте E1 страсть, исходящая из сферы импульсивности, представляет собой гнев, который – если смотреть через призму фиксации – превращается в перфекционизм. Мы должны понимать перфекционизм не как поведение или отношение, а как эпистемологию, программу, которая определяет и придает смысл любому явлению; а также как экзистенциальное условие: «Если я не совершенен, если ты не совершенен, если мир не идеален, он бесполезен, я не могу существовать».

Столь сильный интерес к принципам, моральным нормам и идеалам является не только выражением подчинения требованиям сильного суперэго, но, в личностном плане, инструментом манипулирования и

доминирования, ибо эти, с энтузиазмом защищаемые нормы распространяются на других и, как отмечалось выше, служат прикрытием личных желаний и требований. Однако индивиды энеатипа 1 не только ориентированы на «закон и порядок» и сами послушно следуют установленным нормам, но и готовы подчиниться людям, занимающим общественное положение, которое дает право на безоговорочную власть.

Важно отметить, что, поскольку фиксация неизбежно приводит к формированию ошибочных суждений, E1 действует, исходя из убеждения, что он не может полагаться на свои естественные импульсы (и должен контролировать их), и ставит долг выше удовольствия в качестве приоритета, выдвигая аполлонический подход на передний план. за счет дионисического, что он считает отклонением на пути к совершен

У энеатипа 1 инстинктивный центр преобладает над интеллектуальным и эмоциональным центрами. Тот факт, что это инстинктивный или, скорее, интуитивный характер, не означают, что оно соприкасается с инстинктом; Напротив, именно в отсутствии свободного выражения своих инстинктов кроются многие их трудности. Естественные импульсы порождают в нем неуверенность, и он чувствует необходимость противостоять им.

Когнитивная фиксация E1 состоит из перфекционизма, с которым связаны предположения и безумные идеи, укоренившиеся в его

сознании. Они во многом общие для всех трех подтипов, но с разными нюансами.

Двигательный и инстинктивный центр, связанный с мозгом рептилий, управляет жизненно важными функциями тела и базовыми навыками выживания, такими как кормление, укрытие и контроль территории; Когда его функционирование невротизировано, мы можем наблюдать, как развивается консервативное, рутинное и навязчивое поведение. Ориентация на действие применяет их к ощущению пустоты, и, таким образом, эннеатип избегает осознания вещей. Его выраженная самокритика предполагает иное, но этот механизм проявляет себя во всех аспектах: преследуя абстрактные идеалы и принципы, он игнорирует их противоречивость. На практике его главный конфликт — с реальностью, которую он не принимает и противостоит, поскольку чувствует постоянное желание изменить вещи, чтобы приблизить их к своему идеалу. Когда он осознает, что факты жизни такие, какие они есть, а не такие, какими ему хотелось бы, чтобы они были, он не смиряется и не подчиняется реальности. Ему трудно признать, что он не может это изменить, он страдает из-за этого и злится на себя за неспособность изменить ситуацию.

Перфекционизм, ваша характерная когнитивная фиксация, связан с гневом, вашей доминирующей страстью, и взаимодействует с ним. Из этого центрального ядра рождается установка оппозиции реальному миру в соответствии с критериями идеального мира. Таким образом, эннеатип 1 наблюдает за всем сверху и с позиции превосходства

развивает особую способность обнаруживать все несовершенства или то, что он интерпретирует как таковое, то есть все, что не согласуется с тем, что он чувствует, или с тем, во что он верит. так и должно быть, согласно его моральному понятию. Таким образом, любой аспект реальности становится целью, которую необходимо улучшить. И когда он сталкивается с препятствиями на пути к достижению своего идеала, он испытывает гнев и обиду, пронизанные пассивно-агрессивным настроением

#### **ГЛАВА 4: РАЗЛИЧИЯ ПОДТИПОВ МЕЖДУ СОБОЙ**

Социальный подтип является наиболее патриархальным и представляет собой социально оправданный и цивилизованный патриархат; сексуальный подтип больше отождествляет себя с патриархатом, который оправдывает свое насилие уверенностью в своей «справедливости» и законе; Подтип самосохранения можно рассматривать как скрытый патриархат, который проявляется в хороших словах и интересе к «хорошим манерам».

Между подтипами каждого эннеатипа мы видим, как деление повторяется между характерами, которые будут «радовать», «против» и «толкать». Среди подтипов Е1 самосохранение будет больше «угождать» другому: он берет на себя ответственность за него, возлагает сам к его услугам и заботится о нуждах других; сексуальный подтип — тот, который идет «против»: он производит впечатление агрессивного и резкого; Социальный – это то, что

«отдаляется дальше всего», от своего превосходства и неадаптируемости, и является самым холодным и безразличным среди трех.

E1 входит в число персонажей, которые имеют самый прямой доступ к восхищенной любви, также называемой отцовской любовью, наряду с E6 и E5. В этой триаде E1 является самым сострадательным. Вроде бы противоречие, но его можно понять, учитывая, что люди этого типа вкладывают свою энергию во внешний мир, они делают это и для того, и для другого, хотя именно с авторитарной и реформаторской позицией, о которой мы уже говорили. Также следует помнить, что E1 находится справа от эннеграммы, рядом с эмоциональными/реляционными персонажами.

Подтип сохранения — самый сострадательный среди сострадательных E1 поклонников, в то время как сексуальный является наиболее эротичным, а социальный - наиболее вызывающим восхищение. Так:

- Сохранение E1: восхищение-сострадание-сострадание
- Сексуальный E1: восхищение-сострадание-эротика
- Социальн E1: восхищение-сострадание-восхищение.

## **ГЛАВА 5: СТРАСТЬ ГНЕВА В ИНСТИНКТЕ САМОСОХРАНЕНИЯ**

Парадоксально то, что можно было бы ожидать от персонажа, чьей самой сильной эмоцией является гнев, сохранение E1 не отличается яростным или злым характером; Напротив, для этого подтипа характерно вытеснение гнева, который выражается не открыто или прямо, а косвенно, рационализируется, через критику или требование, и в частности через самотребование или самокритику. Мы имеем дело с человеком вежливым, хорошего поведения, а не со спонтанным человеком и не с человеком, способным выражать свою агрессивность так, как он ее испытывает.

Гнев в этом персонаже является отрицаемой эмоцией. Самосохранение E1 в большинстве случаев даже не замечает этого, несмотря на свой всеобъемлющий эмоциональный фон. Это подтип, который меньше всего принимает или подтверждает наличие бешенства среди групп эннеатипа 1. Среди трех подтипов этого характера мы находим здесь самого теплого, обладающего определенной мягкостью. В то же время это также наиболее ориентированный на действие подтип E1, который более конкретен и посвящен выполнению, подчинению, приказанию, решению проблем... E1 самосохранение обычно не осознает, как он подавляет свой гнев или как он направляет свой гнев прежде всего на самого себя. Обычно он ведет себя скрытно, выражая себя такими способами, как нетерпение, давление, раздражение, требование, неудовлетворенность, осуждение, нетерпимость, разочарование,



негодование и т. д. Он очень самокритичен, и становится безжалостным в своем самоосуждении. Их отношение не является результатом лицемерия или притворства, а страдает от неспособности зарегистрировать и принять свою эмоциональность.

Обладая заметной тенденцией к идеализации, E1 Самосохранения живет в напряжении между двумя великими внутренними полярностями: своим идеалом и своей реальностью. Больше осознавая свои недостатки и свою недооцененную роль, он страстно ищет совершенства. Напряжение между очень высоким идеалом и презираемой реальностью питает перфекционизм и заставляет вас жить с беспокойством. Контроль, усилие, ригидность служат желаемым изменениям без осознания того, что они представляют собой механические реакции. Это не просто принятие реальности, а манипуляция ею. Больше, чем наслаждение и удовольствие, он ориентирован на долг и работу. Он не стремится преимущественно изменить внешнюю действительность, а жаждет найти нравственное совершенство внутри себя.

Последнее скрывает необходимость создавать и поддерживать хороший образ себя перед другими, чтобы избежать несовершенства или зла, которое, как вы подсознательно считаете, таите в себе.

Их псевдовиртуозность неустойчива; Оно вынуждено и поставлено на службу искоренению бешенства. Эгоический аскетизм

перфекциониста — это самоистязание, и его постоянная адаптация требует того же и от других. Но он не позволяет себе свободного выражения этого требования, поскольку это создало бы конфликт, и он проживает его как молчаливое негодование и горечь. У него есть склонность к изоляции, и его самое большое незавершенное дело — напористость..

С точки зрения сохранения они придают большое значение безопасности, защите и заботе, которые, по их мнению, являются доказательством любви к тем, кому они ее предлагают, даже если такая забота часто сопровождается «мелким шрифтом». «предназначены для подтверждения своей святости, своей роли благодетеля, создавая тем самым зависимости, долги, цепочки благосклонности и т. д.

Они, как правило, используют свою энергию для удовлетворения основных жизненных потребностей: дома, работы, еды, здоровья, безопасности... Они практичны, организованы, трудолюбивы, честны, уважительны... по крайней мере, они склонны так думать, и, конечно, есть те, кто являются великими самопропагандистами своей «доброты». Они также склонны быть автономными, самостоятельными и считают, что им никто не нужен.

«Самообеспеченность была для меня целью с самого детства. Я могу вытащить бутерброд из штанов или приготовить тушеную каракатицу. Я

сшила рубашку, куртку с междустрочками и все остальное из принтов Бурды. Если каменщик или водопроводчик придет в мой дом, это должна быть «отличная работа»; я люблю технику и неплохо разбираюсь в компьютерах. А административные задачи, хотя они мне и не нравятся, я выполняю их успешно, поэтому они никогда не смогут меня «удивить»

Выросший в среде с очень высокими требованиями и ожиданиями, он рано испытывает давление, заставляющее его быть очень ответственным и независимым, становится явно самоуверенным и в конечном итоге отказывается от всякой потребности в зависимости и нежности, чего позже стыдится. Благодаря усилиям, которые он прилагает, чтобы следовать идеалам совершенства и добродетельного поведения, а также доброжелательности по отношению к другим, он чувствует себя имеющим право на признание и уважение во имя принципов этической или моральной справедливости.

Сохранение E1 внутренне испытывает чувство несовершенства, поэтому направляет свои усилия на самосовершенствование. В этом характере присутствует невротическая потребность достичь совершенства как идеала. В детстве он получает, прямо или косвенно, сообщение о том, что он недостаточно хорош или правилен по отношению к тому, что от него ожидают, либо потому, что у него чрезмерно требовательные, критические или нормативные родительские фигуры, либо потому, что он чувствует, что от него

требуется покрывать потребности, которые невозможно удовлетворить, например, удовлетворить эмоциональную потребность одного из родителей или заменить отсутствующего или умершего отца. Окончательное ощущение состоит в том, что, несмотря на прилагаемые им усилия, его действия не чувствуются признанными или подвергаются прямой критике, и, таким образом, он в конечном итоге осознает, что дела у него идут не очень хорошо, что что-то внутри него должно измениться, чтобы стать достойным любви.

Рост в очень требовательной семейной среде, отсутствие признания или его отсутствие, а также отсутствие удовлетворенности и ценности своих потребностей и проявлений в детстве — вот элементы, которые составляют их рану. Все это приводит к тому, что персонаж испытывает невротическую потребность искать признания, которого у него не было в детстве. С этой целью ее взгляд специализируется на том, чтобы увидеть, что не так, чего не хватает, что можно исправить или улучшить, она становится пунктуальной в своей критике, исправлениях, манерах и даже в своей дикции, напоминая характер «Бланкисидоры» Элиаса. Канетти, о которой говорят, что «она говорит с такой пристойностью, что другие слушают ее с открытым ртом», и что «она следит за тем, чтобы каждый слог был передан должным образом, и старается не проглотить ни одного из них. месте, ни слишком свободном, ни слишком тесном, ясно очерченном и без позы, она делает знак согласия и позволяет себе прочесть весь смысл слова».

«Степень моего совершенства всегда может быть лучше».

«Если у меня есть инструменты для совершенствования, как я могу оставить все как есть? Будучи решительным, я чувствую, что я эффективен, для меня это положительная обратная связь. Иногда есть очень невротическая часть того, чтобы делать все лучше и лучше. Со мной это случилось с я со своим дипломным проектом, Не дочитал, и «еще одна статья», и «я могу лучше», и «еще одну статью вставляю»... Со всем этим была путаница».

Их глубинный гнев связан с чувством несправедливости по отношению к обязанностям и усилиям, которые человек прилагал в детстве, не чувствуя себя замеченным или признанным; Таким образом, поскольку он или она продолжает стремиться стать лучше и стремиться к совершенству, он или она также продолжает подпитывать двигатель гнева.

Самосохранение E1 содержит выражение гнева главным образом по двум причинам: его выражение нанесет ущерб вашему имиджу как правильного и сдержанного человека, вступая в противоречие с вашим перфекционизмом, и создаст проблемы с другими людьми, что поставит под угрозу вашу безопасность. Также часто в детстве он воспринимает чрезмерно нормативный или очень гневный фон в

отношениях с одним из родителей, поэтому у него развивается бегство от этого влечения, которое он считает опасным или разрушительным.

Основным защитным механизмом E1, особенно в подтипе самосохранения, является реактивное формирование, посредством которого он выстраивает тенденции, противоположные глубоким влечениям, которые он воспринимает как неприемлемые. Усиление такого поведения мешает ему осознать свой гнев, который, таким образом, сублимируется в исправление.

Подтип самосохранения, в отличие от социального и тем более сексуального, сдерживает свой гнев и меньше осознает его.

«Я сосредотачиваюсь на всем, будучи честным и поступая правильно».

Гнев подразумевает разрушительную силу, которая в подтипе самосохранения переживается как угроза и чувство смертельной опасности: «Если я потеряю контроль, я умру» или «Они собираются меня убить, или «Я причиню вред другому, если расскажу ему все, что чувствую, они не смогут сдержаться, я убью их от боли», - вот что может сделать ребенок самосохранения E1. такое чувство могло бы произойти перед лицом гнева его родителей или если бы он выразил свой гнев матери или отцу. Таким образом, сильные эмоции, вызванные гневом, трансформируются в немедленные реакции

беспокойства, обиды и страдания. Если он прислушивается к потребностям своих инстинктов – сексуальному удовольствию, агрессивности, социальным отношениям – он испытывает большее чувство незащищенности и угрозы, потому что он убежден, что может возникнуть великий хаос. Таким образом, он вступает в глубокий внутренний конфликт, ибо является инстинктивным, интуитивным, живым персонажем сам по себе, потерявшим связь с инстинктом и интуицией.

В ситуациях защиты другого или группы срабатывает их инстинктивная связь, и они, не раздумывая, предпринимают действия, даже если ситуация может быть опасной. Это персонажи боевиков. Его когнитивная фиксация на том, что «я должен поступать правильно» в сочетании с детской интроекцией «я могу справиться с чем угодно» может поставить его в опасные ситуации, но в ситуации несправедливости ему необходимо сделать шаг вперед. Поскольку E1 не связан со своим инстинктом, за исключением ситуаций, подобных описанным, он также не осознает, что гнев, его основная эмоция, — это чистый инстинкт: рев медведя, защищающего свою пещеру. Вместо этого он склонен рассматривать гнев как токсичную, негативную, вызывающую стыд эмоцию, которую неправильно чувствовать. Таким образом, он подавляет ее эмоции и держит ее под замком, боясь с ней связаться. Подавляя гнев, вы теряете инстинктивный инструмент, позволяющий защитить свои границы и личную целостность. С другой стороны, отрицание гнева приводит к

безопасному разочарованию, постоянному ощущению несправедливости и подавлению собственной аутентичности. Проявление гнева, вхождение в опыт запретного искажает ваш образ совершенства. Таким образом, обида растет, и он чувствует себя пойманным в круг своего эго. Выхода нет: если он прислушивается к своим инстинктам, открывается пространство для вины, потому что на карту ставятся идеалы совершенства; Если он этого не сделает, репрессии усиливаются, а его власть и энергия сокращаются. Это тупик, по крайней мере, с виду.

Сохранение E1 обычно является человеком, выросшим в очень нормативной среде и имеющим очень жесткие внутренние представления о том, что правильно, а что нет. Этот морализм формирует их строгий этический кодекс. В зависимости от человека, они могут быть озабочены благородством или духовными законами, а другой будет сосредоточен на манерах... Таким образом, как и другие подтипы, E1 Самосохранения становится машиной чрезмерного контроля над реальностью и ее совершенством, ориентируясь в своем случае на цензуру и внутреннюю мораль. У него есть строгий внутренний судья, который оценивает каждое его движение, и он является великим генератором гнева, что в конечном итоге приводит его к сильному требованию к себе.



В раннем контакте с родительской фигурой или семейной средой, воспринимаемой как хаотичная или очень противоречивая, он реагирует, занимая позицию противостояния хаосу и беспорядку. Столкнувшись с этим чувством хаоса и отсутствия контроля, он в конечном итоге становится фанатиком порядка и правил, систематизирующих реальность. В других случаях фигура матери холодна, жестка и нормативна, или с небольшим эмоциональным выражением, отношения, которые ребенок в конечном итоге принимает как свои собственные. Чувствуя опасность инстинктивных влечений, она подавляет и сдерживает их. Она проявляет тот же контроль, когда сталкивается с миром эмоций и чувства, которые представляют реальность, полную неизвестных и непредсказуемых элементов, и которые постоянно вызывают беспорядок и потерю контроля.

В конечном итоге результатом становится чрезмерный самоконтроль, выражающийся в жестком и неспонтанном стиле поведения. Вот почему ему трудно эмоционально взаимодействовать с другими людьми, и он старается избегать конфликтных ситуаций. Раннее подавление потребностей характеризует этот характер, направленный на жертвование удовольствиями и самокритическую строгость. В своей наиболее невротической версии он становится пуританином, педантом и моралистом, прототипом благонамеренного и образованного человека. Но наряду с самообладанием сосуществует глубоко спрятанное сильное стремление к бунту. Поддерживая бунт

против власти, он восхищается властью и уважает ее, а также стремится сохранить свой статус. Даже в соперничестве с братьями и сестрами он маскируется, представляя себя самым лучшим и добродетельным, гарантом уважения правил, установленных родительским авторитетом. Ранний контакт с деструктивным и угрожающим родительским или экологическим побуждением, когда он испытывает гнев, заставляет его интерпретировать реальность как хаотичную и неконтролируемую. В других случаях ребенок, столкнувшись с сильным или продолжительным разочарованием своей потребности в добре, питание — сладость и нежность — должно быть, испытал гнев настолько сильный, что воспринимает его как разрушительную силу, угрожающую его существованию.

Ни гнев, ни тяга к власти, ни склонность к доминированию в межличностных отношениях легко уловимы у подтипа консервации E1. Неудовлетворенность, возникающая из-за отсутствия чувства подчинения или уважения, может вызвать сильный мстительный гнев, который человек не выражает открыто, чтобы не поставить под угрозу свой имидж заботливого человека. Этот сдерживаемый гнев часто проявляется через скрытое поведение, пассивное противодействие или использование иронии и сарказма. Выражение агрессии считается приемлемым только в том случае, если оно оправдано причиной, считающейся «справедливой».

В детстве, чувствуя себя востребованной, она вырастает с ранним восприятием себя как кого-то неадекватного, несовершенного, своего рода злого монстра, который прячется от сознания и в качестве противодействия структурирует маску доброго и добродетельного ребенка. Вместо этого гнев и негодование продолжают питать машину перфекционистского эго и постоянное беспокойство о том, что вы недостаточно совершенны и добродетельны. Таким образом, закрепляется этический мандат ненападения: «Это не справедливо, это неправильно, это вульгарно, примитивно».

В межличностных отношениях формален, чрезмерно добр, внимателен и даже угодлив, как бы искупая то, что чувствует себя не по-настоящему хорошо. На самом деле он носит маску святого, который своим пуританством и морализмом вселяет в людей опасения. Сверхчувствительный к несправедливости, он испытывает сострадание к самым слабым, обездоленным и больным, до такой степени, что ставит себя на точку.

## **НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ. БЕСПОКОЙСТВО**

Слово, описывающее фиксацию подтипа самосохранения, — беспокойство. Это намек на вашу невротическую потребность, которая удовлетворяет вашу истинную потребность, которая останется замаскированной и ждет удовлетворения. Это предполагает отключение и создание нового пути неполных потребностей и удовлетворений, чтобы иметь возможность оставаться в петле. Эта

диссоциация закрепляется в петле обратной связи таким образом, что человек не вступает в прямой контакт со своим нетравмированным сущностным пространством.

Столкнувшись с невыносимым чувством уничтожения, которое приносит гнев ребенку, его природа порождает компенсационный механизм, который придает этому чувству жизнеспособность. Это необходимый обходной путь, который со временем придаст устойчивость этим первобытным страданиям. Оно будет дозировать его годами, десятилетиями ценой искажения и сокрытия его происхождения. Поэтому мы находимся в процессе маскировки этого.

Видимой маской, которая тянет за нить этого подтипа, является их обеспокоенное выражение лица. У него привычный вид серьезного, сосредоточенного, трансцендентного, сознательного. Он кажется вдумчивым и наблюдательным человеком. Это поверхностное восприятие термина «беспокойство», дошедшее до вашего телесного выражения. Более глубокий смысл этой их невротической потребности будет лучше понятен, если мы отделим слово «беспокойство». Беспокойство означает постоянную необходимость заранее подготовить свое поведение, а не бороться с ним. Он намекает на предвосхищающий и подготовительный характер своей личности.

Гнев и перфекционизм составляют основу этой структуры характера. При консервации E1 бешенство подавляется. Механизм реактивного обучения трансформирует его, скрывая в страсти к беспокойству. Забота означает постоянный контроль за тем, чтобы все было идеально и хорошо сделано, и в то же время отношение превентивной заботы о нуждах другого и о том, что уместно сделать, всегда основанное на ложной уверенности в том, что он знает, как действовать и что делать, как решать задачи. Беспокойство — это энергия, которая заставляет вас становиться все более и более добродетельными и совершенными, стремясь удовлетворить свое желание быть увиденным, дать себе право на существование.

Их стремление — превращение зверя с неконтролируемой интуицией в образцового человека. Поэтому требуется большая подготовка и внимание, чтобы опосредовать и разработать эту маску, диаметрально противоположную ее реальности. Она требует глубокой метаморфозы искусственного характера.

Это своего рода тревожный контроль, который вас беспокоит, ведь все, что вас касается, должно быть безупречно. У него большая требовательность к себе, внутренне он чувствует, что должен делать все «на отлично». Таким образом, он сосуществует в напряжении между двумя полярностями: с одной стороны, реальностью, а с другой — миром идеалов, к которым он стремится.

Борьба с реальностью потребует прямого и агрессивного выражения своего гнева, но самосохранение почувствует необходимость долго готовиться, чтобы не дать волю своему гневу. Он либо будет развивать гнев, тщательно подготавливая его, пока он не будет деактивирован, либо успокоит его, утомив его, превратив в спящего дракона. Вместо того, чтобы бороться с охватившей его смертоносной суматохой, он попытается ее разрядить. Его жизнь становится эпопеей деактивации.

Отключение от гнева также влечет за собой отключение от инстинктов. Гнев становится табу, которое нельзя больше чувствовать, и эта демобилизация того, что интенсивно, что беспокоит, что вторгается, включает в себя все, что заставляет вас чувствовать насилие. Дионисический обладает им, а Аполлонический смягчает его. Секс и агрессия будут двумя неловкими попутчиками. Рано или поздно ему придется принять первое, но его агрессивности и агрессивности других удастся избежать с помощью очень низкого порога чувствительности. Он человек, чувствительный к насилию. Агрессивность предназначена для сохранения пути сообщения с гневом, начала пути к роковому, и автоматически отсекается на его траектории. Он почти всегда уходит со сцены, когда чувствует себя оскорбленным.

Сохранение Е1 может долго испытывать гнев и скрывать его от других и, особенно, от себя. Этот гнев проявит себя косвенно, через критику или осуждение, или может остаться во внутреннем мысленном разговоре, не выражая его внешне. Гнев — это эмоция, которая возникает естественным образом, когда какая-то ситуация нас беспокоит, раздражает или мы сталкиваемся с несправедливостью; Если принять во внимание, что люди этого подтипа не проявляют гнева и что основными характеристиками характера являются стремление к совершенству, идеализация, чрезмерный контроль над собственным поведением, гиперкритическое отношение, обидчивость и т. д., то можно прекрасно понять как в них копится гнев.

Гнев — это основная эмоция, а гнев — это реакция на эту эмоцию, канал ее выражения. Гнев, как выражение внутреннего гнева, возникает тогда, когда гнев уже достигает крайней степени, и сопровождается внешними проявлениями и агрессивными физическими действиями.

Внутренний гнев этого эннеатипа — это та часть айсберга, которая остается скрытой или выражается косвенно, «вежливо», через критику и суждение, а значит, и в связи с мышлением.

Этот гнев, ощущаемый, но не выраженный, представляет собой энергию, которая остается внутри тела и проявляется в телесном или психическом напряжении, волнении, внутренних мыслях о том, почему человек чувствует гнев, или о том, как защитить себя. В

общем, это эмоция, которую человек подавляет или выражает косвенно и, прежде всего, которую он физически соматизирует. Те, кто принадлежит к этому персонажу, привыкли навязчиво повторять гневные мысли, не осознавая, что внутренний двигатель гнева работает постоянно. Этот персонаж часто относится к внутреннему грохоту, чувству внутреннего грызения гнева при постоянном размышлении о гневных мыслях.

«На самом деле я себе этого не позволяю. Неправильно выражать гнев таким образом, и если я когда-нибудь выражу его, когда я это сделаю, мне будет так стыдно за такое варварство, за то, что я так себя вел, Я думаю, что это неправильно, что это не вписывается в принятие социальных отношений, что я начинаю чувствовать огромный стыд, а затем от стыда до печали. Затем я провожу несколько дней, думая об этом».

Чтобы не ощущать физически и эмоционально интенсивную разрушительную силу гнева, которую он не может выдержать, он будет винить себя в сложившейся ситуации; Таким образом, чувство вины охлаждает или уменьшает интенсивность эмоций. Кроме того, гнев служит экраном эмоции, чтобы он не соприкасался с другими эмоциями, такими как боль, страх или печаль, которые скрыты под гневом. Точно так же гнев — это эмоциональный гнев, при котором в случае самосохранения E1 он застревает в том, чего нет. Таким образом, это становится ловушкой, пространством, где вы можете



занять роль жертвы, жалуясь и беспокоясь о том, что не работает. В каком-то смысле гнев — это внутреннее место, которое узаконивает его смысл существования, поскольку во многих случаях внутренне сохранение E1 чувствует себя виноватым за свое существование. Существование в качестве существа-самоагрессора, однажды поглощенного исходной внешней агрессией, порождает хроническое бессознательное ощущение, что что-то не так. На заднем плане присутствует тревога, с которой он не имеет контакта, как и в случае с E4, но действует диссоциировано, как фактор беспокойства. Это боль настолько растворенная и постоянная, что она не ощущается как боль и не вызывает гнева. Основополагающий экзистенциальный дискомфорт переживается как неадекватность. Недостаточность или отсутствие E4 в данном случае является неосознанным дефектом и постоянным стремлением к совершенствованию. Вместо того, чтобы чувствовать себя опустошенным, он экспериментирует с цикличным, навязчивым наполнением. Существует онтологический недостаток, но он беспокоится и мобилизуется, чтобы компульсивно его покрыть. Таким образом, вы не почувствуете свою пустоту, как в случае с E4. Он не может стоять на месте. В его случае он предпочитает беспокоиться. У людей с этим характером огромный стыд проявлять свой гнев: это категорически запрещено, вплоть до того, что становится настоящим табу, они чрезмерно волнуются и винят себя за то, что не умеют управлять сильными ощущениями, которые вызывает в них гнев. Выражение гнева — их самая запретная зона, минное

поле, на которое они не могут войти, рискуя наступить на бомбу и потерять свою жизнь: вот насколько это тяжело, как физически, так и эмоционально.

Это навязчивый персонаж. Часто у него возникают сомнения и внутреннее смятение. Он подчиняется непрерывному суждению: «Я сделал это правильно или неправильно», посредством тоталитарного мышления типа «все или ничего/черное или белое», характерного для этого эннеатипа. Стремление к совершенству является самостоятельным и приобретает тревожный аспект, который перерастает в беспокойство. В этом подтипе беспокойство, подкрепленное страхом, связано с видением опасностей повсюду или предвидением конфликтных ситуаций и предвидением того, как вы можете действовать в этих ситуациях. Он мысленно предвидит любые возможные неудачи в попытке взять все под контроль. Беспокойство — это стратегия выживания, способ постоянно быть начеку в отношении того, что кажется опасным. Эмоциональная установка беспокойства основана на убеждении: «Если я волнуюсь, я в безопасности, я могу выжить», и для этого подтипа сохранения выживание является условием ощущения его существования, выжить — значит жить. Движимый беспокойством, он может преодолеть самый глубокий страх и контролировать переживание пустоты. «Беспокойство» как фиксация предполагает беспокойство даже о том, что работает хорошо. Забота о том, чтобы все было сделано хорошо,

идеально. Таким образом, он в конечном итоге беспокоится обо всем: «Я не вовремя», «Что мне скажут?», «Узнаю ли я, как это сделать?».

Их в первую очередь беспокоят последствия, которые могут повлечь за собой их действия или слова. В сознании сохранения Е1 практически все может стать поводом для беспокойства.

Однако основной заботой этого подтипа является страх поступить неправильно: он постоянно сомневается в том, «правильны» или «неправильны» его действия. Бессознательные воспоминания, требования, суждения и критика, полученные в детстве, находят отклик, заставляя его чувствовать вину за свои поступки. Ему начинает казаться, что он несовершенен, отсюда и его постоянные попытки самосовершенствования. Он подписал приговор и собирается истязать себя, оценивая собственное поведение с моральной сверхчувствительностью к его воздействию на других, испытывая боль за плохое поведение, наказывая себя, что он хорошо научился делать в детстве. Все основано на фантазии о несовершенстве предполагаемого зла. Бессознательно он простил отца, пожертвовав собой ради него и взяв на себя всю вину. Он взял на себя обязанности других. Он был энергетически выхолощен, блокируя большую часть своего потенциала.

Самоконтроль, а также ваша чрезмерная потребность в предусмотрительности мотивированы страхом внешней критики. Поэтому он чрезмерно контролирует свои действия, чтобы никто не

пришел и не сказал ему, что он поступает неправильно, как он делал в детстве. Между тем внутренне он защищается в своем воображении от собеседника, обвиняющего его; Это воображаемая защита, которая вряд ли приведет к действию, учитывая их страх перед конфликтом, который они также разделяют с социальным подтипом. Всю эту осторожность он называет беспокойством. В глубине души он сомневается в себе и таит в себе сурового внутреннего судью, вместе с которым постоянно судит себя: «Я сделаю это неправильно, я не узнаю...» Это мысли, которые порождают много страданий, и хотя они внешне перекрываются, и снаружи этой внутренней борьбы не видно, но этот постоянный самосаботаж вызывает у вас большое энергетическое напряжение, которое напрягает вас физически: в шее, в плечах, в спине, создавая чувство огромной ответственности. Люди с такой структурой характера чувствуют, что несут на своих плечах ответственность делать все идеально. Глубоко внутри они интроецировали очень требовательную или осуждающую родительскую фигуру, отождествляющую себя с безжалостным и жестоким Суперэго.

Как любой хронически напряженный персонаж, он полагается на признание, чтобы не потерять сознание. Если они не получают положительных отзывов, они автоматически повышают уровень своего негодования. Есть потребность в бессознательном признании, с которым он не имеет контакта. Ему трудно спрашивать. Наиболее

соблазнительным выражением людей является демонстративное поведение, а самосохранение E1 страдает от большого дефицита выразительности. Он чувствует, что за ним постоянно наблюдают, и это его дестабилизирует. Его защитный ум нейтрализуется, когда он вынужден заботиться о других, и тогда он чувствует себя бессильным. Когда это происходит, гнев и инстинкт снова высвобождаются: они входят в бета-состояние, в котором нет ни ума, ни движения, ничего, что можно было бы выбросить из внутреннего вулкана. В этот момент есть редкая возможность спуститься вниз, выбраться из лицемерного пространства, в котором ты находишься. И это напряжение в конечном итоге проявляется самым лучшим образом.

С другой стороны, будучи персонажем действия, беспокойство служит разогреву двигателей; Это значит действовать импульсивно, не давая себе времени почувствовать или когнитивно обдумать возможность действия. На более невротическом уровне он хочет исправить вещи, которые не нуждаются в исправлении, и в конечном итоге разрушает их. Он чувствует необходимость держать все под контролем, опасаясь, что что-то будет угрожать его выживанию. Его тревога приводит его к озабоченности всем и вся. Его моральный нарциссизм поразителен. Он приспосабливается к этому, идентифицируется с гипербдительностью и отказывается от любого поведения, которое он считает трансгрессивным, не имея возможности воспользоваться чем-либо, что могло бы раскрыть его и улучшить его внутреннее

напряжение. В этом напряжении обеспокоенного характера рождается претензия и вера в то, что его усилия того стоят, что он получит медаль.

«Вы сплетаете воедино все детали, все возможности, вы каким-то образом избегаете ошибок, потому что моя задача — контролировать абсолютно все варианты, что хорошо, что плохо, если я сделаю это, если я сделаю то. Но, конечно, я делаю это с болью, потому что в глубине души я хочу сделать это хорошо... Это активный разум для ошибок, цель все еще состоит в том, чтобы сделать это совершенным. Это очень сильное телесное ощущение, которое требует усилий. делает вас очень бдительным из-за беспокойства, приводит вас в действие ума».

Это люди, которые бросаются в действие с огромным требованием к себе, с которым они постоянно давят на себя, будь то количество вещей, которые они «должны» сделать, качество их или скорость, с которой они должны быть сделаны. и, конечно же, в сравнении с их идеалом того, какой должна быть реальность. Для сохранения Э1, людей активных, подвижных в мышлении и динамичных в действиях, очень важно чувство эффективности и скорости. Для них скорость ассоциируется с эффективностью, и им нужно, чтобы все делалось мгновенно, им трудно принять происходящее, не вмешивая и не торопя его. Все надо делать сейчас, все надо делать быстро.

Нетерпение – это также ожидание того, что произойдет, связанное с предсказанием, подготовкой, знанием времени, которое вам понадобится для выполнения действия; Все это является великим генератором беспокойства в характере, ориентированном на обязательства и «обязанности», нетерпение становится, таким образом, способом давления и на окружение. Любое действие, инициированное нетерпеливостью, приводит непосредственно к гневу, самокритике или тыканию пальцем в другого человека, в то время как он движется в бесконечной гонке со временем. Кроме того, не признается мотивация поиска признания.

Требование и перфекционизм бесконечны и в конечном итоге приводят нас к хронической неудовлетворенности. Сохранение E1 живет во внутренней атмосфере разочарования, поскольку у него никогда не возникает ощущения завершенности. Обязательства, внутренние «обязанности» приводят к большому количеству требований к себе: вы устанавливаете слишком высокую планку и в конечном итоге чувствуете, что никаких усилий недостаточно. Мы можем видеть, как его взаимоотношения с родительской фигурой в конечном итоге становятся тем, как он относится к самому себе.

## **МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ**

Сумасшедшие идеи — это автоматические мысли, возникающие в результате искажения на когнитивном уровне. Это ложные суждения и предположения, порожденные базовой когнитивной фиксацией, которая, связанная с соответствующей страстью, составляет центральное ядро определенного типа. Ичазо определяет фиксации как специфические когнитивные нарушения; аспекты автоматической системы личности, которые своеобразным образом меняют восприятие реальности и обуславливают поведение.

Из первобытной раны происходит непрекращающаяся утечка смысла. Эго-программа запускается неоднократно с фиксированными командами. Таким образом, мы можем назвать безумными или иррациональными идеями те идеи, которые возникают в уме неосознанно, но диктаторски. Гнев неоднократно срывался благодаря усвоенным с детства программам и генерировался код установки механизма перфекционизма. Эго защищает ребенка, способствует бегству в реальность.

В Э1 самосохранения еще в большей степени, чем в других подтипах, выражена убежденность в том, что что-то не так, в своем несовершенстве или дефектности. Он стремится выявить дефект, найти что-то неладное в теле или уме и считает, что именно в этом причина того, что родители недостаточно любили и заботились о нем. Поэтому кажется логичным, что Е1 считает, что самосохранение приведет к любви только в том случае, если оно улучшится и



исправится. «Если я не идеален, меня нельзя любить». В частности, существует вера в то, что благодаря сильной моральной целостности и добродетельной жизни он сможет достичь совершенства, без которого он не достигнет любви и уважения.

Следовательно, он никогда не будет считать дела «хорошо сделанными» и поэтому будет считать, что их необходимо улучшить. Таким образом, он будет специализироваться на обнаружении одной ошибки, а не на множестве успехов, и редко будет чувствовать себя удовлетворенным тем, что он дает или тем, что он получает. Аналогично, у него разовьется сверхчувствительность к суждениям и критике, постоянная проверка того, что его эмоциональное состояние «такое, каким оно должно быть».

Подтип самосохранения чувствует себя глубоко несовершенным или недостаточным и в конечном итоге превращает это чувство в самое ограничивающее убеждение, которое заставляет его реагировать постоянным навязчивым стремлением к самосовершенствованию. Компенсаторным механизмом его великой самокритики является идеал совершенства. Таким образом, он реактивно превращает гнев в стремление быть совершенным.

С клинической точки зрения стиль этого персонажа соответствует обсессивно-компульсивному типу личности, с проявлениями Суперэго, сформированного интериоризацией родительских норм, правил и запретов.

Перфекционисты, стремящиеся к бесконечным, многомерным требованиям; Для совершенного всегда можно найти что-то более совершенное. Мы столкнулись с проецируемой ловушкой, альтернативным контуром реальности, невротичным, маниакальным, компульсивным. Перфекционизм — это борьба за выживание, замаскированная под умеренность и умеренность.

Маска цивилизована, а скрытая реальность варварна. Её самосохранения, помимо требования, чтобы реальность была не только хорошей, но и совершенной, унаследовала представление и веру в то, что мир чрезвычайно несовершенен. В воплощенном разрушении это гнев, это скрытый и решительный пессимизм.

Моралистические выговоры являются средством, с помощью которого он манипулирует и имеет тенденцию влиять на поведение других. Наиболее очевидно это проявляется в обращении с детьми, где он обычно воспроизводит полученную модель и становится суровым отцом, проявляющим патерналистский авторитаризм, цель которого - добиться послушания и уважения.

Он делает вид, что держит под контролем свои естественные порывы, а потому его представление о том, что злиться, нападать, бунтовать, не соответствует ни цивилизованным людям, ни добродетельным людям. Более того, поддаваться инстинкту опасно, а у людей, воспитанных с очень жесткими принципами, поддаваться половому инстинкту и поддаваться искушению не бывает хорошим человеком.

Секс начинает считаться чем-то грязным и вульгарным. В целом у всех подтипов E1 долг важнее удовольствия, а игры и развлечения отнимают драгоценное время у серьезных дел.

### **ВНУТРЕННИЙ СУДЬЯ И ВИНА:**

Поскольку агрессивная часть является табу, самосохранение E1 трансформирует ее в критическую установку. Он обладает высокоразвитым внутренним судьей, внутренним обвиняющим голосом, с которым он себя идентифицирует. Механика перфекционизма поддерживается этим суровым внутренним судьей, который судит вдоль и поперёк, подобно радару, который отслеживает, что не так.

Таким образом, он привык почти во всем винить себя и судить внутренне. Это единственный оборонительный акт, который он может себе позволить.

Чувство вины — одна из наиболее ярких характеристик этого подтипа, в котором судья и вина кажутся неразрывно связанными. Вину также смягчает обращенная внутрь эмоция гнева, постоянное высказывание самому себе: «Я делаю это неправильно», что заставляет его напрямую винить себя. Из-за своей очень высокой требовательности к себе он чувствует вину за то, что он такой, какой есть, ему трудно принять и полюбить себя.

Местом, с которого оно внутренне располагается, наблюдается и идентифицируется, является сверхтребовательный судья, основной полярностью которого является подсудимый. Раз есть судья, есть подсудимый, совершивший преступление и заслуживающий наказания. Вина – это внутренний голос, который обвиняет вас. Психологические дефекты внутренней дисквалификации приводят его к большому обесцениванию, которое он компенсирует поиском совершенства. Мы бы сказали, что в психическом мире этого подтипа гнев запрещен, но, с другой стороны, вина более чем разрешена. Интересно узнать, как отличить этого персонажа от также поляризованного и самообвиняющего социального Е6. В случае самосохранения Е1 мы имеем человека со склонностью к мании величия, высокомерного, интуитивного и, по сути, очень «уверенного» в своем авторитарном и сильном Эго, в отличие от нерешительного и зависимого прусского характера.

«Я обнаружил, что чем более я требователен, тем с большим разочарованием я сталкиваюсь. Судья живет за счет суждений, которые я выношу о себе, и если я выражаю свои чувства, я не накапливаю гнев, у судьи заканчиваются суждения. Демонтаж судьи во мне связан с разговором, высказыванием того, что со мной происходит, а также с восприятием того, что я проецирую в глазах другого, как я использую это, чтобы судить себя.»

В этом подтипе чувство вины связано с эмоциональным контекстом ребенка, когда он чувствует себя недостаточно хорошо. Таким образом, он поддерживает очень преследующие отношения с самим собой, постоянные внутренние упреки за то, что он сделал или за то, что он «должен был сделать». Он злится из-за того, что не поступил по-другому – до тех пор, пока не почувствовал и не подумал, что то, что он сделал, было лучшим поступком – или что он не осознал чего-то важного раньше. Сопутствующие иррациональные идеи таковы: «Я знаю, что лучше, я знаю, что правильно».

Переживание оси страх-вина скрыто под очень структурированным образом жизни, не рассчитанным на сюрпризы, где потребность быть сильным, подкрепленная интроекцией «я могу все», хоронит длинный список страхов, на что он реагирует так же быстро, как и неосознанно. Фокус его совести сосредоточен на продолжающемся разговоре: «Я делаю это неправильно», и поэтому он постоянно осуждает свое поведение только для того, чтобы в конце концов найти одну причину и другую, подтверждающую его веру. Их высокая требовательность к себе в сочетании с разговорами с самим собой: «Я делаю это неправильно, мне нужно следить за собой, мне нужно всегда быть на высоте, я не валидный...» усиливает чувство вины. и в то же время обуславливает их поведение в направлении поиска совершенства и контроля.

Все эти внутренние движения заставляют вас больше концентрироваться на том, чего нет, чего не хватает. Его стремление к совершенству никогда не удовлетворяется, он преследует себя и в конечном итоге находит что-то, к чему ему нужно стремиться, и что ему нужно совершенствоваться. Кроме того, у него есть неосознанная тоска и соответствующая ему безумная идея, что, когда все будет идеально, он сможет отдохнуть, а так как дел у него всегда бесчисленное множество, то он привык оставлять себя напоследок, откладывая свою потребность в удовольствии.

Для некоторых чувство вины кажется не столь выраженным, поскольку прежде чем испытывать чувство вины, или не чувствовать его потом, они предпочитают убедиться, что действие выполнено ответственно. У взрослых чувство вины гораздо интенсивнее, когда семейные правила передаются ребенку с большой жесткостью, напряжением или криком, и может стать основой дисфункциональной вины, приводящей лишь к страданиям человека. Вина напрямую связана с частотой и интенсивностью самообвинений и является чувством, вызывающим беспокойство, боль, тревогу и сожаление. И вина, и гнев являются для самосохранения E1 двумя эмоциями, которые трудно поддерживать из-за интенсивности, с которой они их ощущают, и они будут стараться как можно скорее предпринять действие, которое уменьшит или заставит исчезнуть бремя, а также дискомфортные ощущения, которые они вызывают.

## **КОНТРОЛЬ:**

Механическими реакциями самосохранения E1, направленными на избежание несовершенства и вины, являются контроль, усилие и жесткость. В его случае безумная идея самосовершенствования связана с самоконтролем; Из внутреннего ощущения несовершенства возникает элементарное недоверие к себе, именно поэтому человек и контролирует себя. Судья наблюдает за обвиняемым, контролирует его, совершенствует его.

Хотя стремление к совершенству является фиксацией этого эннеатипа, значение слова «совершенный» различно и варьируется у каждого человека в зависимости от его конкретных особенностей. Когда самосохраняющийся Э1 считает, что «все должно быть идеально», стоит спросить, что значит быть идеальным. Для этого персонажа совершенство заключается, по сути, в том, чтобы все было рассмотрено и проанализировано с разных точек зрения. «Быть совершенным» означает держать все под контролем. Затем мы наблюдаем, что, по сути, совершенство — это контроль. Защищая эмоциональную рану ребенка, активируется автоматизм самоконтроля, способ гарантировать, что никто не придет сказать мне, что я поступаю неправильно, или не потребует, чтобы я поступал лучше, отсюда и возникает потребность в контроле.

Поскольку для этого подтипа совершенством является контроль, то первое, что мы обнаруживаем в сфере самосохранения, — это

чрезмерный контроль над собственным поведением; а затем во многих случаях контроль над другими людьми или миром как способ уменьшить суровую внутреннюю требовательность к себе. Внешний контроль обычно проявляется в рабочих ситуациях, в которых он участвует, с целью извлечь из них максимальную пользу.

С другими он адаптивный, нежный и заботливый тип. Это его способ создать сердечную атмосферу, избегающую того, чего он боится больше всего: насилия, к которому он сверхчувствителен.

Если вы не чувствуете эмоционального единения с другим человеком, дремлющий вулкан гнева снова мобилизуется. В режиме самосохранения E1 это вулкан с лавой на большой глубине, который кажется деактивированным и изрыгает дым и пепел. В общем, эмоциональный мир доставляет ему дискомфорт, так как он является для него чем-то неизвестным, заставляет его бояться.

Следовательно, контроль дает ему ощущение спокойствия и умиротворения: когда все под контролем, он чувствует, что может отдохнуть. Кроме того, на бессознательном уровне контроль ставит его во власть: иметь контроль — значит верить, что он доминирует над ситуацией и что все происходит из-за него. В любом случае конечным результатом будет чрезмерный контроль и отличная трата энергии на получение невротической уверенности в том, что никто не придет и не скажет, что они поступают неправильно.



## **ОТНОШЕНИЯ С ВЛАСТЬЮ:**

В отношении власти Э1 проявляет большой и страстный интерес к абстрактным нормам, их ценностям и убеждениям о том, что правильно, а что нет, чем к конкретному авторитету людей. И в межличностных отношениях это становится инструментом доминирования и манипуляции, потому что оно навязывает те же самые нормы другим и, прежде всего, потому, что хочет быть правым. Именно поэтому он ставит себя выше остальных: любит давать советы; Он знает, что будет хорошо для других...

Будь то из-за присущей этому персонажу потребности в справедливости или из-за особого взгляда на то, чего не хватает, им трудно доверять власти. Они могут сохранять по отношению к нему позицию недоверия; или, в другой полярности, если они чувствуют, что оно действует исходя из этических принципов и справедливости, они идеализируют его, принимают его и с преданностью следуют его предписаниям. Хотя этот персонаж придерживается иерархического взгляда на реальность и испытывает уважение к власти в абстрактном смысле, в глубине души он не доверяет и подчиняется только людям, обладающим неоспоримым авторитетом. Поскольку он является персонажем, специализирующимся на наблюдении дефектов, он требует от авторитета не только знания предмета, но и умения командовать без агрессивности, но влечет Потребность в контроле и его нарциссизм, направленный на то, чтобы чувствовать себя более подготовленным, заставят его проявлять доминирующий стиль над

другими, когда он уверен в себе. Их отношение к воле к власти вежливо, но настойчиво. Он поставит себя на позицию лидера и забудет отказаться от очереди или открытых раундов прослушивания при окончательном принятии решений. Он практикует это искусство доминирования без явной агрессивности, а его усики всегда заставляют его двигаться точно, избегая критики, поэтому он модулирует свое вторжение по мере того, как он идет. Он склонен доминировать в отношениях с помощью уловок, стремясь к доминированию именно потому, что он добродетелен и из-за своего этического или морального статуса:

«У меня есть власть, потому что я ее заслуживаю».

#### **УВАЖЕНИЕ ЗАКОНОВ И СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ:**

С другой стороны, то ли из-за отсутствия контакта со своими потребностями и желаниями, то ли из-за его большой самокритичности, то ли из-за того искаженного сознания, из-за которого он не верит, что заслуживает или имеет на это право, трудно ему сказать: «Я хочу».

Вот почему он трансформирует это в «Я должен, это положено, это своевременно, это справедливо». Поэтому он принимает стратегию прикрытия своих желаний, явное выражение которых он заменяет призывом к уважению социальных законов и правил, а также к соблюдению моральных норм и абстрактных принципов.

Обладая жестким умом и цепляясь за «то, что правильно», это люди с сильным чувством справедливости. Самосохранение E1 защищает себя под защитой законов и социальных норм, чтобы защитить себя, и таким образом компенсирует свою потребность быть правым, берущую начало в детской ране несправедливости. Таким образом, он в конечном итоге чувствует, что владеет истиной, что усиливает его безопасность, что, с другой стороны, дает ему чувство превосходства над другими. Ощущение обладания истиной — это реактивный защитный механизм, который дает вам уверенность в действиях и в то же время является компенсацией за постоянное самоосуждение о том, «я поступаю правильно или неправильно».

### **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СЕРЬЕЗНОСТЬ:**

Защитная склонность E1 к самосохранению заставляет его проявлять патерналистский авторитаризм, с помощью которого он навязывает свой культ чистоты, ожидая от других того же самоконтроля и самодисциплины, которых он требует от себя. Ему свойственно ставить себя на службу самым хрупким и обездоленным людям и защищать их, сохраняя при этом определенную эмоциональную дистанцию.

В детстве он занимал не соответствующую ему ответственную должность, ему была дана или дана эта роль. В детстве она соблюдала правила семейного дома, распорядок дня, помогала матери по хозяйству или младшим братьям и сестрам. Он усваивает

родительские правила и запреты, а затем и социальные, идентифицируя себя со своим Суперэго. Таким образом он предлагает или отказывается от своих желаний; Хранителем этого усвоенного нормативного кодекса является судья, обвиняющий себя, который будет срабатывать каждый раз, когда он нарушает свои собственные правила, заставляя его чувствовать себя виноватым и мешая ему чувствовать или осознавать свои потребности.

Ребенок понимает, что если он не будет беспокоить, помогать, будет ответственным и самостоятельным, он получит ту любовь, которую ищет. В конечном итоге он будет страдать от чрезмерного чувства ответственности, формируя маску хорошего ребенка. В свою очередь, эта чрезмерная ответственность принесет с собой чувство изоляции и одиночества.

## **ДРУГИЕ ЧЕРТЫ ТИПА**

### **МОРАЛИСТ**

Возникает чрезмерная озабоченность всем, что может вызвать чувство запрета и нарушения абсолютных моральных принципов. Скромность и мораль активизируются для противопоставления всем формам «разрухи» и «пошлости». Нападки, бунт, уступки сексуальному инстинкту, уступки удовольствиям, уступки аспектам, воспринимаемым как эгоистичные, становятся настоящими табу, точно

так же, как они были запрещены в семейном доме. В противовес им структурируются черты и тенденции, такие как, например, внутренний моральный перфекционизм, морализм, пуританство, намеренная доброта, антигедонизм и др.

## **ДОБРОДЕТЕЛЬ**

В конце концов, задача подавления инстинктов и сдерживания свободного потока их энергии приводит к появлению хорошо образованного, благонамеренного и добродетельного на вид человека. Формирование реакций имеет также функцию удаления из сознания неприемлемых импульсов и сохранения в бессознательном состоянии эмоций, в том числе гнева, порождаемого самим механизмом. Если, с одной стороны, стремление стать лучше подразумевает разочарование в себе, которое поддерживает гнев, с другой стороны, добрые намерения, которые поддерживают намеренную доброту, доброту и личный альтруизм, скрывают восприятие гнева и зла или эгоизма; Таким образом, он создает себе обманчивое представление о себе как о добродетельном и благонамеренном человеке. Виртуозность основана на убеждении, что он делает то, что ему приятно, и поведение которого соответствует тому, что он говорит.

## **ПОЛЕЗНЫЙ, БЛАГОРОДНЫЙ**

В характере СП1 можно увидеть полезное отношение, Клаудио Наранхо определяет его как «чрезмерную склонность к послушанию». Не чувствуя себя достойным любви, он стремится угодить под своей самодовольной и даже раболепной маской. В целом в детстве они были хорошими детьми, не бунтовали, одни из страха перед чрезмерно строгой властью, другие потому, что наблюдали послушание или подчинение как поведение одного из родителей.

«Мне казалось, что если бы я делал все, что говорила мне мама, она бы меня полюбила. Но этого никогда не происходило. Я уверена, что старалась изо всех сил, но так и не получила ни любви, ни одобрения матери».

«Быть полезным — это способ привлечь внимание и привязанность другого».

В семейной среде, где много требований и жесткости, ребенок ищет одобрения родителей своим хорошим поведением, и в то же время он постоянно чувствует разочарование из-за того, что так и не достиг того, чего от него ожидают, идеала. Таким образом, он становится более полезным в попытках получить необходимую ему любовь и одобрение. Я молодец, по правилам, я сделал то, что ты мне сказал. «Теперь ты будешь любить меня?» Отдавать себя на службу другому, другим или группе — это часть «программы добра», которую мы обнаруживаем в этом персонаже, намеренной доброты, которая стремится чувствовать любовь через признание и уважение других.

Это программирование на благо в конечном итоге становится маской, которая сжимается и сжимается;

Более того, во многих случаях страдает собственная доброта. Быть полезным становится бессознательной стратегией соблазнения, направленной на достижение любви и ощущение того, что вас считают, ценят.

Его склонность к идеализации также заставляет его в межличностных отношениях ставить себя в полезную позицию перед другим человеком или делом, чему он приписывает этическое или моральное величие, которое заставляет его поставить себя на позицию служения.

В детстве он поддерживал идеализированные отношения с одним из своих родителей или идеализировал их в их отсутствие, или чувствовал, что обладает исключительными качествами силы и добродетели.

Цепляясь за свой имидж «хорошего мальчика», он ищет одобрения в этом полезном отношении. Ваше послушное и уступчивое поведение дает вам безопасность; Он может автоматически махать руками, внутренне бунтуя. Он действует заботливо, в то время как невыраженное осуждение других и самоосуждение наполняют его внутренне гневом.

## **НЕУДОВЛЕТВОРЕН**

Антагонизм с действительностью и неприятие того, кто ты есть, питает и накапливает дополнительную обиду, которая делает этих

индивидуумов недовольными, серьезными и порой даже угрюмыми людьми.

Для подтипа самосохранения довольно часто приходится сталкиваться с разочарованием в том смысле, что их ожидания не оправдываются, главным образом из-за их высокой требовательности к себе. У него жесткий характер, он склонен не принимать реальность и цепляться за идеализм, что в конечном итоге становится постоянным источником разочарования.

Он считает, что вместо того, чтобы приспособливаться к реальности, именно реальность должна адаптироваться к его идеалу, поэтому ему трудно принять, что жизнь налагает на него ограничения, и в результате он снова испытывает разочарование, и таким образом он снова возмущается разочарованием, вызванным очень жестким воспитанием. в котором он получил много «нет».

Он считает себя очень гибким человеком, но это неправда, поскольку ему трудно принять реальность. Именно поэтому его нужно реформировать, модифицировать, сдвинуть реку вперед.

Когда ситуация его расстраивает, потому что она идет не так, как он хотел, сохранение E1 может очень разозлиться, но он этого не осознает: поскольку гнев является его наиболее распространенным эмоциональным фоном, он даже не осознает этого.

В основе лежит много гнева, фраза «для меня ее нет», которая возвращает вас к повторяющимся случаям, когда единственным



ответом, который вы получали, было «нет!» Это не просто низкий уровень толерантности к фрустрации, а то, что, повторяя тему фрустрации много лет подряд в семейном университете, он наполняется негодованием встретиться с ней снова. С другой стороны, фрустрация связана с навязчивыми тенденциями этого эннеатипа: они пытаются и терпят неудачу, они пытаются снова и терпят неудачу, предпринимая настойчивые попытки снова и снова доказать, что они могут «работать».

## **САМОРАЗРУШЕНИЕ**

У подтипа сохранения, когда эта энергия направлена на самого себя, самоосуждение начинается, когда человек разочаровывается. Вот как хорошо смазанный механизм требования, контроля, разочарования, бессилия, беспокойства приводится в движение, приводя в движение колеса в бесконечном движении. Им нужно давать себе запас, учиться ошибаться, они дети, которым не разрешено совершать ошибки, поэтому им трудно справляться с ситуациями фрустрации и запутываться в них.

Подтип самосохранения рождается из разочарования, когда он отказывается от контроля и идет к смирению, что позволяет ему понять, что не все желания исполняются или не так, как ожидалось, что жизнь также преподносит нам уроки, выходя за свои пределы, каждое разочарование подразумевает урок, оно — это ограничение,

которое жизнь накладывает на нас, чтобы мы могли учиться и менять свою точку зрения.

Обида — это психический механизм, возникающий у этого персонажа путем систематического подавление выброса определенных эмоций, особенно гнева; Это происходит, когда они повторно переживают боль, которую они не могут выразить из-за неспособности реагировать на агрессию. В целом гнев является реакцией на текущую ситуацию, тогда как в случае консервации гнев ощущается как накопление, идущее из прошлого, из всего гнева, не выраженного в момент.

## **ГЛАВА 6: СТРАСТЬ ГНЕВА В СЕКСУАЛЬНОМ ИНСТИНКТЕ**

Страсть E1 — гнев. Но гнев — это не простая черта среди многих других: мы можем рассматривать его как первоначальный корень структуры этого характера, а сексуальный эннеатип 1 — это тот, который показывает наибольший доступ к нему. В этом подтипе установка «толкать реку» наиболее выражена среди подтипов гнева: он хочет изменить ситуацию, а не пытаться приспособиться к ней с помощью какой-либо стратегии, и он делает это в соответствии с чувством превосходства, которое возникает от этой генерализованной дезадаптации, и которая принимает форму жгучей энергии, которая ее движет: Здесь эмоциональный аспект гнева отставлен в сторону, так как избегается контакта с чувством, чтобы перейти к

непосредственному действию. В случае сексуального подтипа все эти тенденции обостряются, потому что здесь еще больше жара, больше огня: это самый пылкий из подтипов E1.

Как видим, здесь важно различать гнев как страсть, как мотивационное ядро персонажа E1, и гнев как эмоцию, которая ощущается как чувство обиды и несправедливости. Для более простого различения двух типов гнева мы могли бы просто назвать гнев эмоциональной реакцией, при этом гнев как страсть является внутренней энергией, тем физическим и иррациональным побуждением, которое ставит этого персонажа перед экзистенциальной пустотой перед лицом потери «земного рая», что приводит к тому, что он считает, что его миссия состоит в исправлении этой «ошибки», этой потери, и что он вынужден к бездумному действию, оторванному от эмоций и разума. Столкнувшись с этой пустотой, столкнувшись со страданием и страхом потери, этот персонаж реагирует с превосходством и цепляется за уверенность в том, что его действие «идеально», «справедливо» и конкретно исправит ошибку. Он избегает боли и выражает себя с воинственным пылом, с гневом, с импульсивностью и часто без фильтра. Это вкупе с их строгостью, перфекционизмом, контролем и требованиями постараться «отсеять ошибки» чрезвычайно усложняет для них отношения, тем более что их перфекционизм направлен преимущественно по отношению к другим.

Гнев E1 обычно выражается, как мы уже говорили, рациональным образом, а не так явно, как можно было бы ожидать, когда мы представляем себе вспышку гнева. На самом деле, во многом этот характер можно понимать как реактивное образование против гнева, которое, как сказано в соответствующей главе, возникает особенно в случае Э1 Сохранения и Э1 Социального: они отрицают гнев после благих намерений (отрицание одного при противоположном), например, стремление к перфекционизму посредством критики и требований, с контролируемым и цивилизованным внешним видом, дисциплинированным и доминирующим, или с невозмутимостью или высокомерием. Однако у Сексуального E1 нет этого «шипения»: он разжигает свой гнев без маскировки, взрывается яростью, атакует жгучим и непропорциональным образом, вплоть до того, что его провокации, критика и презрение иногда сильно вредят и ранят других.

Клаудио Наранхо описал E1 как проникнутого намеренной добротой, которую он позже назвал перфекционизмом, характеризующейся его отказом от того, что есть, от того, чем человек является, в пользу того, кем, по его мнению, он должен быть. Таким образом, E1 часто предстает добродетельным человеком, а не как разгневанный человек. Это (ложная) гневная добродетель, которая ставит его в царство правости, обладания истиной, единственно правильного образа жизни. Его миссия — заставить мир быть и вести себя так, как он его видит, поскольку это единственно возможный путь, согласно

его неврозу. Перфекционизм, конечно, доминирует над всем и становится навязчивой идеей все улучшить, что в конечном итоге ухудшает собственную жизнь и жизнь других.

С другой стороны, Сексуальный Е1 не жалеет проявлений насилия, как физического, так и словесного: он не прячется, а показывает себя весьма искренне, нарушая табу агрессии. Говорят, что Е1 — это кто-то, «рассерженный на Бога» за то, что он не сделал мир таким, каким он должен, и этот подтип без колебаний показывает это. Таким образом, он может выступать публично как человек жестокий, подлый, сварливый и даже сварливый, по-видимому, не особо заботясь о том, как это насилие влияет на других, поскольку, как «усовершенствователь» мира и других, он считает это оправданным. За этим скрывается (не очень) секретное стремление: самоутверждение своих желаний, постановка их на первое место, превращение их в норму или перфекционизм другого (мы вернемся к этому чуть позже).

Гнев в соприкосновении с половым инстинктом невротизирует интимные отношения таким образом, что личность нуждается в признании в партнере через подчинение: партнер — это тот, кого нужно «совершенствование», исправление и преобразование, со всеми вытекающими из этого последствиями в плане унижения. и подавление другого. Именно в интимные отношения этот персонаж

вкладывает свою энергию, где мы больше всего можем увидеть его невротический импульс к совершенствованию другого и попытке контролировать чувства других, либо доминируя над ними, либо выражая свой гнев. Эта связь с желанием и силой обуславливает, что этот подтип имеет чрезвычайно доминантный характер, с особой интенсивностью своих желаний, что делает их насущными, особенно в интимных отношениях, в парных отношениях и в самых тесных связях, и, конечно же, и особенно, когда они работники или команды, находящиеся в их подчинении. Рвение придает его желаниям настойчивый характер, что заставляет его чувствовать сильное побуждение попытаться удовлетворить себя. В результате он предстает миру сильным, побеждающим, доминирующим...

Как сказано несколькими строками выше, этот подтип чувствует себя особенно вправе удовлетворять свои желания, несмотря на то, что это может включать, например, эксплуатацию других. Кроме того, он легко оправдывает себя, обвиняя своих жертв, думая, что удовлетворение его желаний оправдывает агрессивные действия. Клаудио Наранхо размышляет на эту тему: «Мы живем в репрессивной культуре желания. Но для сексуального Е1 силы импульса достаточно, чтобы человек – как в случае с похотливым эннеатипом – был более склонен подвергать сомнению цензура власти, чем сила его желаний».

«Нетерпение берет надо мной верх. Это то, что я не смог изменить за свои 70 лет жизни. Я больше не могу терпеть, когда мое время тратится впустую. Я все еще рассматриваю это как отрицание эффективности. Я люблю делать ничего, и теперь, когда я этого добился, когда у меня крадут время, я очень злюсь, потому что это время украдено у созерцания, у удивления. Ощущение потери времени связано с ощущением окружения неумелыми людьми или чувством. как жертва неэффективной и бюрократической системы, я не люблю относиться к неэффективным людям или структурам

Что отличает E1 от E8, так это то, что стремление исходит из гневной перфекционистской потребности вмешиваться в реальность и жизнь других, чтобы направить их туда, где он считает справедливым или уместным; E8, с другой стороны, приводится в движение стремлением к немедленному удовлетворению того, что ему нужно и чего он хочет, и поэтому его стремление более эгоцентрично.

Но как можно принять другого таким, какой он есть, если ты не способен принять себя таким, какой ты есть? В этом безумии желания заставить другого быть таким, каким он хочет, поскольку это понимается как единственно правильный способ быть, сексуальный E1 становится злым, критичным, требовательным и придирчивым, и все это из-за превосходства, кажущейся виртуозности и огромной способности к запугиванию, так что другие чувствуют себя фактически

запуганными и даже неуклюжими. Его способ доминирования и становления обладателем абсолютной истины настолько ошеломляет, его способность спорить и бороться, если ему не дать повода, что иногда мы говорим о типе человека, которого трудно переносить в интимной сфере, пусть одинокий как иерархический начальник, как бы он ни компенсировал свое стремление к доминированию симпатией, харизмой и защитой. Короче говоря, горячность проявляется как чрезмерное желание, которое делает человека нетерпеливым, агрессивным, доминирующим и чрезмерно напористым. Гнев требует чрезмерной силы свершения и больших трудностей для отречения.

## **НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: РВЕНИЕ**

Клаудио Наранхо согласился с идеей Карен Хорни о том, что невроз — это искаженный способ видения мира и самого себя, определяемый навязчивыми потребностями, а не искренним интересом к миру как он есть. Хорни предположил, что невроз передается ребенку с раннего возраста по-разному. Достигнув совершеннолетия, человек определяет конкретные «решения» для борьбы со всеми внутренними конфликтами и уязвимостями с помощью экспансивных механизмов (которые выражают симптомы нарциссизма, перфекционизма и мести), потакания своим желаниям и компульсивного удовлетворения (которые демонстрируют симптомы потребности или созависимости). или смирился (с шизоидными наклонностями).



Оскар Ичазо использовал термин «рвение» для обозначения страсти, характерной для сексуальной Е1. Среди множества потенциальных значений, особенно связанных с животным миром, мы используем его здесь в более широком смысле, аналогичном интенсивности, с которой животное преследует объект своего инстинкта. Это внутреннее изречение может быть несколько радикальным и, в целом, делает ставку не столько на реальные изменения, сколько на немедленную и абсолютную реализацию. Таким образом, можно сказать, что Сексуальная Е1 характеризуется особой интенсивностью по отношению к своим желаниям, которые становятся настоятельными и неистовыми. Если мы хотим понять, почему гнев порождает такое рвение, стоящее за действием, мы можем сказать, что он усиливает желание и придает ему агрессивность. Приобретенная сила духа в сочетании с особой интенсивностью с силой побуждает человека добиваться исполнения своих желаний. Кроме того, этот человек испытывает чувство достоинства к своему собственному удовлетворению.

Яростность, наблюдаемая при этом типе агрессивности, основана на убеждении, что такое поведение оправдано либо предполагаемым собственным правом, либо желанием сделать добро другим. В некоторых случаях вы склонны думать, что вносите вклад в благосостояние человечества в целом.

Однако по своей сути такое отношение является в корне эксплуататорским. Хотя такое поведение часто можно представить как альтруистическое или оправданное, оно также может быть бредовым, самодовольным и формой самооправдания. В этом контексте невротический отказ следовать правилам или принимать ограничения не всегда негативен и может иметь конструктивный аспект. Проявляется почти навязчиво-компульсивное стремление сделать мир лучше, что отражается в убеждении, что улучшение должно начаться с самими людьми, которые должны стремиться к реализации предложенных «высоких идеалов».

В течение многих лет я разделял мир на тех, кто боролся за достижение «великой цели», и тех, кто этого не делал, — проигравших. Соблюдение кажущейся скромности и отсутствия амбиций породило во мне презрение к этому человеку, не считая его достойным моей поддержки или продвижения на более высокую должность в иерархии компании.

Мы живем в мире, который уже в детстве склонен подавлять сексуальное поведение. Но Сексуальный Е1 следует позиции «почему бы и нет?» и ставит под сомнение ограничения, которые налагаются, когда родители пытаются исправить невинное сексуальное поведение ребенка в соответствии со своими репрессивными нормами. Сила их импульса заставляет сексуальную группу Е1 подвергать сомнению, а

часто и не подчиняться ограничениям правил, обычаев или властей, вместо того, чтобы подвергать сомнению причины своих желаний. Особенно когда дело касается полового акта, сексуальный E1 часто описывает свой импульс как сродни неистовому извержению вулкана, даже по силе эротического акта. Это определенно похоже на стихийную силу, которой очень трудно противостоять, даже если вы этого хотите, но обычно это не так.

Хотя сексуальные люди могут выражать свой гнев более открыто, чем другие подтипы E1, их пыл также может принимать форму почти фанатичной приверженности делу: выражение яростных мнений по поводу предполагаемой реальной несправедливости, к которой они испытывают глубокое отвращение и возмущение. У них есть энергия и решимость «свернуть горы». Пылкий сексуальный импульс E1 требует немедленных, мощных и решительных действий. В то время как E1 обычно предпочитают сохранять контроль над собой и своим окружением, сексуальные E1 преуспевают в осуществлении этого контроля с пламенной страстью и неоспоримой силой и стойкостью. E1 представляет себя человеком, которому можно доверять и которому доверяют другие, поскольку он производит впечатление человека, который знает, что хорошо для всех, и действует соответственно. В своей нравственности, руководствуясь чувством справедливости и убежденностью в обладании истиной. «Действительна только одна точка зрения, моя. Я знаю, как все должно быть. Я очень

самостоятелен, соблюдаю законы и правила, но только те, которые считаю справедливыми", - он ставит себя выше других: "Я лучший в своей жизни, я не чувствую себя высокомерным, но справедливым".

Мне сложно не осуждать других за невыполнение обязательств, требовать от них перфекционизма. Я знаю, что обычно это не очень хорошо воспринимается, конечно, но мне до сих пор трудно избавиться от этой невротической потребности. Я добился определенного прогресса: иногда я просто думаю об этом и не всегда говорю больше.

## **МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ СТРАТЕГИИ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ**

Перфекционизм эннеатипа E1 имеет три основные черты: гиперконтроль, самокритичность и дисциплинированность. В основе этих безумных идей лежат три основные черты доминирующей страсти: критика, требование и принуждение к доминированию, которые, в отличие от самосохранительного и социального подтипов, сексуальный Э1 выражается с легкостью.

### **ИДЕАЛИЗАЦИЯ ПАРЫ ИЛИ ОТНОШЕНИЙ:**

Сексуальные личности E1 склонны идеализировать как своего партнера, так и характер своих отношений, уделяя особое внимание глубине и качеству своих межличностных связей. Эти люди склонны

возлагать большие надежды на свои любовные отношения, подпитываемые верой в то, что идеальные отношения достижимы. Однако эта идеализация может привести к фрустрации и разочарованию при столкновении с неизбежной реальностью человеческого несовершенства.

### **ИНТЕНСИВНЫЙ ФОКУС НА БЛИЗОСТИ:**

У лиц сексуального типа E1 отмечается выраженная направленность на интенсивность полового акта. Эти люди вкладывают немало энергии в усилия, чтобы сделать отношения как можно более цельными и значимыми. Этот интенсивный фокус отражает ваше желание достичь высокого идеала во всех аспектах романтических отношений. Мы можем определить сумасшедшую идею здесь как «Если я этого сильно захочу, я смогу достичь своего идеала».

### **ВЫСОКИЕ СТАНДАРТЫ ДЛЯ ПАРТНЕРА И ДЛЯ СЕБЯ:**

В своих аффективных отношениях люди сексуального типа E1 обычно стремятся к совершенству и взаимному стремлению к личностному и коллективному росту и постоянно стремятся быть для своего партнера лучшей версией себя, той, которую они считают лучшей, отражая импульс не только к самосовершенствованию, но и к содействию и содействию совместному развитию в отношениях, с безумной идеей, что он знает, как усовершенствовать своего партнера.

### **АДВОКАЦИЯ, УВЛЕЧЕННАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬЮ В ОТНОШЕНИЯХ:**

Индивиды сексуального подтипа могут вызывать сильную потребность в честности и справедливости во взаимодействиях со своим партнером, искаженно полагая, что единственный истинный принцип справедливости — свой собственный, без способности признавать в другом личность со своими критериями, принципами и потребности.

### **ИДЕАЛИЗАЦИЯ СОВЕРШЕНСТВА:**

Лица сексуального типа E1 склонны придерживаться идеала того, как все должно быть, применяя его как к своему внутреннему, так и к внешнему миру. Они полагаются на веру в то, что знают, как что-то следует делать:

Я мог бы привести много примеров этому за свою жизнь. Я могу войти в свой дом, как только уборщица уйдет после того, как она закончила свою работу, и заметить небольшое пятно на предмете одежды, которое никто не заметит, или я могу полюбить туфли, и когда они уже не выглядят идеально. , они мне перестают нравиться. Я не могу прийти в свой дом и увидеть, что он грязный, согласно моим критериям чистоты. Мне от этого некомфортно, я злюсь, и неважно, сколько сейчас времени, мне приходится пылесосить. Я часто говорю, что люблю ходить босиком по дому. Фактически, это мой способ убедиться, что пол идеально чистый.

### **ЖЕСТКАЯ ВНУТРЕННЯЯ КРИТИКА:**

Сексуальный тип E1 обычно имеет очень сурового внутреннего критика, который постоянно оценивает его действия и мысли. Это внутреннее исследование усиливается, когда обстоятельства не соответствуют их идеалистическому видению или когда они чувствуют некоторую несправедливость. В таких ситуациях они могут испытывать гнев, который может проявляться внутри как самокритика или внешне как обида на других. Они убеждены, что имеют право злиться и критиковать другого, если он не соответствует их критериям, которые являются единственно верными.

### **ПРИНУЖДЕНИЕ К УЛУЧШЕНИЮ:**

Лица типа E1 с сексуальным подтипом испытывают постоянное стремление не только улучшать себя, но и улучшать мир вокруг себя. Они направляют свою энергию на дела, которыми они увлечены, движимые желанием оказать положительное влияние на окружающую среду. Кажется, они не осознают, что потребность в самосовершенствовании — это невротическое принуждение чувствовать, что они чего-то стоят, что они существуют, а не объективная потребность. В основе лежит сумасшедшая идея: «Все можно улучшить; я знаю, как улучшить».

### **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ:**

Сексуальный тип E1 склонен очень внимательно относиться к эмоциональной динамике своих отношений. Это внимание приводит к постоянной бдительности в отношении потенциальных проблем или областей, требующих улучшения. Он часто ищет способы укрепить и обогатить отношения, уделяя особое внимание решению проблем и постоянному улучшению эмоциональной связи. Он убежден, что если он решит проблемы, связь будет хорошей, полагая, что, исправляя вещи, исправляются чувства.

#### **ОТРИЦАНИЕ ЛИЧНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ:**

По-видимому, сексуальный Э1 может отрицать или минимизировать собственные потребности и желания, которые он считает препятствиями на пути реализации высших идеалов. «То, что я чувствую, того не стоит, то, что я делаю для достижения своих идеалов, того стоит». На самом деле за этим часто скрывается предательство собственных чувств, которые явно не осознаются. Сами желания, конечно, часто стоят на первом месте, лишь преобразованные в «моральные истины».

#### **СТРАХ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ В ОТНОШЕНИЯХ:**

Сексуальный индивидуум E1 может питать иррациональный страх потерять контроль или стабильность в своих интимных отношениях, что приводит к стремлению к предсказуемости и порядку. «Я должен



все предсказать». Часто возникает сильное желание доминировать над партнером или связями.

### **СТРАХ НЕСОВЕРШЕНСТВА:**

Сексуальный индивидуум E1 может испытывать значительный страх несовершенства как в себе, так и в своих отношениях. Этот страх часто заставляет вас избегать или скрывать аспекты, которые вы считаете ошибочными или которые не соответствуют вашему идеалу совершенства. Может возникнуть убеждение, что ваша личная ценность неразрывно связана с успехом и совершенством ваших романтических отношений. Эта связь между личной ценностью и совершенством отношений увеличивает страх неудачи и создает дополнительное давление, требующее поддержания идеального образа отношений.

### **ТРУДНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТАМИ В ОТНОШЕНИЯХ:**

Для человека типа E1 с сексуальным подтипом разрешение конфликтов в отношениях может быть особенно трудным из-за сильного желания этого персонажа избежать разногласий. Эта тенденция может привести к подавлению эмоций или избеганию разговоров, которые необходимы для разрешения конфликта. Страх нарушить гармонию отношений может заставить их избегать конфронтации, даже если решение этих проблем пойдет на пользу благополучию отношений. Безумную идею можно сформулировать

так: «Если есть конфликт, значит, что-то не идеально; а если я это усовершенствую, конфликта не будет». «Эмоции порождают хаос».

Сексуальный тип E1 склонен проецировать свою собственную самокритику вовне, требуя, чтобы другие соответствовали его или ее жестким стандартам совершенства. Такое отношение часто проявляется в презрении к тем, кто не соответствует этим стандартам, с тенденцией к пренебрежению и, в ответ, в преувеличенном представлении о себе, напоминающем моральное превосходство.

Сексуальный E1 часто считает, что ответственный человек заслуживает справедливого обращения со стороны жизни, как будто совершенство может контролировать окружающую среду.

В ситуациях, когда сексуальный тип E1 сталкивается с сомнениями в своих действиях или решениях, он может прибегнуть к иррациональным выводам, чтобы утешить себя и подтвердить свои идентификация с персонажем. Эти выводы могут принимать различные формы, отражающие ваш перфекционистский взгляд на вещи и сосредоточенность на правильности. Ниже мы приведем несколько примеров таких выводов.

«Почему они не признали, что это правильный способ сделать это?», вывод который E1 ставит под сомнение несогласие других с его методом.

«Они должны понять, что это неправильно», — говорит себе Э1 эту фразу, ожидая, что другие видят ситуации с его строгой точки зрения.

«Они скажут мне спасибо за то, что я позаботился об их невнимательности», — вывод, которым сексуальный Э1 предвосхищает благодарность другого, когда тот намеревается исправиться.

«Поскольку я все сделал правильно, они последуют моему примеру», — говорит Е1, когда он надеется, что его поведение послужит образцом.

«Раз я прошла через это, в следующий раз я не буду такой слабой» — фраза, с помощью которой сексуальная Э1 минимизирует свою уязвимость и подчеркивает свою личную силу.

«Мне пришлось положить чужие вещи на правильное место»

«Он поблагодарит меня за то, что я научил его, как добиться большего», — заключает Е1, веря в пользу его руководства.

«Это нормально, потому что мне было меньше удовольствия, чем другим, потому что моя работа была ценной», — вывод о том, что сексуальные ценности Е1 преобладают над личным удовольствием.

«Я смог остаться в левой полосе, потому что ехал на предельной скорости», — вывод, которым сексуальный Е1 оправдывает свое поведение на дороге.

«Я не виноват, я сделал все, что нужно было сделать», — вывод, благодаря которому Е1 сексуально уклоняется от ответственности за плохие результат.

## **ДРУГИЕ ЧЕРТЫ ТИПА**

## **ПРИБРЕСТИ ИСТИНУ**

Понятие истины действует как центральная сила в CX1, образуя эпицентр, вокруг которого вращаются отличительные характеристики его личности. В ситуациях сомнения или конфликта истина становится маяком, освещающим ваш путь.

Под его светом колебания тают, давая ощущение ясности и ощущение направления. Это убеждение становится особенно актуальным, когда другие проявляют нерешительность. Истина не только ведет вас по пути к перфекционизму и тому, что правильно во вселенной, структурированной по правилам, но также поддерживает сдержанный и внимательный гнев. Кроме того, его можно превратить в «образовательный» инструмент для тех, кто колеблется или выбирает более простые маршруты или короткие пути. В конечном счете, истина становится единственным видимым горизонтом и поводом исправиться. Их смесь открытости и уязвимости заставляет CX1 владеть истиной не только как щитом, но и как мечом, облачаясь в броню убеждений и гарантий, которые защищают и укрепляют их. Когда это рвение к истине сливается с их одержимостью совершенствованием, исправлением и освоением, оно может трансформироваться в легитимирующую энергию, которая дает человеку роль лидера, принимая на себя миссию «улучшения мира» через свою призму истины и справедливости.

## **ПРОТИВОРЕЧИВОСТЬ – ДУАЛИСТ:**

Разум CX1 наполнен крайней двойственностью: хорошее и плохое, победители и проигравшие, действительные и недействительные, правильные и неправильные. CX1 может быть Янусом двух сторон: одна сторона света, другая — тьмы. Он может говорить чудеса о добродетели, жертвенности и мужестве, но в то же время быть непоследовательным и расточительным, общаться с проститутками и отвергать то, что он проповедует. Как понять достоинства и противоречия этого замечательного и неприятный персонаж? С одной стороны, любовь к истине, любовь к человечеству, любовь к Богу и Учителю, славы которого он не хочет или не может признать. С другой – гордыня, тьма, безверие и бездна.

«Я думаю, что какое-то время в моем поведении по отношению к детям присутствовали патриархальные элементы, которые проявлялись в контроле и доминировании. К счастью, у матери троих моих детей хватило мудрости принять эту мою склонность без особой конфронтации, но зная, как ей противостоять. и таким образом уменьшить влияние моего поведения на наших детей. Когда я осознал это, я научился принимать (в большинстве случаев) то, что я стал признавать как здоровое влияние, но это не привело к значительным изменениям в моем поведении».

## **АНТИСОЦИАЛЬНЫЙ:**

Вместо того, чтобы воспринимать свое детское одиночество как пустоту и использовать его как защитный щит, сексуальный Е1 считает себя сильным, компетентным и достойным признания своих достижений. С детства он часто борется с самим собой, что учит его быть автономным и самостоятельным, а также не слишком полагаться на поддержку других или общение. Однако у него есть глубинное желание, чтобы его усилия были оценены, и он хочет любой ценой, чтобы их признали превосходными (или, по крайней мере, выше того, что считается нормальным). Этот подтип сосуществует с противоречием: чувствовать себя комфортно в собственной компании и одновременно стремиться к принятию со стороны других или со стороны группы, которой он симпатизирует. Однако ему неудобно быть частью коллектива без цели или идентичности, которая ему резонирует. Иногда, когда он сталкивается с отвержением, возникают эмоции разочарования и гнева, и поэтому он перекладывает вину на других, вместо того, чтобы воспринимать ее как свою собственную.

### **ИНИЦИАТОР:**

В частном порядке сексуальный Е1 страдает от последствий своей неспособности общаться, подчиняться – и, в конечном счете, любить – потому что он не может видеть себя, он далек от принятия себя, не говоря уже о другом. В семейной среде они склонны все контролировать и действовать в соответствии со своими критериями, часто полагая, что это ради благополучия других, не принимая во

внимание их нужды и желания. Когда их усилия и жертвы не получают должного признания или благодарности так, как они ожидают, они обычно не задумываются о своем поведении, а склонны обвинять других.

## **ГЛАВА 7: СТРАСТЬ ГНЕВА В СОЦИАЛЬНОМ ИНСТИНКТЕ**

По мнению Клаудио Наранхо, социальный подтип E1 представляет заметные различия по сравнению с другими подтипами гнева. Основной характеристикой этой личности является то, что Оскар Ичазо назвал неадаптируемостью, хотя Наранхо предпочитал использовать слово «ригидность» для обозначения менталитета учителя. Одной из общих черт E1 является подавление гнева, которое проявляется по-разному в зависимости от подтипа.

Например, Социальный E1 и Самосохранение E1 подавляют гнев, но если первый делает это, пытаясь казаться отстраненным и холодным, то второй кажется более теплым и дружелюбным. Социальный E1 одержим и склонен быть против всего и вопреки всему. Он твердо придерживается своей точки зрения, иногда преувеличенной, и приходит к выводу, что у него ничего не получается и что все можно критиковать и улучшать. Эти характеристики, общие для всех E1, особенно выражены у социального подтипа до такой степени, что их идеи и идеалы совершенства становятся фильтром конкретной реальности, усложняющим жизнь им и другим.

В более технических терминах – и следуя психоаналитической традиции, которой Наранхо уделял так много внимания – мы можем сказать, что Е1 в целом адаптируется к состоянию реактивного формирования, защитного механизма, который заключается в преобразовании чувства в его противоположность. На практике гнев трансформируется в сдержанную, отстраненную, предвзятую, критическую установку, где другой воспринимается уже не как чужой, а как дикарь, и тем более в случае Социального Э1. Это происходит даже в тех случаях, когда гнев является естественной эмоцией. Таким образом, гневный персонаж внешне принимается и послушается, но на самом деле он избегает – подавляет – впадает в гневные реакции или агрессивные выражения.

Описанная динамика обусловлена процессом принятия решений ребенком, который прерывает его импульсы к подавлению потребностей и чувств, которые, по его мнению, не вызывают должного уважения со стороны его родителей или других родительских фигур. Поэтому ребенок скрывает определенные части себя из-за страха быть непринятым и учится вести себя «должным» образом.

Описанная динамика обусловлена процессом принятия решений ребенком, который прерывает его импульсы к подавлению



потребностей и чувств, которые, по его мнению, не вызывают должного уважения со стороны его родителей или других родительских фигур. Поэтому ребенок скрывает определенные части себя из-за страха быть непринятым и учится вести себя «должным» образом.

Гнев также может найти выражение через перенаправление энергии, изначально предназначавшейся для удовлетворения потребностей, на энергичные и ориентированные на результат действия. Социальный человек E1 требует многого от себя и других и может быть особенно требовательным и разочаровывающимся. Он всегда преследует перфекционизм, который бессознательно становится целью и идеалом, и проявляет выраженную склонность к иронии, которая также может быть едкой. Все эти черты развиваются с течением времени, поскольку в раннем детстве социальный E1 обычно проявляет чувство неадекватности и никчемности, глубокую застенчивость, стыд и легкий плач.

Некоторое время Наранхо называл эту неадаптируемость просто «жесткостью». По его словам, это своего рода «менталитет учителя». Или то, что Вильгельм Райх называл «аристократическим характером», человек, у которого есть невротическая потребность чувствовать себя правым, всегда быть правым, что подразумевает, что этот тип людей неявно считает, что это другие должны приспособливаться к ним. В этом смысле Социальный Э1 не является

перфекционистом, как Э1 Самосохранения, стремящимся выявить ошибки; Напротив, социальные Е1 кажутся идеальными, поэтому вы даже можете позволить себе совершать огромные ошибки. Конечно: он не считает их таковыми, а воспринимает как разрешения, которые он сам дает, используя свои собственные критерии, которые он считает наиболее разумными.

Эта страсть чувствовать, что он прав, а другой не прав, подразумевает, что социальный Е1 будет иметь тенденцию находиться в положении доминирования над другими, заставляя их чувствовать, что они не правы, и полагаясь на предполагаемое право доминировать над вещами, основанное на ошибке, которая систематически загрязняла другого, но не его самого. В то время как Сексуальный Э1 просто настойчиво и яростно утверждает о своем доминировании, не пытаясь его оправдать, Социальный Э1 обычно предпочитает его аргументировать и, конечно же, навязывать.

.

Фон, на котором организован персонаж Социального Е1, — это реакция на неадекватность миру и требованиям, которые он к нему предъявляет. В каком-то смысле выражение гнева или ярости — это форма исцеления, разрешение выразить себя и отстоять свое право на существование, «вот я здесь». Входя в состояние страсти – и, следовательно, преувеличенной эмоции – Социальный Е1 пересекает границы и от реактивного формирования переходит к тому, что позже

будет прочитано извне как установка превосходства. Фактически, этот образ превосходства является формой защиты от глубокого обесценивания, гнева, который стремится заявить: «Я этого стоил, послушай меня», выражение силы. Это не обязательно разрушительный гнев, но он скрывает отчаяние от того, что вас не услышали и что вы не получили того, чего хотите и что считаете жизненно важным. «Состояние детского крика эго», как сказал бы Эрик Берн.

Когда гнев обретает форму, он в конечном итоге становится невротической потребностью, за которой скрывается постоянная потребность в признании. Социальный подтип с трудом адаптируется к среде и реалиям, в которых он оказался, легко впадает в критику и осуждение. Это дезадаптация, которая проявляется более очевидно, чем у подтипов самосохранения и сексуального, которые также страдают от нее, пока она не становится настолько распространенной, что становится способом сохранения и сохранения себя, принятия преувеличенных мер предосторожности и создание барьеров в отношениях с другими людьми.

Социальный ребенок E1 пассивно подчиняется требованиям своих родителей и других родительских фигур, а поскольку эти фигуры не способны ни видеть и слышать, ни адаптироваться к его потребностям, он также усвоил дистанцию, которая не позволяет ему

слышать другого. Оттуда возникает так называемая дезадаптация. Этот непрямой подход является способом социальной E1 выразить свои потребности, чувства и желания. Человек становится «фальшивым» – как меня называл друг, когда я был ребенком – или «неаполитанцем, переодетым англичанином», как я представился Клаудио Наранхо в одной из его первых групп в Италии.

В социальном E1 гнев проявляется как интригующий и сложный аспект. Их происхождение, мотивация и удовлетворение раскрывают сеть опыта и потребностей, которые формируют то, как E1 относится к окружающему миру. В этом путешествии мы узнаем, как рождается этот гнев, что им движет и какие потребности он стремится удовлетворить.

Семя гнева прорастает, когда внимание и забота E1 непропорционально сосредоточены на других, часто в ущерб собственным стремлениям и желаниям. Болезненное неприятие со стороны матери, отца или другого авторитетного лица может стать триггером, потому что перед лицом такого неприятия у E1 рождается укоренившееся убеждение, что он должен «заслужить» свое место в мире, подчиняясь в симбиотической адгезии, к навязанным ценностям и ожиданиям.

Чтобы выжить в сложной среде, Социальный E1 развивает огромную умственную силу и блокирует эмоции и тело, создавая жесткую структуру. Жесткость становится убежищем, а гнев становится силой,

поддерживающей эту структуру, придающей ей энергию. ему нужно выжить и бороться за космос. И все же выражение его лица остается сдержанным, ограниченным рамками молчаливых мыслей. Сосредоточив внимание на том, чтобы выглядеть «хорошим мальчиком» и выделяться среди других, Социальный E1 придерживается убеждения, что его образ чувств и действий по своей сути добродетелен. Адаптированный к ценностям, прививаемым семьей и школой, он быстро дистанцируется от мира детства и формирует идентичность, сформированную взрослым влиянием.

Оральный характер, свойственный холодному гневу, проявляется в трудностях, которые испытывает E1 при его открытом выражении. Эмоционально заблокированные, они обращаются к ментальному, заменяя вспышки ярости позицией ледяного презрения. Этот своеобразный способ направления гнева направлен на то, чтобы полностью реализовать ценности, интроецированные в существо, придавая им характер морали и справедливости. Социальный E1 неустанно стремится добиться постоянных улучшений как в себе, так и в других, и никогда не чувствует удовлетворения от достигнутого уровня. Они требуют непрекращающихся усилий, не допускающих компромиссов.

В заключение следует сказать, что гнев, возникший в нуждах других, находит свой импульс в построении жесткой структуры и выражается

через большую умственную сдержанность. Он удовлетворяет потребность жить в соответствии с ценностями, которые усвоил этот персонаж, и прививает постоянное стремление к самосовершенствованию и справедливости во взаимодействии с миром. В сложности такого рода мы обнаруживаем борьбу за место в контексте, где собственные потребности и стремления отодвинуты на второй план. Исследуя глубины этой уникальной эмоциональности, E1 обнаруживает, как гнев переплетается с нашими переживаниями, и формирует его взгляд на жизнь.

Однако этот гнев находит свое выражение в молчании мыслей. Мы цепляемся за идеализированный образ и сравниваем себя с другими, чтобы подтвердить свою ценность. Адаптация к ценностям, прививаемым семьей и обществом, дает нам чувство принадлежности и безопасности во взрослом мире, который кажется далеким от невинности и свободы.

Короче говоря, холодный гнев социальных E1 — это ответ на недостаток внимания к собственным потребностям. Захваченный разумом и замаскированный видимостью праведности, он стремится удовлетворить потребность жить в соответствии со своими ценностями и достичь совершенства, которое постоянно ускользает от них. Понимая сложность этого гнева, E1 может начать разгадывать свои ограничения и искать более здоровые способы направлять свои эмоции и более сбалансированно удовлетворять свои потребности.

## **НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: НЕАДАПТИРУЕМОСТЬ**

В социальном E1 доминирующая эмоциональная фиксация, увлечение гневом, связана с когнитивной фиксацией, называемой дезадаптацией. Эмоциональный мир — это то, что питает когнитивные аспекты, которые в данном случае становятся отсутствием адаптации к людям, вещам и миру в целом. Такое мышление возникает в ответ на вопрос: «Если дела обстоят так, если они дошли до этой точки, как я могу двигаться вперед в жизни?» Очевидно, существует связь между этим мышлением и ситуациями и переживаниями, не облегчающими существование и препятствующими росту и развитию жизни. Чтобы выжить, существует своего рода посредничество, которое, как правило, применяется ко всем детям.

И если ребенок станет Социальным Э1, он будет требовать от себя позиции этого эннеатипа: «С одной стороны, я приспосабливаюсь и подчиняюсь, а с другой, я противодействую и никогда не принимаю позы, которые подсказывает мое окружение». Таким образом, неадаптируемость выражается в неумении чувствовать себя комфортно или благоприятно по отношению к окружающей среде и, как следствие, в неполном принятии навязываемых норм и схем. Это все равно, что сказать, что пока формируется идея, мысль, сразу же возникают исключения из такой идеи.

В отличие от персонажа E3, который ищет безопасности в более стабильных структурах, социальный E1 чувствует себя в большей безопасности, когда слово «догма» может быть опровергнуто. В чем

же тогда ваша мотивация? Недоверие к другому, убежденность в том, что никогда и ничему нельзя доверять полностью. Это позиция тех, кто думает: «Они никогда не дадут мне того, что я ожидаю», — это убеждение, сформулированное детским умом, серьезно воспринимающим иррациональные ценности.

Этот набор моделей поведения позже принял форму ложной автономии, которая может проявляться как чувство превосходства, но на самом деле является чистым реактивным образованием. Чувство неадекватности заставляло его жить немного на обочине самых разных групп, с которыми ему приходилось взаимодействовать с детства. В то же время он всегда предпочитал быть группы, хотя его, по-моему, сдерживали застенчивость и боязнь высказаться и произвести плохое впечатление.

Дезадаптация обычно связана с трудностью принятия реальности такой, какая она есть, и постоянной потребностью в совершенствовании себя и других, что приводит к вечному недовольству. Этот безжалостный подход не позволяет вам наслаждаться достигнутыми успехами, поскольку у вас всегда есть более великая цель, которую нужно достичь. Лично я помню, как получал многочисленные признания, которые хотя и порадовали меня на мгновение, но не удовлетворили. На самом деле, я сразу подумал,



что они были случайными и что они мне больше никогда не понравятся.

Эти мысли усиливают основную идею, которая сохраняется и по сей день: «Этого недостаточно, мне нужно добиться большего». Это навязчивое стремление становится идеалом перфекционизма, который на деле пытается компенсировать недостатки детства.

Вот еще один важный отчет об опыте борьбы с неадаптируемостью в подростковый возраст Социального E1:

Когда я был подростком, в возрасте 11 или 12 лет, я начал искать взгляды восхищения. Я больше не хотел, чтобы меня просто узнавали или утешали, я научился прыгать с батутов бассейна, стараясь превзойти своих сверстников, прыгая либо с более высокой позиции, чем они, либо делая это более рискованным или красивым способом. В школе я бросал вызов правилам поведения и выставлял напоказ свои способности, как интеллектуальные, так и спортивные, учась избегать и даже недооценивать такие области, как футбол, художественное рисование или музыка, в которых мои навыки были весьма скудными. Совершенно не обращая внимания на неприятие, которое мое отношение вызывало у значительного большинства одноклассников и учителей, моей небольшой доли популярности было более чем достаточно, чтобы я мог двигаться дальше. Как вы понимаете, сумма разногласий с обществом становилась для меня все более жесткой. И

он отвез меня в несколько строгих школ-интернатов, прежде чем мне исполнилось 15.

## МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ

В изученных нами социальных Е1 мы заметили, что в одних направлениях наблюдается более четкая дифференциация, чем в других. Хотя основное организационное ядро этой личности сохраняется у всех, каждый из респондентов характеризуется одними чертами больше, чем другими, что также создает заметные различия между самими подтипами. В социальном подтипе особенно ярко проявляются обсессивно-компульсивные черты, напоминающие фрейдовский оральный характер или то, что в теориях личности называют обсессивно-компульсивным.

В жизни социального Е1 даже вещи, которые могут показаться более тривиальными и менее важными, не оставлены на волю случая. Все это регулируется «объективными» критериями, применяемыми с маниакальной и навязчивой тщательностью. В доме социального Е1 каждый предмет отвечает на логический выбор: например, тарелки и посуда складываются стопками и помещаются в соответствующие шкафы и ящики, зная, что все они должны использоваться одинаковое количество раз, хотя есть некоторые из них больше не отвечают вашему эстетическому вкусу. У него есть твёрдое убеждение, что

пользоваться предметом до тех пор, пока он не станет бесполезным, — заслуга, ибо это предполагает правильное, без расточительства использование вещи. Жить, не испытывая недостатка в самом необходимом, но с минимальным потреблением и никогда ничего не тратя впустую, является идеальным условием для социального Э1, который, таким образом, чувствует, что выполняет свой долг по правильному использованию ресурсов, находящихся в его распоряжении. Таким образом, перфекционизм становится прежде всего методом делать все наилучшим образом. Следует учитывать, что делать все идеально и не совершать ошибок — это потребности социального Э1, которые помогают ему не испытывать чувства мурашек по коже, боли в сердце, связанной со страхом быть отвергнутым и ошибкой, возникающими, когда кто-то делает ошибки.

Каждый выбор, от покупки какого-либо важного имущества (например, дома или автомобиля) до покупки обыденного предмета повседневного обихода (например, пары туфель или платья), делается с намерением, чтобы оно «навсегда» оставалось неизменным". Действительно, как может идеальная вещь, которую кто-то решил купить после долгого и тщательного изучения, быть превзойденной чем-то более совершенным? Если то, что вы выбрали, идеально, то как может быть что-то более совершенное, чем идеальное в будущем? А купленная «идеальная» вещь будет использоваться и обслуживаться социальным подтипом с большой

осторожностью, чтобы сохранить ее с течением времени, до тех пор, пока через много лет и вопреки самой себе ею уже невозможно будет пользоваться. Когда этот день наступит, он нередко пойдет, возможно, в тот же магазин, где он купил его (пока он еще существует), чтобы попытаться купить его снова, точно так же, к удивлению и веселью продавца.

Однако перфекционизм далеко не просто личный выбор, он также становится методом, навязывающим себя другим, поскольку E1 недостаточно быть единственным, кто делает что-то в соответствии со своими критериями совершенства. Для социального подтипа другие также должны быть такими же совершенными, как и он, поскольку он ежедневно стремится быть таковым. По этой причине он призван инициировать действия, направленные на улучшение того, как другие делают что-то. Конечно, если другие несовершенны – или перестанут быть совершенными, – он никогда не испытает чувства вины и стыда, которые он мог бы испытать, если бы сам был «пойман» на ошибке, а чувство внутреннего гнева на неспособность другого достижения совершенства гарантировано. Социальный E1 отличается интенсивным внутренним монологом, в котором постоянно имеет значение обоснованность его собственных убеждений, мыслей и планов действий. Как только социальная E1 считает себя эталоном, по которому измеряется правдивость и правильность всех ее инициатив, она сравнивает свою систему ценностей, которую считает единственно

правильной и легитимной, чтобы оценить, следует ли и как ей следует действовать в жизни.

Социальный подтип склонен выбирать небольшое количество людей, с которыми он готов конфронтровать. Когда вы выявите кого-то, кто готов противоречить вам в каком-то размышлении, мысли или сомнении, вы вряд ли будете рассматривать этого человека как источник мудрости, а, скорее, как субъект, с которым он может общаться на равных и с которым он может общаться на равных, сравнивать свои собственные идеи. Другими словами, вам очень сложно восхищаться идеями других людей и избавиться от чувства превосходства. Это постоянное сравнение позволяет вам оценить, принесете ли вы пользу преодолению застоя, неуверенности в себе или нерешительности. В эти моменты социальный подтип испытывает своеобразное «головокружительное» удовольствие от ответственности, чувство элитарности, возникающее в результате способности обсуждать фундаментальные механизмы реальности.

Этот подтип склонен восхищаться, признавать учителей, которые были у него в жизни, и испытывать к ним благодарность за полученные и получаемые учения, хотя им трудно чувствовать себя «послушным учеником». Он не перестает воспринимать власть, которой он восхищается, как равную, устраняя любое ощущение, что другой может быть равным, превосходит его. Вам нравится получать

восхищение от других, вы должны признавать в них ценность. Он склонен долго культивировать в себе чувство восхищения других по отношению к нему и хочет, чтобы его интеллектуальный облик и способности были признаны.

Воспитательная ответственность. Родитель, учитель или воспитатель будут чувствовать систематический вызов со стороны социального мальчика или девочки E1, потому что он чувствует себя обязанным понимать все, что его окружает – а также то, что его не окружает, в том числе и то, что он учит в учебниках – как будто это неотъемлемая ответственность. Однако вскоре эта жажда конфронтации, направленная на все большее понимание и совершенствование собственных идей и гипотез, будет систематически фрустрироваться из-за высокой требовательности к себе, от которой страдает человек, а также потому, что перфекционизм — это невротическая мотивация, а не настоящая достигнутая цель. Что придает этому смысл, так это постоянный поиск чувства совершенства при искаженном убеждении, что существует хроническая нехватка достойных собеседников, с которыми можно было бы выдержать желаемую конфронтацию. Социальный E1 станов автономен, потому что он узнает, что ответы на тысячу его вопросов не будут исходить от «старших», а он должен дать их самому себе: только если они исходят изнутри него самого, он почувствует, что он утвержден, что у него есть сила; Если бы вы приняли мнение других людей, ваша самооценка понесла бы

болезненное снижение, которое вы не можете себе позволить. С самого раннего возраста социальный Е1 задает много вопросов, чтобы понять то или иное, и обычно обнаруживает, что его чувства, желания и мысли не привлекают внимания и не прислушиваются к ним, они не имеют значения для авторитетных лиц. Он должен подчиняться, не задавая вопросов, принимать учителей, родительские фигуры из пассивного слушания, не позволяющего задавать вопросы. И в ходе этого процесса он начинает идентифицировать себя с такими авторитетами, становясь с годами авторитетом, который также не оставляет места другим.

Он также ищет формы «автономии», «сделай сам», и учится не просить и не искать помощи, но, прежде всего, не беспокоить. У него большое любопытство и потребность учиться. Их автономия вынужденная, поскольку они считают, что им не хотят дать то, что им нужно, и из-за этого чувствуют себя бесполезными и потерянными. Перед людьми, облеченными властью, преобладает его застенчивость, которая на самом деле скрывает глубокую неуверенность в себе: берет верх тревога несоответствия требованиям, тревога, которую он пытается разрешить, посвятив себя исправлению себя, других, мира, часто жестоким образом.

У других, как правило, их реакции могут противоречить цели быть правыми, навязывая свои доводы; Он также может быть агрессивным и склонным к спорам или демонстрировать пассивность, скрывающую

сдерживаемый гнев. То, что он прав в своем иррациональном уме, придает ему ценность, придает ему силы, и именно поэтому от него так много зависит в признании его авторитета. Другие могут начать воспринимать вас как упрямого, пренебрежительного человека с видом превосходства и высокомерия.

### **СВЯЗАННЫЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ**

Для придания силы своим мыслям он использует механизмы обобщения и грандиозности, которые затем закрепляются в убеждениях о себе, о других и о жизни, убеждениях, которые составят познавательную основу его ориентации на жизнь и, следовательно, его характера. В конкретном случае социального Е1 оно основано на идее, что «только если я буду совершенен, меня будут любить и узнавать», в зависимости от того, находится ли ограничивающий опыт на более глубоком или нижнем эмоциональном уровне, то есть проявляется себя на этапах развития, когда ребенок требует большего присутствия родителей, большей эмоциональной близости или большего признания его или ее ценности. Например, ребенок, который не чувствует себя достаточно накормленным и страдает физически и эмоционально, не может объяснить, почему его недостаточно кормят и о нем недостаточно заботятся, а его рациональность еще недостаточно развита, он начинает формулировать плохо очерченные мысли – «не стоит того». ", "Я - помеха" и многие другие - и порождены негативным представлением о



себе, которое по мере своего развития и формирования приводит к когнитивной компенсации: "Если я хочу, чтобы меня любили и признавали, я должен быть идеальный."

С этого момента Е1 начинает организовывать поведение и реакции, стремящиеся к совершенству. Стремление к совершенству предполагает требование к себе и другим, которое налагает постоянные усилия и требует, чтобы все шло хорошо, вплоть до того, что становится одержимым и не уделяет времени себе, отказывается от всего отдыха в пользу действий, которые, по его мнению, важны, которые наполняют жизнь. На практике он отказывается от непосредственности и свободы естественного ребенка в пользу достижения заслуг и признания. Это притворство перфекционизма может поддерживать, даже если его подавлять, общий гнев против несовершенной реальности, из-за чего становится легче не оставлять места слабостям.

Безумные идеи, по определению Клаудио Наранхо, — это когнитивные интерпретации опыта, происходящие из искаженной сути фиксации, в данном случае перфекционизма. Распространенной безумной идеей является убеждение, что вы полюбите человека, только если он идеален. Ребенок, принадлежащий к социальному Е1, похоже, находит подтверждение в очень высоких ожиданиях, которые возлагали на него родители. Быть любимым – значит быть принятым в

семье и школе, в дружбе и на работе. Ошибка, недостаток или не предоставление всего, подразумевает соприкосновение с тревогой быть разоблаченным, обнаружить, что в глубине души кто-то никчемный, со страхом оказаться «подделкой», с теми чувствами, которые овладели вами в детстве. Быть пойманным на ошибке — значит быть безвозвратно осужденным и быть навсегда и безвозвратно удаленным из общества: прощение и прощение не считаются возможными. Как будто в жизни есть только одна возможность, и как только она будет использована, пути выхода уже не будет. Это очень неприятное ощущение, которое может вызвать немедленные последствия для организма, например, покалывание в икроножных мышцах или общее ощущение холода.

Чтобы избежать этой пугающей эмоции, нужно играть с ожиданием, изучить стратегию предотвращения проблемы, создать систему, которая ее поддерживает. Таким образом, социальный Э1 начинает учиться быть совершенным, неприступным и эффективным во всем, за что он берется. В течение своей жизни он также разовьет заметные навыки в диалектике. Отводить от себя чувство вины с помощью слов со временем становится настолько совершенным искусством, что оно эффективно даже для тех, кто просто хочет его проверить.

Социальный Е1 убежден в том, что он заслуживает доверия, корректен и ответственен, и осознает, что всегда тщательно

подготовлен к тому, чтобы не подвергаться испытаниям, что заставляет его переживать как невыносимый тот факт, что кто-то может усомниться в нем или подвергнуть сомнению его подготовку. Дискомфорт от необходимости страдать от судьбы, которую он считает несправедливой, может дойти до того, что он решит поменяться ролями и бросить вызов тем, кто судит, оценивает или убегает, чтобы поймать его с поличным в его слабостях или неспособностях. Тогда учитель, родитель, начальник и даже сотрудник становятся мишенью невысказанного гнева социального E1, который, всегда выражая себя приемлемым и социально сдержанным способом, начинает делать жизнь невыносимой для тех, кто находит его в долгосрочных отношениях с ним и подвергнуть его испытанию. Это безумное социальное убеждение E1 не позволяет им испытывать привязанность, признательность и поддержку, которые они получают, когда наконец демонстрируют, что они «человеки».

Другие безумные идеи, довольно распространенные в социальном E1: «Платите больше, и вас узнают», «Если вы этого не сделаете, никто не сделает» и т. д. Ощущение быть мэром предполагает постоянное желание совершенствоваться, поиск признания, которого никогда не бывает достаточно, поэтому, даже когда оно предоставляется, он обесценивает его, полагая, что получил его случайно, а не потому, что он хотел, чтобы оно было ему дано, или потому, что я его заслужил. Более того, он убежден, что этот опыт не повторится,

потому что он не сможет повторить те действия, которые по чистой случайности пошли ему на пользу. Таким образом, он начинает снова с новых обязательств в постоянном стремлении сделать больше, достичь полного удовлетворения и преимущества его постоянного соблюдения. активный, бдительный, стремящийся к улучшению, и, с другой стороны, он порождает навязчивую идею, порождающую страдания: «Другие более способны; они сделали больше и сделают больше».

## **ДРУГИЕ ЧЕРТЫ ТИПА**

### **ХОЛОДНОСТЬ**

Черта этого характера – крайняя холодность, направлена на то, чтобы не чувствовать своей «ошибочности». По крайней мере, так он предстает в социальной сфере, с элегантно-сдержанной манерой подать себя, показать себя, почувствовать себя социально приемлемым, потому что не видит своего предела, который, по его мнению, сделал бы его объект невыносимого приговора. Это делает СО1 неадаптивным субъектом, живущим на грани. Такое отношение направлено на то, чтобы поставить другого человека в затруднительное положение и снизить его самооценку. Таким образом, человеку, который чувствует себя неспособным, виноватым, иррациональным, будет гораздо легче преодолеть препятствие по сравнению с целью делать что-то единственно правильным способом.

Холодность — это еще и способ дистанцироваться от человека, который им не нравится, или которого они считают агрессивным, или даже в случае с коллегами, которые тайно не следуют их указаниям, их, может быть, с кем-то, кто хочет доминировать надо мной...

Тогда я напрягаюсь, может быть, опускаю взгляд, делаю вид, что это меня не касается, и, наконец, избегаю контакта и постарайтесь избавиться от присутствия того, кто меня беспокоит. Однако иногда я отпускаю свой гнев.

Поэтому зачастую холодность к себе и к другим СО1 является способом реагирования на дискомфорт в отношениях. СО1 Застенчивость также является результатом стыда:

Во мне это еще и тот аспект хрупкости, который проявлялся в детстве через покраснение лица, в обычных жизненных ситуациях и даже через незначительные события. В этих случаях доминирующим чувством для меня было чувство неполноценности.

### **ЧУВСТВО ПРЕВОСХОДСТВА**

Это вера в свою правоту, идея о том, что у него есть какая-то естественная связь с истиной. Тот факт, что он уверен, что его позиция всегда является позицией разума (и что факты всегда доказывают это), приводит к тому, что у него развивается чувство отделенности от других, которых он никогда не может считать

равными себе. Превосходное отношение СО1 скорее демонстрируется, чем ощущается на опыте. Если он хочет победить или доказать свою правоту, даже когда он приходит к пониманию, что это не так, СО1 настаивает на своих аргументах и даже лезет в зеркала, чтобы найти причины в поддержку своих слов, выходя за рамки данных реальности, и все это имеет очень глубокую причину: Если я не прав, если я ошибаюсь, я терплю неудачу. Мир обнаруживает, что я неспособен и бесполезен, что немного похоже на смерть. Все это усугубляет мировые беды, не допуская форм согласия или баланса, которые способствуют более гармоничной социальной жизни.

### **ИНТЕЛЛЕКТ - ИНСТРУМЕНТ**

СО1 предотвращает вспышку гнева с помощью интеллекта -, инструмента, который позволяет вам преобладать над другими с точки зрения «всегда быть правым». Он нашел способ избежать проявления интуитивного гнева, что неприемлемо в обществе. Более того, основываясь на «логике интеллекта», он может убедить других в своей правоте:

Во мне также очень присутствует интеллект. В то же время рациональные способности и причины, которые я хочу представить, также можно «прокричать», чтобы другой человек услышал, что я говорю, и не обесценил его и не «переговорил» меня. Итак, моя интеллектуальность тесно связана с эмоциями, особенно с гневом. В

детстве, от бессилия отстаивать свои доводы, меня иногда одолевала внутренняя дрожь и желание заплакать.

## БЕЗЖАЛОСТЕН

Во многих ситуациях СО1 проявляет себя безжалостно. Он делает это, например, когда имеет дело с человеком, которого считает «глупым». Столкнувшись с таким человеком, его диалектика становится настолько ясной, что он может буквально уничтожить словами любого. Таким образом, он делает с помощью диалектики то, на что у него никогда не хватило бы смелости сделать с помощью физических средств насилия. То, что он говорит, не является совершенно необоснованным, но оно может быть очень сильным и обесценивающим для получателя. Это своего рода способность блокировать другого человека словами.

Со мной такое случается только с людьми, которые, как я чувствую, угрожают мне, возможно, подрывают мою территорию или не признают мою власть. В общем, это чрезвычайно прямое и резкое общение, хотя и преследует позитивные цели, может вызвать у другого человека страх или дискомфорт.

В целом игра приводит к резкому и негативному прерыванию отношений и заканчивается убеждением со стороны персонажа Е1, но и других, что «ты не в порядке, я в порядке». По сути, «со мной все в

порядке», если я выиграю, если я одержу победу. Это дает ему силу и фиктивную энергию, иллюзию власти, которую он на самом деле не осознает в себе.

## **ДЕЗАДАПТАЦИЯ**

Дезадаптация E1 является результатом постоянного поиска чего-то большего и чего-то иного, который достигает точки, когда он не позволяет себе жить удовлетворительной жизнью и, следовательно, другим тоже. Мы всегда стремимся к лучшему: того, что уже есть, того, что предлагает природа и мир, недостаточно. Это ложная потребность перфекциониста, который хочет изменить и превратить людей и вещи во что-то иное, не позволяя себе мирного принятия. Это навязчивое требование совершенствовать себя и других, упуская из виду возможность наслаждаться богатством того, что уже существует здесь и сейчас. Следствием этого является то, что CO1 всегда иллюзорно чувствует, что она устремлена в лучшее будущее.

## **ОДЕРЖИМОСТЬ**

E1 отличается от одержимости E6. Навязчивое мышление при E1 не связано с ритуалами или занятием ума идеями. Это способ занять свой ум, как интеллектуально, так и творчески, даже при полной самоотдаче, чтобы справиться со сложными ситуациями, в которых трудно найти смысл. Его цель — уловить клубок и разрешить его. Он попадает в неприятности, чтобы преодолеть трудности и доказать



себе и другим, насколько он способен. Шерлок Холмс, обладающий этим подтипом, постоянно говорит, что он уникален в мире по своим способностям и склонен к перфекционизму. Иногда я также горжусь тем, что хорошо знаю свою профессию, хотя и не чувствую себя так уверенно, как Холмс. И, как и Шерлок, когда я «раскрываю дело», я не претендую на признание. Е1 нуждается в хладнокровии и ясности. Мне вспоминается эпизод, где Холмс критикует Ватсона за привнесение романтических элементов в историю о Джефферсоне Хоупе. Даже если бы они существовали, говорит он, их следует устранить, потому что они лишают исследования научности, которая подобна точной науке, подобна теореме. Социальный Е1 (но также и консервация) имеет тенденцию охлаждать ваши эмоции и тем самым ограничивает ваш потенциал.