

ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПРО ШЕСТОЙ ТИП ЭННЕАГРАММЫ

Файл включает в себя:

Ядро типа:

- Расположение типа на круге*
- Страсть*
- Дескрипторы,сопровождающие страх(шестерку)*
- Фиксация*
- Механизм самозащиты*
- Триада головы*

Подтипы:

- Сравнение подтипов между собой*
 - Поведение страсти шестерки в подтипах*
 - Невротическая потребность*
 - Стратегии типов*
 - Сценарии детства подтипов*
- И др.*

ГЛАВА 1:РАСПОЛОЖЕНИЕ ТИПА НА КРУГЕ

Хотя страх и не относится к числу «смертных грехов», трансценденция страха вполне может стать краеугольным камнем истинных христианских идеалов в той мере, в какой она доводит *Imitatio Christi* (подражание Христу) до уровня несомненного героизма. В этой связи интересно будет отметить, как сместился христианский идеал от представлений первых христиан-мучеников до идеала, пронизанного отношением, которое Ницше критиковал, называя его «рабской моралью» (хотя в последнее время, по крайней мере в Южной Америке, церковь вновь стала героической, вплоть до мученичества).

В отличие от представления о добродетели древних греков (*arete*), где особо выделялось мужество, идеал христианского общества, как отмечал Ницше, предполагает чрезмерное послушание авторитетам и дисбаланс в пользу контроля Аполлона над экспансивностью Диониса.

Как я собираюсь указать в психодинамическом анализе, неперенный двойник страха, я думаю, может быть обнаружен в самоуничтожении, самопротивопоставлении и самообвинении - превращении в собственного врага, - что, видимо, предполагает: лучше противостоять себе (присоединяясь к ожидаемой внешней оппозиции), чем встретить внешнего врага. Определение параноидального характера, приведенное в DSM-III, уже, чем понятие

энеатип 6, так как последнее включает три разновидности параноидального мышления, которые предполагают различные способы преодоления тревоги. Еще одно определение - это фобический характер в психоанализе, отраженный в DSM-III как «избегающая» личность, а также в синдроме «зависимой» личности, хотя существует разновидность личности, в большей степени обсессивная, обычно диагностируемая как смешанное расстройство личности - среднее между параноидальным и обсессивным характером.

ГЛАВА 2: СТРАСТЬ СТРАХА И СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ЕЕ ЧЕРТЫ

Одной из главных черт характера, составляющих список дескрипторов энеатипа 6, является весьма специфическая эмоция, которая в современной психологии определяется как тревога или беспокойство. Ее можно сравнить с законсервированным чувством страха или тревоги до появления какой-либо опасности, при этом опасность уже не угрожает, но тем не менее остается в воображении.

Для обозначения и фиксации энеатипа 6 Ичазо использует понятия «робость» и «трусость» соответственно.

Робость может рассматриваться как чувство беспокойной нерешительности или подавление действия ввиду наличия страха, но, если это так, тогда значение этого термина мало отличается от

значения понятия «страх», которое я буду использовать для обозначения главенствующей страсти этого типа характера.

Однако, если мы будем использовать понятия «страх» и «трусость» для обозначения главенствующей страсти энеатипа 6, мы вынуждены будем при этом отметить, что - как в случае с гневом и другими эмоциями - это важное эмоциональное состояние не обязательно проявляется непосредственно в поведении. Оно может проявиться иначе, в виде сверхкомпенсации - сознательной позиции героических устремлений. Противопоставленное фобии отрицание страха по сути своей ничем не отличается от маскировки гнева чрезмерной мягкостью и контролем, а также маскировки эгоизма чрезмерной уступчивостью и других форм компенсации, демонстрируемых рядом характеров, в особенности некоторыми подтипами.

Более характерным, нежели страх или трусость, для многих личностей, принадлежащих к энеатипу 6 может быть наличие тревоги - этой производной страха, которую мы можем охарактеризовать как страх без осознания внешней или внутренней опасности.

Изучая дискрипторы энеатипа 6, я нахожу, кроме тревоги, также много таких, в которых страх является неотъемлемой психологической характеристикой: страх ответственности, страх перед совершением ошибки, страх перед неизвестным, страх отпустить от себя кого-либо, страх перед враждебностью и обманом, страх перед неспособностью совладать с трудностями, страх не выжить, страх перед одиночеством в пугающем мире, страх предательства, а также страх любви.

Параноидальная ревность тоже может быть причислена к этой категории.

Близко к этой группе стоят черты характера, связанные с выражением страха в поведении: ощущение собственной небезопасности, сомнения, неспособность принять решение и постоянная напряженность (вследствие страха совершить ошибку), паралич действия, вызванный сомнениями, отсутствие мобильности в поведении, неспособность прореагировать на импульс, избегание принятия решений, уклонение от любого компромисса, а также сверхосторожность и бдительность, склонность к непременной перепроверке, состояние постоянной неуверенности, недостаток уверенности в себе, трудности, испытываемые при нестандартных ситуациях (ситуациях, в которых трудно выбрать одну из накатанных моделей поведения).

Если действие страха заключается в том, что он парализует или сдерживает, то именно сдерживание импульса, как считал Фрейд, дает пищу для тревоги, и мы можем сказать, что это страх перед чьими-либо импульсами, страх перед спонтанным действием. Такой «страх бытия», обычно складывается из страха перед окружающим миром, а также перед будущими последствиями чьих-либо действий в настоящем. Еще один путь возникновения страха - страх перед импотенцией у тех личностей, которые боятся дать волю своим агрессивным и сексуальным эмоциям. Неспособность положиться на чьи-либо силы, отсутствие веры в способности других и в возможность

совладать с ситуацией, а также, как следствие, неуверенность в себе и неспособность обойтись без посторонней помощи можно рассматривать не как что-то абсолютно иррациональное, но как результат ощущения себя в психологическом плане «кастрированным».

СВЕРХ НАСТОРОЖЕННОСТЬ

Чувством, близко стоящим к тревоге, но тем не менее не идентичным ей, является чрезмерная бдительность, которая объясняется подозрительным и сверхбдительным характером. В отличие от уверенной сверхнастороженности, демонстрируемой энеатипом 3, одной из характерных черт которого является стремление «держать все под контролем», сверхнастороженность данного типа можно назвать гипервигильностью (сверхнастороженностью), назначение которой - поиск скрытого смысла и подозрительного в поведении окружающих. Помимо того, что она входит в число составляющих состояния хронической подозрительности, где служит для объяснения потенциально враждебной реальности, гипервигильность также является причиной излишних раздумий в тех случаях, когда для окружающих - это всего лишь дело спонтанного выбора. Я выбрал определение Шапиро «гипернамеренность» для определения сверхнеомобильного и жестко фиксированного поведения личности подозрительного характера, а также чрезмерной потребности полагаться на рациональные решения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

Страх делает труса неспособным действовать, таким образом, у него никогда не хватает уверенности в себе и возникает потребность побольше разузнать о чем-либо, чтобы знать лучше. Он не только нуждается в указаниях, для этого типа характерно (недоверие к указаниям - в то же время потребность в них) решать свой внутренний конфликт через поиск этих указаний в какой-либо логической системе или прибегая к здравому смыслу. Энеатип 6 является не только интеллектуальным типом, но и самым логичным из всех типов, он просто предан логическому рассуждению. Если энеатип 7 использует интеллект как стратегию, энеатип 6 скорее обожествляет его, помещая себя в фанатическую зависимость от здравого смысла (практического разума) и только от него одного, совсем как в каком-нибудь наукообразии. Находясь в состоянии постоянного поиска ответов для решения своих проблем, энеатип 6 более других имеет склонность ставить вопросы и, таким образом, является потенциальным философом. Он использует интеллект не только для решения проблем, но и находит утешение в поиске этих проблем, что приносит ему чувство безопасности. Гипервигильность этого параноидального типа держит его в состоянии постоянного поиска проблем: он по сути своей является охотником за проблемами, и ему трудно воспринимать самого себя без этих проблем. Пока есть надежда воспринимать себя как окруженного разного рода проблемами, будет и надежда решить их - именно здесь, в таком

восприятию проблемы, и кроется весьма коварная ловушка и многочисленные трудности на пути к нормальному существованию

Бесполезность предпринимаемых действий и неспособность правильно определить свои проблемы у наиболее застенчивого энеатипа 6 являются не только следствием чрезмерной ориентации на абстрактное и теоретическое. Здесь обнаруживается и поиск утешения в интеллектуальной активности, что, в свою очередь, является следствием сдерживания себя по причине страха, неспособности принять решение и хождения вокруг да около.

РАСПОЛАГАЮЩЕЕ ДРУЖЕЛЮБИЕ

Остальные группы дескрипторов касаются обобщенных черт характера, и их лучше было бы определить как средства, к которым личность прибегает, чтобы справиться с тревогой. Таким образом, можно рассматривать проявление душевной теплоты большинства представителей энеатипа 6 как слабость: способ расположения к себе. Постоянный поиск защиты трусливо притворяющихся личностей также подпадает под эту категорию.

Рядом с дескриптором «притворство» я поставил в этот кластер также следующие черты характера: «поиск и отдача душевного тепла», «гостеприимство и радушие» и «щедрость». Сюда также могут быть причислены «патологическая набожность» и «чрезмерная преданность каким-либо личностям или идеям». К вышеупомянутым относятся и черты, присущие наиболее неуверенным, трусливым

личностям: «тактичность», «вежливость», «подобострастие». Я заметил, что те представители энеатипа 6, в которых эти качества характера доминируют, также склонны предаваться грусти, одиночеству и чувствовать себя всеми покинутыми даже в большей степени, чем представители энеатипа 4.

Черта характера, довольно близкая к располагающему подобострастию и душевности энеатипа 6, - потребность в общении с более сильным партнером, которое придает трусу уверенность в себе, хотя обычно сводит на нет его соревновательные устремления.

Психологическая ригидность

Близкой к располагающим к себе проявлениям трусливого характера является способность к приспособлению. Однако такую черту характера, как послушание само по себе, я причислил к более общей черте - исполнительности, проявляющейся в законопослушании, преданности своим обязанностям, как правило, определяемым внешним авторитетом, а также склонность соблюдать правила и придавать особую ценность документам и директивам. Тех представителей энеатипа 6, у кого эти черты характера доминируют, мы можем описать как личностей, имеющих «пруссский характер»(речь про соб), в честь этого стереотипа психологической несдвигаемости и железной организации. Страх перед авторитетом, а также перед совершением ошибок вызывает у них потребность в четких указаниях насчет того, что является хорошим, а что - плохим, поэтому они

довольно нетерпимы ко всякого рода неопределенностям. Также к вышеперечисленному я добавил бы «контроль», «правильность», «хорошую информированность», «трудолюбие», «пунктуальность», «точность» и «ответственность».

ДРАЧЛИВОСТЬ

Наряду с мягким, послушным стилем поведения равно как и с ригидным, принципиально следующим правилам, используемыми личностями энеатипа 6 для преодоления тревоги, я назвал бы кластер черт характера, который обозначил как «драчливое запугивание». Именно с его помощью личность противостоит авторитету родителя. Позднее, в самостоятельной жизни эта личность использует свое представление об авторитете одновременно и для достижения чувства безопасности. Также относящимися к этой категории, но при этом не связанными с осуждением авторитета и соревновательным желанием занять его место я бы назвал следующие черты: «склонность к спорам», «склонность критиковать», «скептицизм» и «цинизм».

Вместе с вышеупомянутыми я также поместил дескрипторы: «убежденность в собственной правоте», «стремление принудить окружающих признать верной его точку зрения», «напыщенность», «блеф», «сила», «мужество» и «помпезность».

Ориентация на авторитеты, и идеалы

Общей чертой таких личностей и агрессивного, и исполнительного, и подобострастного стилей поведения является их отношение к авторитету. Можно утверждать, что страх в энеатипе 6 был впервые вызван авторитетом наделенного властью родителя (обычно отца) и ужасом перед наказанием с его стороны. Так как изначально этот страх приводил к смирению, послушанию или же, наоборот, к демонстративному неповиновению (а также часто к амбивалентному восприятию) по отношению к родителю, сейчас эта личность продолжает вести себя так же и чувствовать то же самое по отношению к тем из окружающих, кому она предписывает роль авторитета или для которых она (сознательно или подсознательно) становится авторитетом.

Сущность «авторитарной агрессии» и «авторитарного подчинения», как отмечают авторы исследования «Авторитарная личность», можно описать следующими образами: личность энеатипа 6 проявляет агрессию по отношению к нижестоящим в иерархии авторитетов и подчинение по отношению к вышестоящим. Такие личности не только существуют в иерархическом мире, но для них также характерно совершенно сознательно и любить и ненавидеть авторитет (так как, несмотря на тревогу и вопреки собственной неопределенности, они относятся к наиболее амбивалентному из всех типов характера).

Помимо черт характера, относящихся к подчинению - сильной потребности во внимании и любви, ненависти и амбивалентности по отношению к авторитету, - энеатип 6 в большей степени, чем какой-либо другой, имеет склонность идеализировать образ авторитета, что проявляется либо через обожествление своего кумира, либо, в более обобщенном плане, через расположение ко всем великим и сильным, а также в ориентации на неперсонализированную величественность, вследствие которой некоторые личности начинают в чрезмерной степени мифологизировать жизнь с целью удовлетворить страсть к первоначальной величественности. Это стремление к тому, что на самом деле больше, чем нормальная жизнь, проявляется в обожествлении (демонизации) обыкновенного мира (Юнг пишет об этом в своих наблюдениях интровертных типах) и является очень характерной чертой для личностей энеатипа 6, которых поэтому можно назвать «идеалистами».

СОМНЕНИЯ И АМБИВАЛЕТНОСТЬ

Если мы говорим о самоуничижении, мы говорим и о неуверенности в себе, второе является следствием первого, подобно тому, как подозрительность приводит к неуверенности в окружающих. Кроме обвинительно-инквизиторского отношения к себе и другим, слово «сомнение» также наводит меня на мысли о неуверенности, которую энеатип 6 испытывает по отношению к своим собственным

воззрениям: он одновременно и уничижает себя за что-то, и оправдывает это состояние, при этом его ощущения неопределенные, как у параноидальных шизофреников: в самых крайних состояниях они себя ощущают и преследуемыми, и великими.

Другими словами, он сомневается в самом себе и в собственных сомнениях: он подозрительно относится к окружающим и в то же время боится ошибиться. Результатом такой двойственности в поведении, естественно, становится хроническая неуверенность в себе при выборе направления действия, постоянное чувство тревоги, потребность в поддержке и руководстве и т.п. Иногда - для защиты от невыносимого ощущения неопределенности - он может принять позицию инстинно верующего, который абсолютно уверен во всем. При всем при этом не обязательно фанатическая, но и личность, просто относящаяся к энеатипу 6, отличается своей амбивалентностью, которая характерна для этого энеатипа в гораздо большей степени, чем для всех остальных. Самым сильным из проявлений такого амбивалентного отношения являются ненависть и любовь, которые такая личность одновременно испытывает по отношению к авторитету родителя.

Интеллектуальные сомнения, вероятно, являются лишь проявлением его эмоционального сомнения, вследствие которого его разрывает между ненавидящей и подавляющей самостями - желанием доставить удовольствие и желанием противоречить, подчиняться и восставать, восхищаться и унижать.

ГЛАВА 3: ФИКСАЦИЯ, МЕХАНИЗМ САМОЗАЩИТЫ, ТРИАДА

ФИКСАЦИЯ: ОБВИНЕНИЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

Шестерки обладают страстью к страху и жизненной тревогой, которая фиксирует этот тип в сомнениях. Они живут в неопределенности, амбивалентности и отчаянно ищут определенности. Им нравится иерархия, и им нравится быть хорошим «заместителем командира». Они склонны ориентироваться на долг и поступать правильно. Они могут быть весьма работоспособными и ответственными. Они могут быть лояльными, но это не их главная черта, в отличие от того, что говорят многие точки зрения на эннеаграмму. Это очень неуверенные в себе люди, которые пытаются продать безопасность. Однако, чтобы прийти к этому моменту, они так сильно сомневались и думали о тысячах вариантов и возможностей, будучи специалистами в размышлениях о катастрофических сценариях. Их уязвимость может, как это ни парадоксально, иногда привести к тому, что они станут весьма контрфобными. Их чувство вины является механизмом, связанный с механизмом(о котором мы поговорим в пункте про механизмы) оправдания, что является следствием тревоги и страха.

Чувство вины также свойственно характеру энеатипа 6, в той же мере, в какой оно свойственно характерам энеатипов 4 и 5, различие же состоит в том, что в характере энеатипа 6 механизм вырабатывания чувства вины связан напрямую с уже известным нам механизмом оправдания через поиск и создание внешних врагов. Это не только проявление тревоги, но, можно сказать, стремление к смягчению вины с помощью старательного умиротворения возможных осуждающих, а также с помощью настойчивого блефа, за которым личность скрывает все свои несовершенства. Когда, такая личность узурпирует авторитет родителя и сама становится авторитетом, она действует исходя из соображений не только защитить себя, но также избежать вины.

Можно сказать, что чувство вины, проявляющееся в таких чертах, как готовность защитить себя, самооправдание и ощущение собственной небезопасности, включает в себя самообвинение, в результате которого личность становится сама для себя родителем, что приводит к постоянному болезненному состоянию. Именно в этом противостоянии, в результате которого личность превращается в собственного врага, я и вижу фиксацию, присущую энеатипу 6, т.е. здесь на сцену выступает когнитивный дефект, развившийся в результате воздействия страха и ставший впоследствии источником последнего. Для энеатипа 6 характерно обвинение не только по отношению к самому себе, но также и по отношению к окружающим,

что он делает через проекцию ситуации, возможно, в целях избежать страдания от чрезмерного чувства вины. Энеатип 6 преследует не только себя, он может также быть подозрительным и критичным преследователем, который насаждает собственную грандиозность исключительно под предлогом того, что это поможет вынести справедливый приговор всем окружающим.

МЕХАНИЗМЫ САМОЗАЩИТЫ

Близкое сходство параноидального расстройства и проецирования своих действий не оставляет сомнений настолько, что «ментальное действие (или ментальный механизм) имеет очень важное значение в нашем понимании параноидальной патологии, а его симптомы почти позволяют охарактеризовать такое поведение как то, что в психиатрии называют паранойей»

Хотя слово «проекция» имеет множество значений, подходящим в этом контексте следует считать приписывание окружающим тех мотивов чувств или мыслей, которые личность упорно не хочет признать своими. В некоторых случаях («проекция суперэго») причиной является непризнание самообвинения, которое вытеснено наличием скрытого оправдательного мотива, что все насильственные, недоброжелательные намерения имеют внешний источник (наиболее поразительное из заблуждений психопатов, одержимых манией преследования). Ощущение того, что за тобой подглядывают, тебя

осуждают и т.п., собственно, является одной из составляющих подозрительности энеатипа 6 и может быть также описано как экстернализация: механизм перехода интраперсонального явления в интерперсональные отношения. В других случаях («проекция ид») окружающим приписываются импульсы, которые личность не в состоянии признать своим, таким образом, самообвинение превращается в обвинение окружающих. В любом случае мы можем сказать, что проекция - это ментальная операция, цель которой - в самооправдании или же в избегании чувства вины, и, таким образом, является чем-то вроде выходного клапана для излишнего чувства вины. Процесс выработки этого чувства вины - который я предлагаю рассматривать как краеугольный камень психологической структуры энеатипа 6 - можно отнести к функциям защитного механизма и определить как «идентификацию с агрессором». Душа труса относится к той категории душ, которые более всего воплощают в себе понятия: дьявол, соперник, враг.

Можно сказать, что личность энеатипа 6 однажды нашла способ умиротворить своих врагов, став врагом самой себе. Как будто она решила для себя, что было бы благоразумным усвоить самообвинение, так как таким образом у нее никогда не будет неприятности с авторитетом. Самообвиняющая личность обычно видит уродство там, где всего лишь естество, и порой наш фрейдовский ид настолько наполнен враждебными и деструктивными устремлениями, насколько

страх является частью общего невроза. Такое созидание ужаса в своем воображении в тех случаях, когда это всего-навсего спонтанная ситуация, не только подчеркивает подавление чувств, но также, косвенно, через подавление чувств, создавая ситуацию, при которой человек не осознает себя, что, в свою очередь, делает индивида уязвимым к самопоношению, способным к обливанию себя грязью.

ТРИАДА ГОЛОВЫ: ШЕСТЕРКИ КАК ОТЦОВСКИЙ ХАРАКТЕР

Типы 5,6,7 это те, у которых проблемы с действием из-за страха

Е6, описываемая до сих пор как когнитивно-активная, представляется нам как та, в которой доминируют отец, а затем сын: действительно, психология Е6 — это психология отношений отца и ребенка, в которых сын подчиняется (хотя иногда он восстает против или соблазняет), чтобы не потерять скудную любовь критически настроенного отца.

ГЛАВА 4: РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПОДТИПАМИ ШЕСТЕРКИ

Как и у всех персонажей ментальной области эннеаграммы, механизм ядерной защиты расщепляется, что приводит к разрыву связи между чувством, мышлением и инстинктом. Шестерка не выражает эмоций, отсекает двигательную сферу действия и вкладывает энергию в мысль. Последняя жестко структурирована в поиске причин, вызвавших страдания, и действия, не имеющего фатальных последствий. Чувство вины присутствует всегда. В то время как у теплового подтипа это парализует и приводит к членовредительству, социальный и контрфобный подтипы скорее проецируют вину наружу, что превращает их в авторитарных и обвинительных персонажей. Социальный человек становится моралистом, а сексуальный (или контрфобный) человек нападает на другого человека, который «виновен». В конце концов, монстр наказан кастрирующим суперэго. Его изгнали из рая, он не считает себя достойным любви и разуверился в любви. Эти три подтипа разделяют интроекционный защитный механизм агрессора, чтобы лучше его контролировать, потому что, если он так думает, он может предвидеть его движения.

Не имея надежной и безопасной связи, он избегает интимных контактов и относится ко всем настороженно. Теплый подтип стремится доверять сильным и защищающим фигурам, а два других

считают, что их рациональная часть может все понять, избегая таким образом неуверенности. Сексуальное объединяет с этим развитие физической силы, прочной брони, с помощью которой можно защититься от всех врагов. Корсет и жесткость свидетельствуют об отсутствии спонтанности и естественности. Теплый Е6 остался со слабым и неуклюжим корпусом (иногда его принимают за Е9). Социальный Е6 проявляет свою защиту с умственной и физической жесткостью, что приближает его к Е1. Сексуальный подтип – это более посаженный на землю, с определенной физической нечувствительностью, из-за которой его ошибочно принимают за Е8.

Подтип консерватора самый эмоциональный, хотя его чувства выражаются только через большую чувствительность, поиск физического контакта, чтобы почувствовать себя в защитных отношениях, и улыбка, направленная на обезоруживание другого. Он самый сладкий из троих, но его сладость не соответствует глубокой нежности. Контрфобик наиболее активен, но его действия реактивны, при этом он патологически откладывает те, которые проверяют его реальную ценность (а не хвастливость, которую он проявляет). Импульсивный Действие помогает вам принимать решения, которые вы бы отложили из-за страха. Социальный подтип – самый интеллектуальный. Он застывает в своих решениях, извращается в своих оценок и анализа, он самый дисциплинированный, упорядоченный и навязчивый, а также самый самый идейный и

фанатичный. Трое из них парализованы в оценочных и аналитических мыслях среди тысячи причинно-следственные связи и очень боятся принимать решения.

Общим для всех трех подтипов является наличие тревоги. Сексуальный Еб использует его как энергетический резерв для выполнения своего вызова, с помощью которого он отрицает импотенцию, а вместе с ней и чувство неполноценности, которое он связывает с хрупкостью. Отвергайте и бегите от всего, что звучит как слабость, болезнь или зависимость. Вот почему отрицается необходимость просить о помощи или быть защищенным; безопасность, забота или внимание. Принижайте людей, которые показывают свою уязвимость. Движимый желанием чувствовать себя сильным, этот контрфобный подтип подвергает себя опасности и способствует развитию выраженной мании величия. где он заменяет чувство слабости эго величиим идеала или внешнего авторитета. Социальный подтип, со своей стороны, пытается сдержать тревогу посредством навязчивости и перфекционизма и полагается на мощную идеологию, отрицающую собственное чувство бессилия: группа придает силу.

Во всех Шести подтипах недоверие пронизывает отношения с окружающими, с миром и даже с себя. Они с подозрением относятся к своим истинным мотивам и истинным мотивам других. Идеи преследования, обратная связь с верой в опасный мир и в

необходимость постоянно тренироваться в борьбе и контролировать это. Сексуальный подтип пытается контролировать чувство автономности и независимости. С другой стороны, консервация Шесть живет в надежде найти человека, который защитит его и кому он сможет доверять полностью. Социальный Е6 борется с недоверием, питая уверенность в своей собственной подготовке. Другой Общей чертой шести подтипов является выраженная сдержанность действий из-за страха совершить фатальная ошибка, которая разрушит все. В сексуальном периоде Е6 это торможение менее парализует, и он более конкретным и решительным перед лицом проблем.

ГЛАВА 5: СТРАСТЬ СТРАХА В ПОДТИПЕ САМОСОХРАНЕНИЯ

«Люди одержимы мыслью о том, что стены способны оберегать их вечно. Пускай последнюю сотню лет стены оставались не тронуты нет никакой гарантии, что они не падут сегодня»-Армин Арлерт, Атака титанов

Когда страх заражает инстинкт самосохранения, страсть принимает форму постоянной заботы о собственном выживании. В этом смысле консервативный Е6 по сравнению с двумя другими подтипами воспринимается как слабый и хрупкий. Отсюда его постоянная потребность защищать себя всеми способами:

- первичных физических потребностей (холод/тепло, голод/жажда, сон, усталость...). На самом деле, никогда не бывает недостатка в «запасах» или средствах защиты всех видов (от перчаток до солнцезащитных кремов, батареек и инсектицидов).

- эмоциональных нарушений (одиночество, заброшенность, вторжение, агрессивность, чрезмерная незащищенность и т.п.). Его стратегия — «бей и беги»; то есть находиться в ситуациях и отношениях как способ модулировать интенсивность и избегать слишком большого количества ответственности и обязательств.

Он убежден, что ему не хватает ресурсов, чтобы противостоять непредвиденным обстоятельствам. На самом деле, в своей жизни ему приходилось сталкиваться со многими ситуациями в одиночку, но стресс, вызванный чрезвычайной ситуацией, травмирует до такой степени, что позже он помнит пережитую тревогу больше, чем сделанное достижение. Вам трудно действовать импульсивно, и вам нужно не торопиться с подготовкой к действию. Вы страдаете от тревоги ожидания и демонстрируете навязчивое, а иногда и параноидальное мышление, размышляя обо всех «ловушках», которые только можете найти.

Забота о выживании занимает настолько большую часть, что он убеждается, что это самое главное в жизни.

Вероятно, в детстве существовал небезопасный эмоциональный опыт, отмеченный нестабильностью и угрозой оставления. Опыт первичной привязанности к матери не является источником безопасности. Достаточно не чувствовать себя достаточно эмоционально сдержанным, осознавать свою собственную природу, иметь ощущение прерывистого эмоционального присутствия, чтобы развить невыносимый для ребенка страх быть покинутым. Страх, от которого необходимо защитить себя, контролируя ситуации, другого и эмоции, чтобы сделать мир предсказуемым и, следовательно, более безопасным местом.

Подтип сохранения Е6 научился подпитывать свой страх, чувствуя себя в состоянии постоянной тревоги, что смягчает чувство пустоты и боли в отсутствие сдерживания. Его страсть - это страсть к защите, которую он заблокировал в поисках спокойствия, которого он никогда не испытывал, с того момента, как ребенок искал взгляда матери, даже не будучи уверенным, что нашел его.

Чувство опасности связано с мучительным страхом исчезновения матери, того, что ее окончательно бросят и у нее закончатся ресурсы. Это тревожное состояние подавляет любое желание уйти и исследовать. Познать новое и неизведанное — значит потерять бдительность и потерять контроль над тем другим, что может исчезнуть. Он пытается противодействовать этому чувству, строя безопасную, спокойную и рутинную жизнь с кем-то более сильным.

Но автоматически он снова спотыкается о своем базовом недоверии: другой никогда не успокаивает полностью, контроля никогда не бывает достаточно. Быть готовым к любым неожиданностям означает, что вы всегда перегружены, что ограничивает вашу гибкость при принятии решений. Постоянное состояние тревоги, выражающееся в «что со мной может случиться?», «что у меня могут отнять?», обедняет качество и количество отношений, порождает умственную путаницу, которая заставляет их искать убежища в своем внутреннем мире, изолируя себя от мира.

Ощущая себя лишенными защиты, представители спб могут чувствовать себя беспомощными и бесцельными, отданными на милость мнениям и интересам других, вплоть до аутоагрессии. Сам факт принятия решения, выбора между двумя вариантами уже подразумевает внутреннюю конфронтацию: одно из двух будет отвергнуто, а это само по себе представляет собой потерю безопасности. Поэтому он откладывает, его парализует инициатива; от неважных практических дел до пренебрежения своим здоровьем или поддержания вредных отношений. Поиск защиты любой ценой порождает острый страх быть отвергнутым (так как это означало бы ее потерю). Следовательно, консервация Еб всегда сохраняет фасад «хорошего мальчика» или «хорошей девочки». Он также может предлагать чрезмерную защиту, создавая отношения зависимости, выбирая зависимых партнеров и остро нуждаясь в утешении, что

оправдывает его предложение безопасности. И, наконец, это может заставить его двигаться в обстоятельствах или с людьми, которые из-за его поведения будут держать его «постоянно на чеку», что подпитывает его восприятие того, что «мир — опасное место», «Мне нужно защитить себя». ", и "У меня есть тысяча причин не доверять".

Состояние постоянной тревоги и настороженности с последующими трудностями в жизни в настоящем моменте, всегда ожидание того, что должно произойти это эмоциональный субстрат консервации Е6. Как в результате он не может достичь того уровня энергии, на который мог бы надеяться. Большую часть времени он колеблется между повседневной и «острой» тревогой. Повседневная жизнь — это фоновый слух, а не жизнь в настоящий момент, а то, что ждет вас через несколько дней. Как будто ему нужно было почувствовать обиду внутри. Даже в те краткие периоды, когда окружающая среда не дает повода для беспокойства, после дня через два-три он уже начинает фантазировать вследствие тревоги о потере своего паспорт, опоздание и невозможность успеть на рейс, проблемы на работе....

НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: ТЕПЛО

Когда мы говорим о «тепле» в связи с невротической потребностью, характерной для сохранения Е6, мы имеем в виду четко сформулированный набор физических ощущений, эмоций, мыслей и фантазий. «Тепло» проявляется в физическом контакте, когда оно

ощущается сдержанным, защищенным и безопасным и напоминает материнские объятия. Тоже в «тёплом» месте, потому что уютно там, где диваны, удобные подушки и коврики... где можно побыть «в покое» и найти убежище, вдали от навязчивых мыслей, вызывающих постоянные переживания.

Как доминирующая страсть консервации Е6, «теплота» понимается точнее как стремление к ситуации безопасной, теплой и спокойной, в смысле эмоционального приема, безмятежности и мира. Оно принимает форму стремления, потому что оно никогда не достигается. Поскольку даже в нужные моменты всегда присутствует ощущение угрозы или проблем, с которыми необходимо столкнуться. Поэтому навязчивое стремление к покою и теплу сопровождается столь же навязчивым гиперактивным и тревожным поведением, которое не знает паузы, начиная с мысли, за исключением тех редких моментов, когда возникает ощущение, что она заслужила этот отдых после тяжелых или трудных задач. Однако даже этот отдых проживается с тревогой, что когда-нибудь ему придется закончиться.

Страсть к теплу питается фантазиями, «волшебными» мыслями о жизненных переменах, в которых все усилия, все заботы волшебным образом исчезают, уступая место миру мягких пастельных тонов, где каждая слишком высокая эмоциональная нота приглушается и успокаивается и спокойствие преобладает. Более того, этот навязчивый поиск теплого спокойствия обычно является

самообманом, поскольку фундаментальной характеристикой сохранения Еб является амбивалентность (более выраженная, чем в социальной или сексуальной): он жаждет спокойствия... Одним словом, он убеждает себя, что хочет тишины, только из-за его чрезмерного страха перед напряженной жизнью. Другой характеристикой этого подтипа является несоответствие между тем, чего он хочет, и тем, что он делает. Ему хочется тепла в отношениях, но он ищет его лишь поверхностно, потому что он глубоко не доверяет возможности найти его по-настоящему. Он нежный, видимо дружелюбный и доступен, но боится, что отношения, если они станут интенсивными, автоматически ограничат и станут угрожать его свободе...

Поиск теплоты в отношениях сопровождается необходимостью их контролировать: самый глубокий страх — уступить и стать зависимым от другого, чтобы его потом бросили, в тот момент, когда вся защита будет ослаблена. «Тепло» — это еще и способ соблазнить. Вызывать нежность и выглядеть застенчивым, беззащитным и жаждущим защиты служит стратегией, позволяющей привлечь внимание и заставить другого человека почувствовать себя сильным и важным. Как будто консерваторы Еб потеряли связь со своим внутренним животным (и веру в него). Таким образом, он ищет интимного контакта, который дает ему безопасность и в то же время подавляет его, поскольку защита влечет за собой цену полной зависимости,

неспособности отстраниться из-за страха перед угрожающим миром. Благодаря этой амбивалентности он защищает себя от интимного контакта и преданности жизни, в ее инстинктивном и эмоциональном аспектах. В отличие от тоски по большой страсти сексуального Е2 или драматического пристрастия к любви Е4, потребность в тепле сохранения Е6 состоит в том, чтобы чувствовать себя в семье, в домашней обстановке, противодействующей стойкому ощущению холода и отказу от ранних детство.

МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ

«Философия жизни» эннеатипа Шесть сосредоточена на иллюзии, что рациональные категории могут гарантировать безопасность, защищая от непредвиденных событий и различных угроз. Сохранение Е6, в частности, считает, что, определив эти категории, они смогут контролировать свое поведение и, таким образом, избежать отвержения, оставления и, прежде всего, наказания. Вы сможете обеспечить себе место среди хороших парней или контролировать плохое поведение других.

В целом основным защитным механизмом Е6 является идентификация с агрессором. Он интерпретирует реальность, исходя из самоотрицания, через массовую идентификацию с внутренним обвинителем, который обесценивает и обвиняет без возможности

апелляции. Эта интроекция карающего авторитета подобна послушной собаке, которая не нуждается в контроле хозяина, поскольку прекрасно знает, что ей не следует залезать на кровать или диван. У всех нас есть интроецированные социальные запреты, но консервация Е6 усваивает суровый авторитет до такой степени, что мы становимся сдерживающим самообвинителем. Другим типичным механизмом является проекция. Ваш взгляд на мир как на угрозу — это проекция вашего подавленного гнева. И он чувствует, что на него смотрят с неодобрением, то есть: он проецирует на других вытесненные обвинения чрезмерно доброго и мягкого человека.

Ментальная стратегия

Сохранение Е6 представляет собой организацию фобического знания. Любое аффективное расстройство, угрожающее потерей защиты или свободы, порождает тревогу. Поэтому приоритетом является поддержание баланса между двумя полярностями, которые, по его мнению, являются антагонистическими: потребностью в защите и потребностью в свободе. В своей истории привязанности он чувствовал косвенное ограничение своего автономного исследовательского поведения из-за непредсказуемых и бессвязных колебаний матери между гиперопекой и отвержением с угрозами быть брошенным.

Ребенок не может осознавать эмоциональный дискомфорт, который порождают все ограничения на него: воспринимает его связанным с

любовью, ради которой он обычно чувствует себя защищенным, и с поддержанием этой защитной близости фигур привязанности. Оно постепенно приходит к тому, что, если оно ориентировано на любовь, оно теряет свою самостоятельность, и наоборот. Единственная возможность — колебаться между ними. У будущего ребенка спб формируется противоречивое самоощущение: с одной стороны, защита родителей позволяет ему воспринимать себя как любимого человека; с другой стороны, неспособность утвердиться в качестве автономной личности приводит к тому, что они воспринимают себя слабыми и недееспособными.

Социальные отношения

Личные отношения консерваторов Еб характеризуются недоверием и подозрительностью; или наоборот, из-за избытка ожиданий и идеализации. Насколько это возможно, избегайте конфронтации и конкуренции; Если другого выбора нет, они испытывают тревогу и практически не способны сдерживать гнев. Когда он теряет контроль над выражением гнева, следует попытка примирения; Ему трудно принять отношения, где есть остатки напряжения. Способность сдерживать гнев низкая, и начальная модальность его переживания — все или ничего: пассивность или потеря контроля. Для сохранения Еб потребуется дружба, близость группы, близких, семьи, союзников, но все начинается с сумасшедшей идеи, что «я должен справляться в одиночку», когда во многих случаях вы только преодолеваете

огромные проблемы, которые предлагает жизнь. Существует также страх войти в слишком тесный контакт, потому что при слишком глубоком контакте он теряет себя, не умеет различать «я» и «ты»: он интроецирует в такое суждение.

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ И БЕЗУМНЫЕ МЫСЛИ

«Если я отдаюсь отношениям я теряю себя»

«Скажем, мне нравится «быть одному среди людей»: мне нужен почти постоянный контакт с друзьями, партнером, коллегами... но при этом держать себя частично изолированным, с головой погруженной в другое измерение. Мне нравится быть с другими, но как в пузыре, всегда на расстоянии полуметра. «Мир опасен» — «Если я буду действовать, я могу оказаться в опасности» — «Я никогда не готов действовать»

Сохранение Еб — это интеллектual со страхом действовать, который он заменяет мышлением, фантазированием будущего действия с предвкушением или размышлением о прошлом действии. Он мечтатель, который на каждом шагу чрезмерно беспокоится о том, как лучше осуществить действие, и сомневается в своей правоте.

«Если я не подчинюсь, они не захотят меня, и я буду в опасности»

«Я «знал», что надо быть послушным (из страха потерять любовь и защиту близких), и я был. Фантазий о всемогуществе было много (чтобы компенсировать бессилие, вызванное страхом). Боясь выйти в

жизнь, в подростковом возрасте я жил фантазиями о всемогуществе. Я предпочитал оставаться один и читать, но в то же время чувствовал себя одиноким. Я читал много романов (у бабушки была хорошая коллекция), и в своих фантазиях я всегда был героем.»

«У меня никогда нет необходимых данных для принятия решения»
— «Если я ошибаюсь, пути назад нет» «Лучше решать другим»

Еще более фундаментальным является передача власти, подразумеваемая этим стилем отношений: ощущение отсутствия того, что вам нужно для принятия решения, сочетается с мыслью о том, что другие способны на это. Этот мир других содержит более одного измерения. Это могут быть люди, способные дать рекомендации. Или авторитеты, влиявшие на культуру, например, основатели великих религий, или великие идеологи, или духовные сущности, такие как Бог.

«Чувствовать гнев опасно» - «Если другие разозлятся, они могут меня уничтожить» - «Если я плохой/слабый, они меня бросают» - «Если я хороший, они не причинят мне вреда»

Другая центральная идея – недопустимость гнева или агрессии. Превратившись в хорошего парня, он выработал в себе идеал, исключая гнев. Эта черта, которая обрекает вас на слабость, когда дело доходит до самоутверждения в жизни, также подразумевает поддержку имплицитного идеала ненасилия.

«Лучше не доверять»

Этот персонаж стремится понять, насколько его любят, чтобы решить, насколько далеко он сможет любить. Он показывает себя доступным друзьям и возлюбленным, но всегда с небольшой душевной сдержанностью, которую он постепенно снижает до той степени, в которой он понимает, что ему можно доверять, пока не придет к полному доверию и способности любить полностью. В этот момент им можно манипулировать, предать или игнорировать и он будет долго сохранять иллюзию любви. В конце концов, как только ситуация будет понята, он нанесет удар без колебаний, чувствуя вину за это, но ставя на первое место самосохранение.

ДРУГИЕ ЧЕРТЫ

Вина

Идентификация с агрессором и интроекция внутреннего преследователя для защиты от внешних угроз приводят к развитию суперэго, которое постоянно подпитывает чувство вины. Эта вина — способ контроля над миром: «Если это моя вина, я могу что-то сделать». Тогда он ищет наказания, как мастерски выражает Достоевский в «Преступлении и наказании», в надежде умиротворить это непреодолимое самопреследование. Бессознательное поведение иногда приводит его к тому, что он «дает себя раскрыть, чтобы получить наказание, посредством которого он напрасно надеется

открыться», чтобы быть прощенным. Этот невротический механизм побуждает его искать любви одного из родителей (обычно отца) через признание вины и неадекватности, чтобы получить прощение. Для Сохранения Е6 не представляется возможным добиться любви и признания собственных достоинств и личной ценности.

Видя себя постоянно виноватым, он чувствует себя и преследуемым: внутреннее преследование он проецирует за границу. Это параноидальная мысль: другие всегда готовы приставать к вам, нападать на вас и критиковать, а если и не делают, то только потому, что им выгодно на время замаскировать свои намерения, чтобы обеспечить попадание позже. Поскольку он требует от себя все больше и больше, он терпеть не может, когда на него претендуют другие, и легко переходит от жертвы к обвинителю.

Обеспокоенный

Он одержимо стремится подтвердить, кем он является и что он делает. Доминирующий страх – потерпеть неудачу, быть неправильным, и оно настолько преобладает, что блокирует действие или выражение. Страх суждения компрометирует действия с подавлением, которое ведет вас к известным или комфортным целям. На рабочем месте он предпочитает делать то, в чем уверен, идя уже пройденным путем. Он избегает перемен из-за страха, что не сможет с ними справиться, из-за отсутствия способностей или знаний; он не делает предложений, а ждет, пока другие сделают предложения. Он

не любит импровизировать, предпочитает подготовиться перед столкновением с новыми ситуациями, поскольку боится насмешек. Момент противостояния с другим очень напряжен. Они всегда чувствуют, что они недостаточно подготовлены. Вам нужно постоянное подтверждение от людей, которым вы верите, что вы на правильном пути.

Нерешительный, сомнительный и амбивалентность

Его мышление фокусируется на субъективном содержании, чтобы защититься от того, что он не воспринимает ясно. Но он не признает, что исходил из абсолютно субъективных предпосылок. Ваша главная цель — доказать (сначала самому себе), что ваша идея верна. Сомнение связано с самоотрицанием и амбивалентностью. Он обесценивает себя и в то же время имеет о себе большое представление. Он чувствует себя преследуемым (в крайних случаях может дойти до параноидальной шизофрении). Он сомневается даже в том, что сомневается. Он находится в одном шаге от других и страдает от хронической неуверенности в том, какие действия предпринять. Он любит и ненавидит авторитетную фигуру отца. Он хочет угодить и напасть. Он проживает контакт и отстранение с амбивалентностью; желание отношений и слияния так же сильно, как и страх, что это произойдет. Он не развил способность устанавливать четкие границы и действовать слаженно, крайняя амбивалентность между желанием удовлетворить свои потребности и страхом потерять связь с другим.

Столкнувшись с этим страхом, в то время как Е9 отказалась от дифференциации между Мной и Ты, разрешая таким образом конфликт, Е6, захваченная угрозой, исходящей от Ты, отступает, чтобы защитить Я, препятствуя любому типу решения и, следовательно, любому типу решения.

Если ребенку не помогают в его попытках индивидуации быть тем, кто он есть, или его побуждают к определению самого себя, которое удовлетворяет представлениям родителей больше, чем его истинной природе, у него есть две возможности: подчиниться или восстать. Или две реакции вместе, что и происходит в большинстве случаев. Сначала ребенок бунтует, но со временем он приспосабливается к требованиям и потребностям родителей, чтобы избежать отторжения и снятия привязанности, чтобы не столкнуться с неодобрением и, на практике, с одиночеством. В своей амбивалентности консервация Е6 не может спокойно жить ни адаптацией, ни бунтом: обе полярности его неудовлетворительны, и он живет в непримиримой дилемме между свободой и обязательствами.

Покорный

Он может отказаться от всякого стремления к успеху, если это предполагает усилия и, сверх того, стремление к успеху - есть опасность стать жертвой ожиданий других с вытекающей из этого ответственностью. Он предпочитает развивать интенсивную творческую деятельность и лелеять свой высокий идеал самого себя, в

то же время откладывая действие, необходимое для того, чтобы что-то произошло. Обычно его убеждают преследовать то, что он хочет, что он на самом деле не знает, кто он. Он теряет направленность на действие потому что у него нет контакта ни с желанием, ни с эмоциональными последствиями, которые оно влечет за собой. Отсутствие желаний приводит консервацию Е6 к такой отстранённости, что она может впасть в сильную инерцию не только в плане действий, но и в плане чувств и сексуальности. Механизм проецирования, с помощью которого он наделяет других принуждением и враждебностью, очевиден вместо того, чтобы признать свою реальную трудность быть «свободным», то есть «самим собой». Консервация Е6 — это тип человека, который поддается инерции, парализуя все сферы своей жизни. Чтобы истощить основную боль, он питает призрачный всемогущий мир, который не раскрывает истинной сущности и позицию независимости. И, подчиняясь, она ничего не делает, а только невротически поддерживает стойкая защита своего внутреннего мира

Поиск скрытого смысла

Сохранение Е6 всегда начеку, ищет подсказки и скрытые смыслы (в отличие от Е3, которая хочет держать всё под контролем). Он думает слишком много, ему также нужны инструкции. Как хороший недоверчивый человек, он разрешает конфликты, опираясь на логику. В то время как Е7 использует интеллект в качестве стратегии, Е6

демонстрирует фанатичную верность разуму. Чтобы чувствовать себя в безопасности, он применяет метод поиска проблем (паранойя): они должны быть у него, чтобы потом их решить.

Эмоциональность

Сохранение Е6 — самый эмоциональный из трех подтипов. Глубоко интеллектуальная природа Шестерки Эннеа заставляет все эмоции анализироваться и интерпретироваться. Каждый должен понимать причинно-следственную связь и постулировать настоящие и будущие последствия. Это как проводить время, измеряя температуру, или как метеоролог, который постоянно следит за температурой, давлением и влажностью внутренней эмоциональной среды (помимо контроля внешней, конечно).

Положительные эмоции фильтруются, измеряются, дистиллируются. Негативные — страх, печаль, тоска, тревога — встречаются часто, и он учится анализировать их во всех нюансах. Они направлены на то, с чем можно справиться, тормозятся, разбавляются другими или освобождаются фантазией, идеализацией и магическими мыслями.

СЦЕНАРИЙ ДЕТСТВА

Обратите внимание что детство не обязательно должно подходить полностью, рассматривайте его как бонус

Эти обеспокоенные люди в детстве столкнулись с угрожающими обстоятельствами, которые требовали эффективных действий для защиты существа. Эта защита была получена путем отделения неуязвимого/мощного эмоционального состояния гнева от уязвимого/бессильного желания утешения, так что поведение направлялось тем или иным из обоих аспектов, в зависимости от обстоятельств. Чередование этих двух стратегий работает как «дергание за веревку»: я протестую (и дергаю за веревку), чтобы привлечь внимание, пока другой не разозлится, а затем ослабляю веревку и принимаю обезоруживающую позицию, которая его злит. воздерживаться от каких-либо мстительных целей. Страх — это общая основа, из которой исходят две полярности: гнев (он злится, потому что он напуган) и желание утешить (он жаждет защиты именно по этой причине). Загрязняя сохранение, оно затрагивает те аспекты материальной жизни, с которыми человек боится, что он не сможет справиться и плохо кончится.

В младенчестве страх часто подпитывается угрозами отказа со стороны матери: «Если ты не будешь хорошо себя вести, я тебя брошу»; а потом «без меня ты не справишься». Эти угрозы оставления

оказывают влияние на поведение ребенка, который учится контролировать свои потребности и их импульсы.

«Для меня страх — это ощущение, что нет защиты, нет безопасности, что мы в одном шаге от смерти, от холода, от бедности, от болезни, одиночества; что никто не сможет меня спасти. Я защищаюсь от непредвиденных обстоятельств и никогда не путешествую, не забронировав отель, а тревога из-за опоздания на самолет достигает такой навязчивой интенсивности, что портит все дни отпуска. В течение многих лет мой укоренившийся страх заключался в том, что моя мать может умереть.»

ГЛАВА 6: СТРАСТЬ СТРАХА В СЕКСУАЛЬНОМ ПОДТИПЕ

«Но шло время, с ним уходила ненависть. На смену пришло понимание: чтобы победить превосходящего врага нужно идти до конца, стать тем, кого он боится. Я ненавидел тебя и все равно уважал.» Силко, аркейн.

В психологии эннеатипов Клаудио Наранхо сексуальный подтип Шести черт также называет «контрфобическим». Это прилагательное подчеркивает реактивный стиль, при котором страх вместо контакта с доминирующей страстью защищается от нее, реагируя на страх агрессивным и воинственным поведением. Мотивация — страх, и то, что он использует, чтобы защитить себя от мира, — это спровоцировать страх, отсюда его устрашающий и авторитарный вид.

Термин «трусость» (используемый Оскаром Ичазо) очень хорошо определяет страсть Эннеатипа Шесть. Что отличает контрфобический

подтип, так это именно чувство стыда, которое они испытывают перед лицом трусости.

Сексуальный Еб живет типичной амбивалентностью в отношении контакта и отстранения, отношений с самим собой и с миром. У него есть стремление к слиянию, но он также боится этого. Так оставьте в бессознательном стремление к близости, чтобы не столкнуться со страхом уничтожения и мукой одиночества

Амбивалентность более заметна у контрфобика, чем у других подтипов, поскольку в большей степени задействован сексуальный инстинкт, который дает ему больше энергии и больший контакт с желанием. Эта огромная жизненная сила заставляет его жить между самозащитой и открытым бунтом против всякого контроля. Он не отказывается от своего собственного желания, но и не развивает его. Скорее, он отрицает страх и потребность в интимном союзе с другим, к которому он приближается импульсивным и бессознательным действием, расщепляя сентиментальный аспект.

Контрфобику легче отдаться сексуальным отношениям, чем любящему. Наранхо описывает сексуальный подтип как тот, от которого «убегают». Он прибегает к половому акту, чтобы избежать глубокой близости, тем самым закрепляя свой раскол между действием и эмоциями.

Агрессия и вторжение являются превентивными инструментами против угрозы и крайней защитой от ненадежности существования, которое

не связано с выживанием, а скорее должно быть признано существующим индивидом. Это все равно, что жить с идеей о возможности в любой момент исчезнуть для другого. Чтобы не чувствовать этого предвкушения потери, он создает иллюзию, что, если он не позволит другому уйти, он избежит этой муки. Он также ожидает, что его бросят, когда чувствует, что интимные отношения становятся угрозой его идентичности, и поэтому больше всего на свете преследует иллюзию автономии.

Мания величия — его способ выражения нарциссизма. Он склонен подвергать себя испытанию в различных ситуациях, оставляя без сознания свою низкую самооценку и страх «неспособности», он хочет проявить себя и показать, что он не боится или что он не поддастся страху.

Эмоции с их бурным и хаотичным проявлением таят в себе серьезную опасность соприкосновения с потребностями «внутреннего ребенка». Контрфобический Еб отождествляет это с инфантильной частью, которая чувствует страх, который она пытается задушить, прежде всего потому, что это заставило бы ее двигаться к другому, то есть чувствовать, что она нуждается в защите. Эмоции, вызванные отношениями, замораживаются и ослабляются (расщепляются) за счет использования когнитивных способностей, что дает вам иллюзию понимания событий и, следовательно, контроля над ними.

Речь идет не об объективной опасности, а об опасности почувствовать свое бессилие и, следовательно, оказаться под господством другого.

В отношениях страсть имеет своей основой страх кастрации, типичный для всех Еб, с которым сексуальный подтип борется, подвергая себя опасности. Но это происходит не при смелости, а при мысли, анализирующей поведение другого и предвидящей ущерб, который может быть получен. Начиная с когнитивно искаженного прочтения другого – полного силы – и самого себя – жертвы, контакт с реальностью отсутствует; Именно умственная работа успокаивает тревогу и демонстрирует стратегическое и осторожное поведение, замаскированное под храбрость.

Даже в случае опасности сексуальный Еб крайне амбивалентен. Они демонстрируют вызывающее и соревновательное поведение, но им никогда не удастся уничтожить «врага», особенно если они установили важные отношения на аффективном уровне. Часто битва ведется в ваших мыслях. Ему нужен угрожающий другой, чтобы он мог почувствовать «силу» для осуществления контроля над ним и восстановления себе образа, соответствующего идеалу Эго.

НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ. СИЛА

Общей страстью эннеатипа является Страх: состояние настороженности, вызванное не конкретными стимулами, а самим фактом пребывания в мире. Опасных вещей не существует, существует, вероятно, опасный мир. Эта профилактика дает ему иллюзию жизненной ориентации, а также ощущение чувства существования. Парадоксально, но если я чувствую страх, я могу жить в этом мире. Хотя это самый активный из подтипов, действие сексуального Е6 мотивировано импульсом защитить себя; поэтому правильнее говорить о реакции.

Он не может отдаться эмоциональному миру, который в остальном либо неизвестен, либо хаотичен. Таким образом, энергия используется для контроля на 360 градусов, что позволяет предвидеть опасность. И это также практикуется на самом себе. Это порождает состояние тревоги, которое становится образом жизни. Прислушиваясь к собственной тревоге, ребенок учится чувствовать, измерять уровень опасности и потребность в контроле. Тревога, типичная для всех трех подтипов, тесно связана со страхом стать причиной (переживаемой как вина) разделения, неприятия или агрессивности другого. Все Е6 устраняют тревогу, стремясь понять, откуда исходит угроза. Эмоции отделены от тела и мысли; тело затвердевает, мысль становится шаблоном: «Если я пойму, я могу спасти себя». В контрфобии конкретно: «Если виноват другой, я могу

спасти себя». Сексуальная Шестерка — это контртип, и перед лицом этого всеобщего и не поддающегося определению страха защита сработала: сила. Сила – это страсть бросить вызов страху, скрыть его под очень сильным стыдом быть видимым. Экзистенциально: «Если я сильный, я смогу жить, я даже могу позволить, чтобы меня любили». Основная мотивация этого подтипа — борьба со страхом. Его невротическая потребность состоит в том, чтобы убедиться, что он не поддастся страху, что он может жить, не только избегая его, как и все Еб, но и доказывая себе, что он может бороться с этим. Образ смелости заменяет потерю контакта и веры в свое глубокое существо. Преодоление страха повышает уровень вашей самооценки; Подпитывает ваш нарциссизм, чувствуя себя сильным. Очевидно, что основная страсть страх продолжает выполнять свою работу, поэтому ему приходится затрачивать много энергии, чтобы контролировать другого и, чтобы не чувствовать, не останавливаться. Сила также захватывает сферу мысли, которая должна быть быстрой и всегда ясной (в отличие от сохранения Еб, туманного задумавшегося и смутившегося от беспокойства); слово должно доходить прямо и быстро, жесты будут инвазивный и агрессивный. Страсть к силе тесно связана с отношениями с властью. Двойственное обращение страха отражает амбивалентные отношения с властью: сила подпитывает их желание иметь власть и играть роль, подразумевающую власть, но

ему не нужен гнев от других. Поэтому мы часто видим он играет роль авторитета в скрытом режиме.

Мы можем говорить о силе не только перед миром, но и перед самим собой. В борьбе с самим собой, в полярности он воплощает собственного противника: свое суперэго. Эта усвоенная фигура родительского авторитета подвергает его суровому самонаказанию. Таким образом, сила на самом деле представляет собой идентификацию с Супер-Эго, которое является преследующим палачом и которое выражается в отвратительных ограничениях или потребностях - даже физиологических, таких как еда, мочеиспускание или дефекация - или в виде самонаказания, подвергающегося худшим воздействиям.

Сексуальная шестерка выделяется своей точкой зрения и аналитическими способностями, которые большинство людей не проявляют. Он верит, что знает правильный путь и имеет право оказывать давление на окружающих, чтобы они приняли ваше уникальное видение или ваши заповеди! Разум — это его окоп, который проявляется через мощную диалектику, будто он хочет на службе своей силы контролировать мир. И поэтому он не рискует среди теней страха, с которыми он немедленно вступит в контакт, если позволит себе искренние и более спонтанные выражения, которые относятся к эмоциям здесь и сейчас, и о которых он только фантазирует. Как Клаудио Наранхо отмечает: «Поиск убежища в

интеллектуальной деятельности — это также следствие боязни сдерживания, непрямоты, неопределенности и «хождения вокруг да около, не добираясь до цели».

Контрфобная Шестерка способна к тяжелой работе и экстремальным физическим испытаниям — часто в спорте — она не замечает усталости и нечувствительна к боли. Это упорство, которое усиливает его нарциссизм и убеждает в его способности противостоять любому типу нападения, может принять его за Четверку самосохранения. С той разницей, что, в то время как упорство Е4 мотивировано чувством способности страдать, контрфобия обусловлена отсутствием чувства боли и страха. Сексуальная Шестерка защищает себя, а также обеспечивает защиту тому, кого считает слабым и нуждающимся. Смелость имеет изящество сравнения. Один храбр по сравнению с другим, который менее так или не так... Кроме того, он находит в защите способ быть в отношениях, который ему было бы гораздо труднее от любви или нежности.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННАЯ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ ИДЕЯ

Сексуальная Шестерка строит свою идентичность на убеждении защищаться от нападения другого, приседая в каждом углу. Несколько выражений здравого смысла определяют его жизненную философию: «Лучшая защита — хорошее нападение», «Твой лучший друг может стать твоим злейшим врагом»... Как уже объяснялось, основным когнитивным искажением типа Страх является

самонеприятие, которое в случае контрфобии проявляется в приписывании другому вины за собственные страдания и страх быть отвергнутым. Это проекция на другого своего неприятия себя, чтобы не соприкасаться с низкой самооценкой, которая на самом деле переживается как презрение к самому себе, к собственной фальши, слабости и зависимости. Проекция на окружающую среду угрозы и агрессивного наказания позволяет контрфобику успокоиться, думая, что другой плохой и неправый; короче говоря, виновник ошибок или повреждений. Будущий сексуальный ребенок Еб узнает, что самое главное — спасти свою шкуру и что если виноваты другие, он может спать спокойно: мама его не уничтожит, ночные призраки не придут и, возможно, он сможет себя вознаградить сделав что-нибудь приятное. Таким образом, он формирует амбивалентное чувство идентичности, которое включает в себя внутреннее чувство ненадежности, робости и ненависти к себе, очень хорошо защищенное жесткой поверхностью, которая показывает безопасность.

Давайте рассмотрим идеи, которые подкрепляют этот когнитивный стиль:

- Если я проявлю страх, мной воспользуются;
- Если они увидят, что я не знаю, они подумают, что я никчемный;
- Если я не прав я ничего не стою;
- Если я сделаю ошибку, они будут меня презирать;
- Если я буду начеку, со мной ничего не случится;

Межличностные отношения

Мысль занимает такое привилегированное место в сексуальной шестерке, что она становится неспособной отличить то, что она думает, предполагает или воображает, от того, что произошло на самом деле. Его слова и слова другого анализируются, фрагментируются и перекомпоновываются с целью найти логику, отражающую произошедшее. Он убежден, что, восстановив цепь причин и следствий, он найдет волшебное решение, которое возместит ущерб и облегчит тревогу, боль или страх. Его взгляд становится изучающим жестами и выражениями, которым он приписывает тот смысл, на который уже намекала его мысль. Все интерпретации направлены на подтверждение уже сложившегося мнения, пока не убедятся, что другой на самом деле думает и чувствует то, что ему вообразили. Он почти никогда не противостоит посредством прямого диалога или простого вопроса. Почему ему так трудно спросить прямо? Ах, другой может рассердиться. Или, что ещё хуже, подтвердите свои мысли. И если они подтвердятся, они больше не будут частью воображаемого мира, которым вы управляете, который вы можете изменить, как захотите; тогда осталась бы жестокая реальность, непоправимая боль, от которой возврата нет.

Сомнение, которое является стилем мышления трех подтипов, сексуальный пытается быстро рассеять, чтобы облегчить тревогу, и делает это, переходя к действию. Это импульсивное действие не

является результатом решения, интегрированного с чувствами и мыслями, а является реактивным действием, направленным на попытку выбраться из амбивалентности, которая на самом деле остается на более глубоких уровнях. В отношениях эта динамика становится пыткой из-за постоянной неуверенности в возможности продолжения отношений. Всегда остается чувство неуверенности: «Это неправда, что он меня любит. А если это правда, то он скоро разочаруется, или устанет, или что-то случится, и он уйдет. Может быть, я ему на самом деле не интересен, это просто сиюминутное дело. В любом случае лучше подожди и не увлекайся...». И если отношения продолжаются и стабильны, мысли и эмоции будут вращаться вокруг противоположной темы: Как я уйду? Как мне удастся сохранить свою индивидуальность?

Отношения с властью

В случае с авторитетом амбивалентность проявляется в поляризованной игре полного подчинения или более или менее явный бунт. Тот, кто занимает руководящую должность, детально «сканируется» и проходит экзамен только в том случае, если между тем, что он говорит, и тем, что он делает, существует абсолютная связь. Маленьких противоречий достаточно, чтобы сексуальная шестерка не только потеряла доверие к другому, но и начала критиковать его торжественно. Вы должны свергнуть вредную власть, и величайшее удовлетворение состоит в том, чтобы знать, что каждый

может защитить себя. Публичное осуждение дает ему безопасность. быть правым и спасти мир от «нечестных». Шестерка – идеалист; придерживается политических и философских течений. Лидер движения является высшим представителем, и если он не соответствует идеалу, его нельзя признать. В отличие от Социальной Шестерки, которая является фанатиком, Сексуальной Шестерке труднее «жениться» на идеале, который он принимает; предпочитает иметь двойственную позицию между пребыванием внутри и снаружи, выходом и в то же время бегством от обязательств, в которых он мог бы чувствовать себя в ловушке. «Власть всегда вредна. «Сильные люди всегда эксплуатируют и нечестны.

Другие черты типа

Сомнительный и неуверенный

Сомнение — любимое развлечение представителей этого подтипа. «Быть или не быть» — дилемма Гамлета, но эннеатип Шесть не ограничивается сомнением только в экзистенциальном плане. Его сомнительная мысль распространяется повсюду: "Идти или не идти? Говорить или не говорить? Есть или не есть? Сейчас или позже? Здесь или там?» И в ожидании просветления, позволяющего совершить выбор, не рискуя совершить ошибку, человек, с которым вам следует поговорить, исчез, спагетти исчезли, а пространство и время идут своим чередом автономно. Интересно то, что личности этого характера верят в свои сомнения. Они думают, что сомневаться необходимо,

чтобы совершать справедливые и эффективные действия. Сомнение — это способ напуганного человека остановить время с иллюзией, что «бездействие ограничит ущерб». Сексуальный подтип не терпит больших сомнений, не желает соприкасаться с тревогой, разочарованием и беспомощностью, возникающими от бездействия. Поэтому, когда он больше не может этого терпеть, он импульсивно принимает решение: иди, говори, рискуй своей жизнью (стараясь не потерять контроль). Он остается с сомнением, но, по крайней мере, разряжает накопившееся напряжение. И тогда, как хороший шизоид, он занимает абсолютную позицию и подавляет одну из полярностей сомнения; он занимает агрессивную и высокомерную позицию, чтобы убедить себя и других, что это решение — единственное, что можно сделать. Сомнительное мышление связано с неуверенностью, которую он пытается скрыть из страха, что, если это увидят, им воспользуются.

Безрассудный

Пытаясь скрыть свой страх, контрфобная шестерка может пойти на безрассудные и даже опасные действия. Миф о нем — герой, который «без порока и без страха» идет в опасность. И он также бросает вызов опасности. Однако его приключения всегда под контролем: ему помогает способность быстро воспринимать опасные места и возможности найти выход. Он может быть безрассудным, когда сталкивается с людьми, которым приходится нелегко и которые нуждаются в защите. Контраст со слабыми вселяет в него

своеобразную смелость, которая заставляет его сталкиваться с действительно опасными ситуациями. В других случаях безрассудство — это одиночный опыт, например превышение скорости или несоблюдение правил безопасности. Глубинная мотивация – поддерживать имидж сильного человека, не поддающегося страху. Чувствуя риск, он усиливает внутреннее возбуждение, питающее идею быть сильным.

Испытывающий

Это постоянное отношение, как будто в вызове он нашел энергию, которая позволяет ему противостоять трудным ситуациям, испытаниям, которые могут подтвердить его способности. В профессиональной сфере его успехи также основаны на вызове. Будучи «реактивным» персонажем, он достигает целей благодаря своей готовности доказать, что он может это сделать или что он того стоит. Вызов помогает ему бороться со своей низкой самооценкой, мешая тем самым правильному анализу своих возможностей. Для контрфобных Еб вполне обычным является отсутствие реального чувства времени, как будто они не хотят быть связанными ограничениями или не могут вынести ограничений в своих действиях или желаниях. Соблюдение дедлайна в последнюю минуту повышает уровень беспокойства и это позволяет вам преодолеть свою нерешительность и трусливую инерцию и, таким образом, суметь действовать.

Тревожный, подозрительный, параноик

Недоверие и контроль неразделимы: все должно идти по плану, потому что нет доверия течению жизни. Нет доверия ни к другому, ни к его способности, ни к его намерениям сопровождать его на пути. Это чувство особенно остро у людей, чьи предложения воспринимаются сексуальным Еб как часть манипулятивной стратегии, или у эмоциональных людей с другим кругом интересов, или у тех, кто обладает властью и, конечно, воспринимается как возможные эксплуататоры. Но он смотрит на все сквозь фильтр недоверия. И следовать по лабиринту навязчивых мыслей, граничащих с параноидальными, пытаясь расшифровать реальность, чтобы решиться на действие. И когда призрак недоверия приходит к власти окончательно и безудержно, контрфобия бросается в обвинительную атаку.

Мы уже обсуждали состояние тревоги, свойственное каждому персонажу Шестерки. Тревога, связанная к первичной муке быть уничтоженным и уничтоженным. Сила, страсть этого подтипа, стремится успокоить эту тоску, а тревога — единственное доступное эмоциональное состояние. Прямой контакт со страхом, который скрывает тревога, был бы неконтролируемым и разрушил бы нарциссический образ сильного человека, который поддерживает психическую структуру контрфобика. И то же самое, контакт с болью или печалью, проявления уничтожающей хрупкости.

Параноидальное отношение людей с этим характером связано с их любимым защитным механизмом: проекцией. Части его личности, считающиеся невыносимыми и эго-дистоническими, приписывают другому в твердом убеждении, что он опасен. Он мысленно повторяет каждый свой жест и взгляд и приписывает им значения, соответствующие основной предпосылке: он враг и он замышляет против него заговор. Мысль оторвана от реальности и фантазия уже не просто что-то возможное, а подтвержденная реальность (очевидно, проверенная только на уровне вашей мысли). Состояние смещения реальности и мыслей таково, что он верит в них, как если бы они были «фактами», конкретными данными, доказанными истинами. Восприятие нападения становится реальностью, от которой необходимо защищаться. Таким образом, контрфоб всегда начеку.

Циничный

Из-за его глубокого недоверия к нему ему трудно поверить в человеческую доброту и искренность. Никто не является хорошим и заслуживающим доверия, пока не доказано обратное. И эту уверенность он выражает с иронией и сарказмом, с едкой критикой. Друзья недостаточно отдают друг другу, партнеров постоянно осуждают, коллеги не соответствуют профессиональному уровню, а начальники не заслуживают своей работы. Ему трудно поверить в искренность чувств другого: он выражает их как часть манипулятивной стратегии со скрытыми намерениями, которые он

попытается разоблачить. Поскольку в глубине души сексуальный Еб не ожидает ничего положительного от отношений или любви, он находит убежище в цинизме, который дает ему силы преодолеть перспективу жить с такую холодность, не давая ему почувствовать ту печаль, которую она подразумевает.

Агрессивный

Этот персонаж агрессивен и зол, но в интимных отношениях с большим трудом выражает свой гнев. Легче услышать, как он кричит и угрожает в несущественных отношениях, где он чувствует, что ему грозит возмездие или отказ. Многие контрафобики говорят, что они воинственны и мятежны на социальном уровне, и в таких ситуациях они чувствуют поддержку идеала, оправдывающего их оппозиционное поведение. Многие говорят, что столкнулись с большой двойственностью поведения внутри страны и за рубежом. Дома, подвластный преследователю; в социальных отношениях преследователи, которых нужно рассматривать как сильный и решительный. Большая часть гнева разряжается в соревновании (интеллектуальном или спортивном). В интимных отношениях гнев и обида переходят в агрессивное отношение, резкие жесты и иронические слова. Взгляд обычно угрожающий, а глаза приобретают пристальный взгляд.

Лояльный

В интимных отношениях они подписывают молчаливый пакт о ненападении. Когда Сексуальный Е6 решает принять другого в свою близость, он очень лоялен; иногда слепой и необъяснимой преданности. С другой стороны, он тайно «требует» лояльности, которая не столь очевидна для другого. Речь ниже выглядит так: «Я принимаю тебя (по-видимому) таким, какой ты есть, я не нападаю на тебя, и ты не нападаешь на меня, ты оставишь меня в покое, ты позволяешь мне пойти на мой бал, и ты не обнаруживаешь моих слабых мест. Ты не задаешь мне вопросов». Это внешнее принятие, поскольку, когда он обнаруживает, что другой не так верен, как он предполагал, он прекращает отношения, не испытывая особых чувств, как если бы это было нарушение соглашения в переговорах, с объективным, холодным и рациональным отношением.. Такое поведение очень похоже на поведение Е8, но у этого есть опыт владения другим, в то время как Е6 хочет пакта о неугрозе. Короче говоря, сексуальная Шестерка после своей предполагаемой автономии прячется от склонности к слиянию с другим, со стороны которого он надеется не подвергаться плохому обращению, как это случилось с ним в детстве, и который также разделяет его идеи. Интеллектуальная гармония становится единицей измерения уровня дружбы и любви, пактом верности.

Честный и конкурентноспособный

Честность- это черта, которую признает большинство сексуальных Еб. Под «честным» они подразумевают, что не терпят никакого лицемерия, лжи и обмана. Даже солгать невозможно. Честность, которую он ищет, гарантирует, что тот, кто борется за себя и за других, также будет правильным, последовательным и, следовательно, достойным. Часть его идеала героя без порока и страха, справедливости и спасения угнетенных. И это способ противостоять врагам: эксплуататорам, власть имущим и тем, кто злоупотребляет властью, даже людям, у которых есть деньги, потому что откуда у вас могут быть деньги, если вы честны?

Амбиции сексуального Еб замаскированы под идеализм под предлогом стремления к успеху или власти на службе справедливости и честности. Идеализация себя как праведника оправдывает его стремление быть признанным лучшим, а может быть, и единственным, в конкуренции с другими, на которых он любит смотреть как на дураков или людей, не справляющихся с поставленной задачей. Очевидно, страх не позволяет нам открыто и заметно прожить эту конкуренцию, которую он осуждает как эгоистичную. Так что и на этом поле эта шестерка будет продвигаться одним обвиняющим пальцем, а другой робкой рукой. Остаётся ощущение разочарования и ярости на тех, кто не позволяет ему (по его словам) поднять голову, а также чувство вины за то, что так сильно хотелось его поднять.

ДЕТСТВО СЕКСУАЛЬНОГО ПОДТИПА

Холод, насилие и одиночество сопровождают детство людей с сексуальным характером Шестерки. Чувство одиночества свойственно всем им, даже если они весь день жили с матерью или у них были братья и сестры. Речь идет не о чувстве покинутости; Это одиночество, которое возникает из-за ощущения себя чужаками в мире, который они не могут понять. Больше всего их смущает абсурдность ощущения угрозы или даже плохого обращения со стороны матери, которая должна их любить. Они этого не понимают, ищут объяснений и находят их, только чувствуя себя виноватыми или неадекватными. Как будто этого было недостаточно, в их головах остается путаница, которая их дезориентирует, и которую они пытаются разрешить с помощью вихря мыслей, чтобы затем жить с амбивалентностью, порождающей тревогу, между нападением на плохого родителя или самим себя.

Многих представителей сексуального Е6 в эту пропасть бросает мать: она либо жестока, либо эмоционально хаотична. Лишь став взрослыми, многие осознают безумие своей матери, наблюдая случаи пограничного расстройства личности, биполярности, шизофрении. (Также существует большинство матерей с сексуальным Е4.) Мы не хотим и не можем обобщать, но, конечно же, это была хаотичная, амбивалентная, тревожная мать, которая не обеспечивала элементарной безопасности. Отец часто отсутствует и подчиняется

матери. В этом случае наблюдается смена ролей: мать — хозяйин дома, она обладает властью, а отец — более «человечный» ориентир, более эффективно доступная фигура. Но их физическое или эмоциональное отсутствие дезориентирует и лишает ребенка надежного и адекватного ориентира в мире.

В других случаях отец является нормативным, авторитарным; их ценности включают послушание и дисциплина; он часто придерживается фашистской или военной идеологии или сам является военным. В случае, если насилие исходит от отца, мы обнаруживаем покорных, слабых матерей, обесценивающих себя как человек. Ребенок чувствует, что он должен подчиняться правилам, которые имеют мало общего с его защитой; что они скорее служат тому, чтобы отец чувствовал себя справедливым и правым за счет сына. Некоторые родители находят ложную силу в алкоголе. Агрессия и насилие приходят внезапно и угроза носит общий, непредсказуемый характер.

ГЛАВА 7: СТРАСТЬ СТРАХА В СОЦИАЛЬНОМ ИНСТИНКТЕ

«Я был собран, чтобы защищать тех, кто не может защитить себя сам и старался выполнять эту задачу.»—Зейн, нинзяго

Различные дисциплины (социальная психология, антропология или групповая психотерапия) указывают на существование влечения, социального аппетита, направленного на архаичную жажду принадлежности и быть увиденным, на установление связей и, по сути, человеческих встреч. Но когда страх и тревога, связанные с

глубокой неуверенностью этого характера, вторгаются в подлинный социальный инстинкт, он превращается в своего рода страсть с ее реактивными движениями, варьирующимися от тревожного поиска подтверждения и одобрения до тревожного поиска безопасности в обществе, группе или идале. Это проявление компульсивного поведения «покрывает интимное чувство жизненной пустоты бинтами искаженных идей, связанных со стремлением к признанию: если я наконец получу вожаемое одобрение, я смогу быть его частью, иметь убежище и успокоить тревогу. Итак, с детства в семейной сфере социальный Еб развил идеал самого себя, основанный на уловлении и подчинении преобладающим нормам и кодексам. Его сильная приверженность дала ему базовое чувство принятия и принадлежности. Но помимо этого принуждения одобрять, он обладает властью и начинает искать те сферы власти, которые позволяют ему чувствовать себя более ценным и признанным. Однако этот импульс сталкивается с их склонностью к послушанию и подчинению, с внутренним требованием соблюдения норм и группы, с их страхом перед властью. Эта амбивалентность порождает в нем внутреннюю борьбу между полюсами хорошего законного сына и бунтарским импульсом занять место отца. Возникающий в результате гнев угрожает, поэтому его необходимо подавлять, и это новое напряжение порождает симптомы, варьирующиеся от ригидности до хронической тревоги. Обычным способом выхода из такого

парализующего напряжения является цепляние за идеалы, что приводит к догматической идентификации с лидерами, кодексами, тотемами... часто с фанатизмом. Именно приверженность патриархальной власти дает ему псевдобезопасность, поскольку отказ от осуществления свободы спасает его от ошибки и вины, которых он так боится. И это спасает его, прежде всего, от интимного ощущения пустоты. «Я принадлежу, следовательно, я существую» — может быть вашим жизненным уравнением. Давайте рассмотрим реактивные модели этого персонажа ниже.

Для начала обсудим контроль и жестокость, что является отличительной особенностью этого подтипа. Корректность, адаптация к окружающей среде и самоконтроль подавляют спонтанность. Состояние бдительности, сверхбдительности активирует постоянное изучение ожиданий окружающей среды в попытке адаптироваться. Кажущаяся позиция безопасности и самоконтроля сопровождается внутренним переживанием стресс и тоска. Кажется, это адаптированная типология, но есть диссоциация и разделение.

«Я контролирую себя из жесткости. В такие моменты я воспринимаю позу своего тела как напряженную, иногда сжимаю челюсти. И чувство в груди, которое меня гнетет; Это преувеличение моего чувства страха, трусости и неуверенности, которых я никому не показываю; однако это то, что я чувствую.»

Но пожалуй параллельно с контролем и жесткостью стоит обсудить покорность и послушание. Подчинение группе в случае данного подтипа очевидно. Страх быть отвергнутым, критикой или неодобрением приводит к компульсивному подчинению установленным нормам как на работе, так и в личной или общественной обстановке. Невыраженный бунт отражается в критичном сознании обвиняемого, с множеством требований. Эти «серьёзные» и ответственные люди, с их «маской приветливости», живут мучительной одержимостью. с соблюдением того, что от них ожидают.

Этот подтип можно назвать требовательным, в том смысле, что они требуют от себя соблюдения норм и правил, что в итоге порождает разъедающее чувство вины. Симптомы варьируются от диффузной тревоги (моторное беспокойство, ригидность, гиперактивность...) до чувства тоски (беспокойство и ожидание смерти), паралича и девитализации, иногда переходящей в меланхолию (с депрессивными переживаниями из-за недостижения определенных достижений или тяжелой девитализации). самокритика, повергающая его в глубокое обесценивание). Вспышки раздражительности и агрессивные всплески появляются у людей, которым они доверяют и которых, по их мнению, контролируют. Многие описывают выгорание как проявление недовольства бременем неограниченных требований. Наряду с этим

опишем проявление недоверия и беспокойства конкретно в этом подтипе.

Позиция недоверия превращает социальную группу Е6 в наблюдателей, высматривающих возможные отказы.

«Мой главный страх – это неприятие людей. Сколько бы я ни делал, у меня такое ощущение, что меня не любят, что я холоден, что мои разговоры могут иметь агрессивный заряд. Я думаю, они отвергают меня, что им больше нужны другие. Это чистые негативные домыслы, которые заставляют меня не доверять людям: они не говорят мне правды, говорят за моей спиной, могут меня обидеть, оскорбить, посмеяться надо мной... И моя поза - настороженность. Я стесняюсь, когда мне что-то говорят, думаю, они не делятся всей информацией.»

Тревога в социальной среде Е6 представляет собой постоянную турбулентность. С одной стороны, есть специфические страхи: быть принятым властью, страх не вписаться... С другой - плавающая тревога, подобная постоянно включенному электрическому току, который приводит к хронической бдительности. В этом «облаке» с грузами появляются всякие призраки. Это страх всего, страх жизни, с огромной намагниченностью негатива.

Последнее, о чем я упомяну в этом блоке - идеализм и чувство долга. Столкнувшись с кровоточащей раной отсутствия безопасности необходимо найти надежную точку опоры. Социальный эннеатип Шесть цепляется за идеалы, за убежища разума и за теории, дающие

уверенность. Или лидеры, которые в своем величии и непогрешимости олицетворяют обнадеживающие тотемы, от которых можно получить частичку защиты. Это утомительный поиск следов, отсылок. Речь идет о сборе осколков «амфоры», разбившейся в самом нежном детстве. В социальной Еб мы находим поворот к политической или профсоюзной деятельности с глубокой идеалистической глубиной и утопическим зарядом, философским идеям и духовным идеалам. Короче говоря, идейные убежища.

Из первоначальной беспомощности вездесущий страх приводит его к принуждению оправдывать ожидания в отчаянной попытке получить одобрение. В вашем внутреннем мире есть правила, которым нужно подчиняться. Кристаллизуется жесткая скульптура: жесткое, настороженное тело и внутренние диалоги проб и ответов. Внутренняя вселенная тюрьмы производит энергетическое смещение, поворот вовне и бегство от себя к найти опоры и якоря. Выводы формируются с помощью воображения мира возможных включений и экс-настройка и подчинение отсканированным правилам. Род обязанностей установлен как железный стандарт и влечет за собой эмоциональное заключение и «маска» серьезности, нейтральности и надежности. В этом стремлении к исправлению выделиться значит угрожая. Поведенческими «кирпичиками» экзистенциальной скульптуры являются: тщательность, точность, прямота, цепляние за рациональные и идеологические каноны

НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ. ДОЛГ

Базовая тревога побуждает цепляться за привязанность и спасительные связи (созависимость, поиск зависимых людей, которых можно защитить) и тотемы, идеалы, которые обеспечивают экзистенциальную безопасность. Бесконечное количество флагов разных цветов, объединенных общим знаменателем Долга. Такие утверждения, как: «Вы должны делать все так, как должно быть», являются «этическими» выражениями, более агностическими, чем альтернатива: «Вы должны делать это так, как приказывает Бог». Абстрактная сущность, своего рода вездесущий «глаз» знает, что правильно, что уместно и уместно в рамках кодекса, и ведет себя как железная дорога. Необходимо понять глубинную динамику этого «надо», этого раздутого и загрязненного «должен», где бытие трансмутирует в то, что должно быть, порождая образ жизни железной приверженности правилам, огнем вписанным в психику. Укажем теперь аспекты, которые сплетают воедино ретикулярную формацию этого «матричного» принуждения к исполнению своего долга.

Контроль, отказ от себя, эго идеал и внутренняя надежда

Потребность в контроле выступает основой, где все внутренние светофоры синхронизированы и автоматизированы, чтобы предотвратить любую внутреннюю угрозу (эмоции, спонтанные проявления самоутверждения или агрессивности и, конечно же,

переживания сексуального характера) или внешнюю, вездесущий в опасных джунглях жизни. Чем больше контроль над спонтанностью, тем меньше вероятность ошибки и, следовательно, наказания. Чем больше «надо», тем очевиднее безопасность (псевдобезопасность).

Драма «должизма» — это его бессмысленность, его иллюзорный и виртуальный аспект. Это также требует огромного отставка. Отречение Бытия от самого подлинного из них (творческих импульсов, инстинктов, наслаждение, отдача жизни, близость, расслабленное течение...) Оно подразумевает огромную переадаптацию и забвение собственных чувств, невзирая на собственное восприятие и интуицию. Огромный самоконтроль осуществляется ради недостижимого идеала бытия. Не только утомительно не только из-за ненасытности, но и из-за опустошительного критического взгляда, который делает социальное боится настоящего врага самого себя. В этом их главная драма: самоотрицание, самопреследование, самоцензура, самоподавление. Энергия движется от того, что существенно (тело, чувства, творчество...) к миру героического идеалы и тяжелые страдания. Человек делает то, что должен, подчиняясь внешней власти.

Источник чувства долга, отчуждение, отказ от себя

Корни обостренного чувства долга лежат в нарушении самых подлинных потребностей человека: принятия, разрешения, тепла, защиты, обнадеживающего физического контакта, чувства

закрепленности, укорененности в руках, теле, груди, теле. музыкальность восприятия мира. Результатом является высшая капитуляция, самозабвение в прострации перед служением долгу. Наделенная шестым чувством, нервная система специализируется на том, чтобы быть каналом получения семейных указаний и ценностей. Короче говоря, происходит движение отчуждения, когда человек становится «иностранцем» самого себя, обращая возвышенные глаза вовне, обостряя внимание, чтобы сканировать стандарты, которым он будет соответствовать, чтобы быть любимым. Идеал бытия, идеальное Я или, что то же самое, знание того, что должно быть, покрывает вашу потребность в любви и защите. Если я подчинюсь, если я буду хорош, если я такой, как вы ожидаете. Путешественник соб обнаружил, что глубоко внутри он оторван от питательной опоры и дрейфует. Радикальная неуверенность связана с родовыми табу, запретными яблоками, деревом добра и зла, которое разделило Рай на две части, разъединив саму жизнь.

Перенапряжение, подразумеваемое компульсивным подчинением долгу, порождает, поскольку оно неустойчиво, внутреннее поражение, которое приводит к самоотвержению.

«Ненависть к себе — это конечный продукт внутриспсихических защит, каждая из которых имеет тенденцию усиливать чувство несостоятельности и неудачи. По сути, ненависть к себе — это ярость, которую идеализированное «я» испытывает по отношению к тому «я»,

которым оно является на самом деле, за то, что оно не такое, каким оно должно быть. В книге «Невроз и зрелость» Хани отметила, что ненависть к себе, пожалуй, величайшая трагедия человеческого разума. Человек бытие, стремясь к бесконечному и абсолютному, также начинает разрушать себя. Когда он заключает договор с дьяволом, обещающим ему славу, он обрекает себя на ад, то есть на ад, который внутри него.»

Долг и ответственность

Чтобы чувствовать принадлежность и одобрение у этого типа усиливается корректность манер, маска серьёзности и ответственного человека; Это манипулятивная псевдоответственность. Устремленный путешественник этой характерологии осуществляет свой жизненный маршрут с высокой концепцией ответственности. Это слово становится «рюкзаком, полным тяжелых камней, которые символизируют нормы и правила идеалы обязательного подчинения.» Под тираническим бременем «должен» концепция жизненной ответственности раздувает и притягивает к себе непосильные требования: «чрезмерную ответственность».

Отказ от удовольствия

Карательное самонаблюдение с шаблонами требовательности и перфекционизма затрудняет адаптацию к окружающей среде и, прежде всего, достижение чувства личного удовлетворения. Забота о правилах, скрупулезность и моральная негибкость. Подавление

аффективных проявлений и стремление к продуктивности и трудовым достижениям приводят к высокому уровню стресса и тревоги. Будучи узником суровой и непреклонной совести, страдая от тирании обостренного чувства долга, жизнь социального Е6 становится тяжким бременем, где страх неудачи, несоответствия ожиданиям и совершения ошибки становится непреодолимой угрозой. Господствующее судебное мышление приводит к тому, что социальная среда Е6 становится чрезмерно нормативной. Он позволяет себе очень мало «слабостей», но, в отличие от Е1, его требованием к себе движет не стремление к совершенствованию, а сильно укоренившееся чувство долга.

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННАЯ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНАЯ ИДЕЯ

В этом разделе развивается набор паттернов, которые имплицитно несут в себе ряд иррациональных идей («невротические идеи, «слепые» пятна, «основные убеждения...»). Это возникает из ядра когнитивного искажения (фиксации), которое Наранхо определил для Е6 как «самообвинение». Указанная фиксация предполагает манихейское видение жизни, карательное и моралистическое, разделенное на «хороших» и «плохих», судей и виновных, обвинителей и подсудимых, послушных и непокорных. Окрашенное этим расколом представление о реальности социального эннеатипа Шестерка побуждает его устанавливать идеалы, цепляясь за диктат разума и этические кодексы, чтобы чувствовать себя в безопасном

месте в мире вместе с теми, кто обладает истиной. Это стратегия контроля. Очень важно контролировать ход событий, взгляды и отношения других, энергию групп, яркие аспекты пространства, чтобы обнаружить, что уместно, а что нет. Существует глубокое недоверие. Частые фразы: «Мне нужно контролировать тебя, чтобы знать твои намерения» или «У меня есть постоянный импульс контролировать, знать, что все в порядке, и знать, что мне нужно делать». Появляются идеи, наполненные негативом. Социальный Е6 чувствует, что эмоции и импульсы угрожают. Чувства опасны, гнев вызывает беспокойство, а эротические, сексуальные и приятные импульсы опасны. Острая необходимость знать, что правильно, чтобы приспособиться к этому и соответствовать тому, что считается «нормальным», что уместно, что подходит в данный момент и к месту, и, конечно же, не выходить из этого. линия, предполагает огромные усилия, чтобы не преступить ее и не быть выделенным, подвергнутым критике или исключению.

Социальный эннеатип Шесть обращает свой взгляд и свой голос на другого. Внутренние голоса воспроизводят бесконечное количество дисквалификаций за то, что не справился с заданием или просто не выполнил его правильно. И проекция этих голосов наполняет внешний мир критическими взглядами, неодобрительные жесты и обвиняющие пальцы. Его глаза безжалостно бросают разрушительные взгляды. Социальный Е6 их теряет (он лишь поворачивает их по отношению к

себе, чтобы судить себя), предлагает их другому и теряет голос (свои критерии, его внутреннее чувство, его восприятие).

Подчинение авторитету и следование установленному индивидом идеалу

Короче говоря, он просит другого сказать ему, что делать. Выставив вне (в этом предполагаемом внешнем авторитете, в этом идеале) ось, которой он руководит, ему удастся частично избежать последствий своих действий. Вы говорите мне, что я должен делать, или я понимаю, что соответствует диктату, и я отказываюсь от себя, своих критериев в обмен на то, чтобы избежать терзающих сомнений и размышлений, связанных с чувством вины.

«В семнадцать лет умирает мой отец, так и не встретившись с ним лично. Я остаюсь в образе строгого сдерживающего отца-судьи, а не человека, которым он был. Я, отключенный от чувства, не регистрирую утрату, можно сказать, ничего не чувствую. Моя мать по-прежнему опустошена, я предпринимал бесполезные усилия, чтобы рассмешить ее, утешить. Ей нравилось (хотя она не могла), чтобы я читал вслух «Святого Иоанна Креста», «Святую Терезу» или какую-нибудь философскую или мистическую книгу. Моя мама говорит обо мне: «Сын мне такой по душе...»

Подчинение: «Я буду тем, чего ты ожидаешь» и «Я сделаю то, что ты говоришь» — это обмен: «Таким образом ты предложишь мне безопасность, уверенность...». Оно требует диссоциации, подавления и исключения из сознания «негативного» чувства гнева.

Призрак «плохого ребенка» и, следовательно, отвергнутого, остается постоянным. Свобода играть, пачкаться, трогать и трогать себя, кричать, злиться, шалить, преступать... была погребена в детстве под кирпичами правил поведения. Нужно было быть хорошим и опустошать себя.

«Быть правым»

В рациональных убежищах социальный Еб чувствует себя в большей безопасности, может понимать мир, прибегать к картографии, к теориям, несущим карты жизни и человека. Многие пострадали от «атак» от чтения философов, психологов, которые помогли им понять психику, Вселенную, Бога... Это разум, который создает монстров, который устанавливает истину и ложь из этой логики, дисквалифицируя логику чувств. Многие социальные Еб сходятся в том, что отмечают тайное и интимное презрение к чувствам. Потому что они непонятны и неуправляемы (это тоже дисквалифицирует: мало самоконтроля). Внутри себя я много раз ощущал тайное удовольствие от своего упорства, жертвенности и способности к самоконтролю, а также глубокое презрение к эмоциональным проявлениям отсутствия контроля. которые кажутся мне симптомами слабости. Боль угрожает чувствам; грусть; бояться, бояться, отвергать как слабость или трусость; и праздничная радость. Нейтралитет и жизненно важное сдерживание — это автоматически устанавливаемые модели. Разум создает монстра «нормальности».

Компенсаторной стратегией их подчинения и девальвации является моральное и интеллектуальное превосходство. Навязчивое подчинение установленному или слишком сильное старание дает вам внутреннюю позицию, в которой вы можете требовать определенного ответа. «Я прилагаю усилия, и тогда я могу требовать от вас.» Эти усилия поддерживают его морально, заставляя его чувствовать себя «хорошо» в соответствии с его личным кодексом справедливости. Прибежище в теоретизировании ставит его за пределы добра и зла, за пределы капризного и субъективного разврата чувств. «Я могу быть более объективным и обладать истиной, поскольку ясное видение целого поддерживает меня». Он занимает позицию доминирования и контроля над теми, кого считает более близкими, близкими или близкими. хуже, либо потому, что они более эмоциональны, потому что знают меньше, чем он, либо потому что они более «иррациональны» или имеют меньший жизненный опыт.

Стратегия самообвинения

Хрупкость глубины его существа (за маской самоконтроля) делает социального Еб сверхчувствительным к критике. И прежде чем какая-либо внешняя критика вызовет чувство нехватки, он начинает грубые самообвинения, которые обесценивают его, но заставляют чувствовать себя плохо. они спасают от мук унижения. Этот униженный мальчик, эта униженная девочка прячется в темницах, закрывая уши и глаза, потому что не может вынести унижения. Тело

переполняет страх перед возможной критикой, которая, пробудив незаживающие раны пристыженного ребенка, окажется унижительной. «Если меня будут критиковать, я умру; если они обвинят меня или покажут пальцем, мне будет стыдно. Я не смогу этого вынести».

ДРУГИЕ ЧЕРТЫ ТИПА

Отчуждение

«Боязливая» личность социального подтипа воеет: «Я выхожу из себя, своих желаний и потребностей, чтобы уловить ваши ожидания», «Я сосредотачиваюсь на том, чего вы от меня хотите» и «Я становлюсь тем, кем вы от меня ждете». Короче говоря, «Я — это ты», я — «то, чем ты должен быть». Я становлюсь чуждым самому себе и обнаруживаю, что ты адаптируешься, нормализуешь меня и приспосабливаешься к тому, чего от меня ожидают. Личная власть сводится к соблюдению норм и подчинению власти. Уничтожение жизненно важного разрешения принимать решения исходя из собственного суверенитета достигает кульминации в страхе перед свободой. Он отказывается от инстинкта перед высокими идеалами, в «выходе из себя», чтобы стать «иностранцем» самого себя.

Силовые игры и смещение власти

В сфере власти можно увидеть ряд хронических установок, как в отношении внешних, так и внутренних аспектов. Во внутреннем мире с чрезмерными оценочными и нормативными аспектами эта поза является позицией жизненной жесткости, с отсутствием спонтанности

и естественной выразительности, а также строгости и стремления к измерению. В социальном эннеатипе Шесть присутствует тайное увлечение высшей, тотальной силой. Тотемы единых голосов, единых шагов. единый идеал. Единообразие критериев. Без трещин, без терзающих сомнений. Уверенность в ценности веры. Всомогущество и бессилие. Тяжелая неуверенность этого характера и ее связь с радикальной хрупкостью своего положения во вселенной порождают внезапные движения от бессилия к всомогуществу. Сдвиг власти в сторону сильных лидеров, высоких идеалов, тотемов и концепций порождает совместное участие в поиске всомогущества и восстании против уязвимости.

Вездесущность вины

Вина занимает существенное место в повседневной жизни этого персонажа. Суровый взгляд бога на людей. Уничтожающий взгляд, всеведущий и всомогущий, исполняющий вечные приговоры. Синдром Раскольникова. У вины есть три момента: предварительное (раздумье над возможностями в петле нерешительности), прыжок в бездну действия и следствие, где искупление присоединяется к размышлениям. Имеет место то, что мы могли бы назвать «синдромом Раскольникова» (главного героя «Преступления и наказания»), с его страшным поиском наказания за «преступления», совершенные или воображаемые, что является источником глубоких страданий. При вертикальном энергетическом смещении этот ментальный характер,

который массово рационализирует конфликты, поднимает энергию в мир абстракций. Самообвинение в выборах, в том, что можно было улучшить, достигнуто. Обвинение в том, чего не было. Через бесчисленные проекции и идентификацию с агрессором или нефильТРованное принятие внешних суждений он живет, осажденный преследующими глазами. Зависимость от чувства вины. Фундаментальный вопрос – управление страданием вины. Время бесконечно вращается по кругу. Мука и сожаление перед принятием какого-либо решения. Давление, тяжесть правильного решения, правильных поступков. Мука и сожаление в момент принятия решения. Паралич, навязчивые действия, принудительные действия. Появляется тюремщик совести: прорастают последующие размышления. Ужасное бремя ответственности во многих случаях влечет за собой досрочное наказание. Социальный Еб не только расплачивается за утрату права быть, выражать свою силу, но и исполнение желания, если оно происходит, влечет за собой определенную степень страдания. Вина и сверхсознание. Внутренняя совесть создана не как молчаливый свидетель, а как тюремщик. Вина устанавливается не только потому, что не избегает ненужных порывов, но и потому, что не попадает в нужное, что абсолютно справедливо. Чрезмерная осведомленность влечет за собой избыток ответственности или, скорее, избыток «способности» реагировать на внешние ожидания, явные или неявные, видимые или воображаемые.

Страх перед свободой

Страх перед осуществлением свободы, принятием собственных критериев, законное использование здоровой агрессии и выразительное самоутверждение несут сожаление. Любой спонтанный акт инакомыслия становится ужасным проступком. Свободу, которую боятся и избегают, составляют одно из главных табу. Поскольку непослушание подразумевает вероятное исключение, оно наполнено радикальной тоской. В большинстве случаев наблюдается континуум сокрытия, «занавес» нейтральности перед лицом угрозы свободы со всеми ее возможностями. В этой экзистенциальной невидимости конформизм систематический. Безопаснее замаскироваться в группе, в абстракции, в догме веры, в лидерах. Первичная незащищенность и неопределенность. Этот персонаж сомневается в себе и других. Он страдает от картезианского синдрома злого гения, «параноидальное» создание разума, сильно подвергающего сомнению.

ДЕТСТВО СОЦИАЛЬНОГО ПОДТИПА

Не фокусируйте слишком свое внимание на этом.

Многие жизни этого персонажа были отмечены травматическими рожденьями и болезнями или ранним аффективным расставанием, когда первичные потребности прерывались. Либо из-за противоречивых эмоций у одного из родителей, либо из-за ситуаций страданий из-за физической, эмоциональной или экономической нестабильности.

Выход из гнезда, обучение, полно подчинения, авторитаризма, требований, заглушенных голосов, единообразия, навязывания правил и новых правил поведения и слепого повиновения. Встречи с миром — это приговоры о добре и зле, кодексы правильности и неправильности, а также выживание в результате усилий по адаптации и следованию долгу.

«Учителя и Церковь отвечали за то, чтобы жизнь была «как велит Бог», «как должно быть». Сам того не осознавая, а точнее скрывая от себя, я стал рабом железных правил, рабом долга. Мне пришлось сделать так много дел и такими разными способами, что я оказался изнуренным, зараженным, напичканным песо и требованиями прямыми или тонкими, под угрозой не только унижительного наказания (как в школе), но и сокрушающее одеяло вины за причиненное разочарование.»

Предполагаемые интроекты типа: «Я не могу доверять себе», «Если я сойду с пути, то буду виноват», «Я не могу доверять себе». правильные вещи – самые великие», «нужно быть правильным», «нужно уметь делать усилие», «только если я выполню приказ, я буду в безопасности», «лучше помолчи», «не знаю», «лучше контролировать>», «лучше не давать себя видеть, лучше притворяться», «лучше терпеть», «лучше адаптироваться, даже если мне это не нравится», «в случае конфликта у меня есть шансы проиграть»..

Соответствующие прогнозы, например: «Будьте осторожны! Опасно, если они увидят, что я нарушаю закон, если я не правильно», «власть контролирует», «если я не подчинюсь, меня могут наказать», «это опасно отпускать, отпускать», «обвинять меня менее опасно, чем нападать»...