

ENNEATYPES' PSYCHOLOGY

CLAUDIO NARANJO



ENNEAGRAM 1 - WRATH

*The psychology behind the Puritans, the Furious
and the Resentful*

1° EDITION IN ENGLISH

ПСИХОЛОГИЯ ЭННЕАТИПОВ

ЭНЕАТИП 1 – ГНЕВ

Психология пуритан, разъяренных и обиженных.

Исходное первое издание: март 2024 г.

Координатор коллекции: Грация Чеккини

Монтаж и перевод: Дэвид Барба, Факундо Пиперно

Оригинальное издание: Ediciones La Llave, 2024 г.

Общие сведения: Клаудио Наранхо.

Перевод, текущая редакция и адаптация: Horus Cadent, 2024 г.

СООБЩЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЯ ЭТОЙ КНИГИ {ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ}:

Привет, дорогие читатели, как ваши дела? Я надеюсь, что здесь говорит Хорус {Кадент}, редактор этого издания книги об эннеаграмме 1. Во-первых, я должен поблагодарить всех за терпение в этом процессе перевода и адаптации, я надеюсь, что смогу предложить вам несложное чтение, например , спасибо большое, было очень приятно с вами быть!! <3

Следующая книга относится к переводу, длившемуся примерно 4 с половиной месяца, и была сделана не только мной, в переводах помогали несколько «лидеров», которые еще до того, как я задумался о переводе остальных файлов, уже принесли свои редакции и версии.

В частности, я должен поблагодарить {old} Gh0st_Recent, который начал процесс перевода, но покинул сообщество в самом начале, я также должен поблагодарить RING {член PDB} за перевод некоторых утечек, которые стали реальностью в этой книге. .

Наконец, стоит кратко изложить работу для новых читателей: книга, начатая позже, представляет собой восьмой том специального содержания, созданного Клаудио Наранхо и его учениками, и относится к полной работе каждого из 9 эннеатипов, рассматриваемых {в каждом томе} три подтипа этих 9 типов в теории и на практике, рассматриваемая книга будет посвящена эннеатипу 1, страстью которого является « *гнев* », проявляющийся в трех его подтипах: защитнике природы, сексуальном и социальном, и его соответствующих потребностях. и невроты: беспокойство, ярость и неадаптируемость.

Я надеюсь, что ваше чтение будет плодотворным, и что вы сможете усвоить и узнать больше об этом уникальном эннеатипе среди других 9, а также о попытках и терапевтических рекомендациях по улучшению для тех, чья фиксация является каким-либо из рассмотренных здесь подтипов.

ХОР, 29 ИЮЛЯ 2024 Г.

ДОПОЛНЕНИЕ К ТЕКУЩЕМУ ИЗДАНИЮ:

Здравствуйте, дорогие! Вот Хорус, прежде всего, я хочу поблагодарить всех вас за то, что вы прочитали мой перевод книги «Ира» Клаудио Наранхо, относящийся к эннеатипу 1, прежде чем позвольте мне отметить несколько вещей:

- ❖ Эта книга {вернее, текущий перевод} не является полной, я ссылаюсь на практические главы {9, 10 и 11 каждого подтипа} вместе с библиографией в конце каждого подтипа, которые по моему собственному решению будут исключены. этой версии.
- ❖ Что касается главы 12: *Трансформация и терапевтические рекомендации*, я решил перепозиционировать ее как главу «9», так как дополнений по содержанию книги в документе больше не будет.
- ❖ Людям, которые читают этот файл, им не нужно его скрывать, они могут его распространять, однако я прошу, если вы собираетесь редактировать, сохраняйте указание не только мне, но и всем соавторам, которые помогали в этом. создание книги.
- ❖ Думаю, предупреждать излишне, но не продавайте этот продукт, ни в коем случае, он ограничен именно потому, что выполняет единственную задачу: распространять знания, а не обязательно быть предметом продажи.
- ❖ Наконец, следует сказать, что это **не официальная версия** и поэтому в нее еще могут быть внесены изменения, включая концерт ранее переведенных частей (в частности, главы 1-4), с целью улучшения содержания.

Кроме того, я надеюсь, вам понравится, если вы хотите следить за моими работами, прошу вас подписаться на меня в PDB, где я более активно занимаюсь типологией и эннеаграммой, я оставлю ссылку ниже, спасибо за ваше присутствие!

[\[Ссылка на мою учетную запись PDB\]](#)

Психология энеатипов

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ В КНИГУ:

Презентация:	6
Пролог к восьмому тому:	8
Основные контрасты между подтипами эннеатипа 1: защитником природы, сексуальным и социальным.	
10	

ЛИБЕР ОДИН:

Как Гнев действует на Инстинкт Сохранения.

1. Страсть в сфере инстинктов.	16
2. Характеристика невротической потребности: беспокойство	24
3. Межличностная стратегия и связанные с ней иррациональные идеи.	34
4. Другие характерные черты и психодинамические соображения	46
5. Эмоциональная сфера и фантазия	55
6. Детство и связанные с ним процессы.	62
7. Персона и тень: две стороны медали	69
8. Любовь и любовная сфера:	74.
9. Процесс трансформации и терапевтические рекомендации.	82

ЛИБЕР ДУЭТ:
Как гнев действует на сексуальный инстинкт

1. Страсть в сфере инстинктов.	93
2. Характерная невротическая потребность: горячность.	99
3. Межличностная стратегия и связанные с ней иррациональные идеи.	103
4. Другие характерные черты и психодинамические соображения	109
5. Эмоциональная сфера и фантазия	114
6. Детство и связанные с ним процессы.	117
7. Персона и тень: две стороны медали	123
8. Любовь и любовная сфера:	131.
9. Процесс трансформации и терапевтические рекомендации.	138

ЛИБЕР ТЕРЦИУС:
Как гнев действует на социальный инстинкт

1. Страсть в сфере инстинктов.	149
2. Характерная невротическая потребность: неадаптируемость.	154
3. Межличностная стратегия и связанные с ней иррациональные идеи.	156
4. Другие характерные черты и психодинамические соображения	162
5. Эмоциональная сфера и фантазия	168
6. Детство и связанные с ним процессы.	171
7. Персона и тень: две стороны медали	177
8. Любовь и любовная сфера:	180.
9. Процесс трансформации и терапевтические рекомендации.	184

ПРИЛОЖЕНИЕ:

Эннеатип 1 Академические эквиваленты:	191
---------------------------------------	-----

ПРЕЗЕНТАЦИЯ:

КЛАУДИО НАРАНХО

Я не помню точно, когда, но наверняка более двадцати лет назад я задумал книгу, которая вместе со вторым томом, состоящим из девяти, начинает обретать форму.

Это будет не книга, написанная мной, а книга, которая объединит и разовьет мое понимание двадцати семи узнаваемых персонажей для применения эннеаграммы к личности, которую я изучил в 1969-1970 годах (скорее неявно, чем явно). , где мы с Оскаром Ичазо с тех пор его разрабатываем. Замысел книги заключался в том, чтобы представить каждого из персонажей через:

1. Теоретическая глава (всю которую вполне можно было бы считать «трактатом» по психологии эннеатипов) со структурой, которую я сформулировал давно и предложил разработать с рядом учеников, в сотрудничестве с другими добровольцами.
2. Автобиография, написанная другим моим учеником, который, можно сказать, прошел богатый путь трансформации и который был готов представить документ, который подразумевал бы публичное признание, учитывая искренность, которую биографический отчет подразумевал бы перед своей семьей и его знакомые. Полезность такого упражнения «прозрачности» посредством публикации собственной автобиографии – это то, во что я пришел к убеждению перед лицом предыдущего опыта, поэтому я предложил это в этом духе, и действительно, это был богатый опыт для участников. .

Естественно, представление различных персонажей посредством этих двух взаимодополняющих модальностей — психологического эссе и повествования — будет обращено к полушариям головного мозга («научному» и «гуманистическому») читателей.

Конечно, двадцать семь глав, составляющих трактат по психологии эннеатипов, будут представлять особый интерес для академических психологов, и следует ожидать, что набор из 27 образцовых биографий будет интересен каждому читателю, желающему найти его или ее психодуховный брат или сестра среди них; Что ж, очень помогает осознание себя, когда мы сталкиваемся с процессом самопознания человека, очень похожего на нас и умевшего иметь смелость и смирение обнаружить свои трудности и поставить свое «нисхождение». в ад» словами.

Проект этой работы постепенно разросся до девяти томов (каждый из которых посвящен трем эннеатипам, соответствующим одной из девяти страстей,

признанных протоанализом Ичазо), пока Дэвид Барба не предложил нам определить даты публикации

Введение в книгу

книги, тома, о которых идет речь. Этот этап подразумевал бы более активную работу по редактированию, чем та, которую я предлагал своим сотрудникам или та, которую до этого проводили сами соавторы, поэтому я пригласил к участию в этой задаче Грацию Чеккини, которая с тех пор поддерживал с ними тесную переписку с целью улучшения текстов.

Проработав восемьдесят четыре года, я не могу не чувствовать, что завершение этой работы совпадает с завершением моей жизни, и это придает этой задаче определенное ощущение « *выполненной миссии* » .

Любопытно, что в первые годы преподавания этой дисциплины я никогда не чувствовал себя человеком, обязанным развивать ее или хотя бы обладающим какими-то особыми заслугами, и только перед лицом коммерциализации Эннеграммы и шарлатанства подражателей моих первых работ. . В Беркли (создателе международного сообщества или движения эннеграммы) я начал осознавать свою заслугу, предложив более серьезную работу с большей преобразующей силой. Однако лишь недавно, оглядываясь назад на десятилетия, я пришел к ощущению, что, как и предсказывал Ичазо, задача быть посредником этих знаний для западного мира нашего времени попадет в мои руки. Я надеюсь, что изложение всех этих идей в письменной форме поможет, а не помешает вашему пониманию, поскольку я часто думал, что египетский бог Тот был прав, воображая, что дар письма превратит людей в простое повторение слов, убрав их. от мудрости. Я полагаю, что в этом случае мои будущие читатели разделятся на тех, кто воспользуется нашими усилиями для собственной трансформации, и тех, кто предпочитает посвятить себя своему академическому, культурному и материальному обогащению.

Мне остается только поблагодарить всех, кто внес свой вклад в этот второй том, как за их усилия, так и за их терпимость к моей критике, и пожелать им, чтобы успех того, что они создали, принесет им удовлетворение от служения масштабному процессу. самопознания, характеризующего наше поколение. Я особенно благодарен Грации за то, что она заняла должность редактора в тот момент моей жизни, когда преподавание и другие мои незавершенные книги требуют меня, а также Дэвиду Барбе из *Ла-Льяве* , без ее поддержки я бы, конечно, продолжал откладывать завершение этих девяти томов, пока не стало слишком поздно для моего надзора.

ПРОЛОГ К ВОСЬМУ ТОМУ:

ПАКО ПЕНЬАРРУБИА

В этом восьмом томе речь идет об эннеатипе 1 и его гневе, мудром стремлении Клаудио Наранхо посвятить каждому работающему здесь персонажу текст, написанный самими носителями, то есть теми, кто искал и углублялся в наблюдении своей собственной личности. и определенно *знаю*, о чем они говорят.

Разнообразие точек зрения и опыт авторов текстов придают этому сборнику богатство перспектив, которые, несомненно, помогут понять психодинамику этого эннеатипа - холерика.

Первое уточнение заключается в том, что так называемые злые прозваны так не из-за злобности или воинственности, с которыми это слово ассоциируется в нашем языке, а из-за внутреннего критического и реактивного отношения, которое, однако, не обязательно приводит к конфликтному поведению. с внешним. Напротив, они, как правило, честные и образованные, справедливые и лояльные, заслуживающие доверия и добродетельные люди: цельные люди, совершенные люди.

Где же тогда «*грех*»? Последующие свидетельства и размышления осветят мало-помалу тот избыток характера, который переполняет и превосходит праведника до такой степени, что превращает его в праведника, который пятнает истину нетерпимостью и который превращает добродетельного в инквизитора.

Вот ошибка, неправильный выстрел, что этимологически означает грех. Гнев — это экзистенциальная позиция гнева и воинственности против несовершенства мира, точнее, человека. «*Все могло бы и должно быть лучше*, — считает разгневанный мужчина, — *если бы все вели себя корректно, дисциплинированно и с этическими принципами*». Но, к сожалению, человечество склонно к расхлябанности, коррупции и обману. Следовательно, те, кто выбрал «*правильный путь*», справедливо огорчены и обижены. Он подобен хорошему ребенку, который отвечает всем требованиям и еще не получил награды.

Вот почему гнев имеет что-то вроде претензии к Богу: «*Как ты обманул меня, продав мне принципы, ценности и идеалы, которые не соответствуют кодексу реальной жизни, которые не ценятся и не оцениваются (а совсем наоборот), в этом мире интересов, лжи и злоупотреблений?*».

Разочарование перед произволом закона и перед лицом оскорбления власти порождает в этом персонаже не уныние, заторможенность или замкнутость, а стремление к активному обличению, подобно внутренней «*священной войне*», которая заставляет разгневанного идентифицировать себя. с судьями и полицией нравов.

Все эти ссылки на Бога, Отца и Судью с моей стороны сознательны и корыстны, чтобы описать выраженный мужской смысл (образно выражаясь) этой личности: характер более активный, чем эмоциональный, более интроецированный, чем идеи, и более иерархический, чем эгалитарный. .

Во внутренней динамике эннеаграммы гнев представлен стрелками с эннеатипом 4 (зависть) и эннеатипом 7 (обжорство), что означает, что под гневным человеком находится завистник (дефицитный характер, человек с большим аффективным недостатком).), и указывает на гедонистический характер (Е7, обжорство), который был бы спасительным выходом для характера столь сурового, как гнев. В верхней трети эннеаграммы гнев соседствует с Е9 (ленью заглянуть внутрь себя) и Е2 (смятением желаний), становясь, таким образом, своего рода оплотом бессознательного, покрытого унаследованными принципами и подавлениями жизненного импульса.

В результате всего этого в Е1 есть что-то жесткое, высокомерное и презрительное к человеческим страданиям и, в конечном счете, к человеческой слабости. У него могут развиваться навязчивые патологии, и он не ладит с природой так, как он есть: я слышал, как Клаудио Наранхо пародировал этого персонажа, говоря, что *«они выступают за урбанизацию джунглей, потому что она очень хаотична и беспорядочна»*. То же самое можно сказать и о стремлении евангелизировать коренное население. людям (для их блага) и поставить себя выше всех пороков и вырождений.

Эннеатип 1 — это парадигма пуританского характера, который отрицает свои естественные тенденции и стремится преследовать тех, кто их допускает и культивирует. Чтобы завершить этот портрет юмористически, стоит пошутить о пуританах, чей единственный возможный подход к зависимости (и *«удовольствию»* от нее) — это преследование. Две возмущенные дамы звонят в полицию и сообщают о молодых людях, греющихся у них под окном. Полиция удаляет этих молодых людей с места и закрывает дело, пока дамы не позвонят снова, настаивая на том, чтобы разоблачить нечестное публичное поведение группы молодых людей.

«Дамы, мы вас выгнали из района, вы больше не можете вас беспокоить».

«Но в бинокль мы продолжаем видеть их непристойности».

Я думаю, эта шутка прекрасно иллюстрирует позицию Эннеатипа 1: он требовательный критик, которого защищает добродетель. И в то же время он как бы родился взрослым, у которого не было детства и который страдает терпимым взглядом на ошибки, нащупывания, непредвиденное, неправильное и иррациональное.

Я надеюсь, что следующие тексты расширят знания, самодиагностику и лучшее понимание этого *«респектабельного»* персонажа, но в равной степени затронутого человеческими страстями и ограничениями.

ДЛЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

**ОСНОВНЫЕ КОНТРАСТЫ МЕЖДУ ПОДТИПАМИ
ЭННЕАТИПА 1: КОНСЕРВАТИСТСКИМ, СЕКСУАЛЬНЫМ И
СОЦИАЛЬНЫМ.**

Эннеатип 1 располагается в верхней части эннеаграммы, где мы находим признаки, называемые « *инстинктивными* » или, точнее, *висцеральными* . Е9, Е1 и Е8. Это типы личности, структурированные на основе первичной защиты диссоциации: перед лицом страдания, которое вызывает психическое и духовное разделение, они отделяют себя от эмоций и от самой психической обработки, чтобы сосредоточиться на интуитивных переживаниях. Инстинкт теряет функцию регулирования потребностей и действует роботизированно, теряя цель осознания наиболее подлинных потребностей и их удовлетворения. Они также известны как персонажи «действия», под действием которых мы подразумеваем импульсивное движение тела, движимое поиском существования, которое одновременно ограничивается действием и действием в случае Е9, импульсивно-бунтующим действием в случае Е9. в случае Е8 или решительные действия в случае Е1.

В модели Клаудио Наранхо Е1 является самым интеллектуальным среди героев боевиков: именно он больше всего полагается на умственные и интеллектуальные функции. Функция, которая в данном случае выражается в поиске идеального существа, идентифицируется в человеке, который «знает» и «кто прав», которому необходимо сохранять власть и который чувствует, что у него есть достоинства для ее осуществления.

Страсть Е1 — это гнев, который не определяет точно настроенную гневную эмоцию, сконцентрированную на конкретных событиях. Под « *Ирой* » подразумевается ядерная эмоциональная мотивация, из которой этот персонаж обращается ко всем внутренним и внешним переживаниям. Фактически, существует идиоматическое выражение, которое оставляет «Гнев» за богами: « *гнев Божий* » . действие, направленное на устранение или решение проблемы, не оставляя места ни эмоциональному осознанию, ни когнитивной разработке. Человек, который берет на себя этот персонаж, чувствует, что боль и эмоции, которые его сопровождают, невозможно сдержать; он проживает эмоциональный мир как нечто хаотичное, а инстинктивный мир как опасный; Поэтому, по сути, такие миры можно только искоренить, аннулировать и даже обесценить.

Он был ребенком, которому не хватало благотворительного образования и детства, в котором его признавали ребенком по своим телесным функциям и по своему внутреннему миру. Эмоции, которые он чувствовал, не сопровождались его матерью или отцом, и, в конце концов, ему пришлось отделить их от своего тела, а также заставить свое тело замолчать, чтобы не оставаться в невыносимой тоске.

Введение в книгу

Гневная страсть представляет собой очень неприятное ощущение и не может долго оставаться бодрствующим, поэтому человек Е1 защищает себя, реактивно конвертируя ее в более или менее явно выраженное превосходство. Сексуальный Е1 наиболее допускает выражение гнева: он является наиболее эмоциональным из подтипов и проявляется как властный человек и менее свободен в выражении своего гнева; социальный Е1 атакует, элегантно, как он считает, за превосходство и высокомерие; консервация Е1 закрывает поры, из которых может выйти агрессия, выражает ее более опосредованно и направляет ее больше на себя, воспринятую желанием улучшить и усовершенствовать себя.

Гнев, вероятно, был эмоцией, которую ребенок не мог выразить, так же как ему не разрешалось подвергать сомнению или сомневаться в авторитете своих родителей. Ребенок перенес драматическое и экспоненциальное разочарование, не позволяющее ей уйти. Отцовский авторитет подвергается интроекции, затем он идентифицируется с ним и оправдывает мандат отказаться от своих потребностей и инстинктов, чтобы стать маленьким «взрослым», честным и добродетельным.

Мы можем признать интеллектуализацию этого персонажа среди интуитивных, в его самоидеале, а также в идеале идеального мира, связанном с подавлением его эмоционального и инстинктивного мира. Доминирует рациональный ум, равно как и потребность сохранять власть над другим. Это делает его олицетворением отцовской *инстанции* в том, что Наранхо называет *внутренней семьей* : отцовская функция, основанная на жестких и строго моралистических принципах. Его патриархальное эго происходит от его крайней идентификации с фрейдовским Супер-Эго: инстанцией, которая контролирует, наказывает и криминализирует естественные функции ребенка (Ид).

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

Основной целью сохранения Е1 является *забота* . Этот подтип испытывает страсть к «беспокойству» в смысле предвкушения проблем. Когда вы волнуетесь, вы проверяете, что может произойти, полагая, что таким образом вы сможете контролировать ситуацию. Внешне он воспринимает не свой гнев, а свое беспокойство, которое проявляется в некоторых выражениях лица, когда, например, он хмурится. Тревога и гнев перерастают в беспокойство, а с другой стороны, они также способствуют развитию перфекционизма и склонности к гиперответственности. Он совершенствует себя. Он вкладывает энергию в базовую безопасность и удовлетворение основных потребностей и берет на себя ответственность за других, пытаясь получить признание за свои добрые дела.

Психология энеатипов

Ключевое слово, определяющее страстность социального подтипа, — *неадаптируемость*, являющаяся следствием неприятия и несовершенства, которые он видит во внешнем мире. Он также выражает гнев через способность противостоять физическому и психическому стрессу. У него есть метр, чтобы все измерить, и, при своем суровом характере, он намерен воспитывать других. Он чувствует себя превосходным и совершенным; у него аристократические взгляды, а в межличностных отношениях он непреклонен, самонадеян и заботится о формах.

Превосходство является явным, и оно проявляется через критику сообщества и веру в необходимость учета личных заслуг для занятия авторитетного места. Это как бы сказать: «Я нервничаю, потому что мне приходится жить в этом очень несовершенном мире, и у меня есть миссия его улучшить». Своим пониманием этики он чувствует себя самым чистым и уважаемым, заставляя при этом других чувствовать себя ниже него, так как хочет и ставит себя авторитетом. Он постоянно стремится все усложнить, чтобы подчеркнуть то, что не работает. Он хочет быть носителем абсолютных ценностей мира, потому что он представляет себя могущественным, авторитарным и тернистым человеком, принимая на себя позицию великого проповедника.

Второстепенной страстью сексуального подтипа является *пылкость*, поскольку он выражает пыл, когда хочет улучшить мир. Он злится, потому что другой не понимает его послания и не совершенствуется. Он выражает гнев напрямую, так как является самым искренним среди Гневных. Он реформатор, корректор другого, и он делает это с интенсивностью. Он собственник, ревнив и обладает сангвиническим темпераментом. Он легко берет то, что хочет, потому что у него менталитет победителя, а затем рационализирует и оправдывает свои действия с позиции превосходства; он чувствует, что взять это – его право. Он использует гнев для достижения своих целей. Его агрессивность очень заметна; Он настолько энергичный, восторженный и жизненный, что его легко спутать с Эннеатипом^{8.1}

В «Очерках психологии эннеатипов» Клаудио Наранхо объясняет связь, которую он установил между тремя реляционными векторами Карен Хорни и различными эннеатипами и подтипами:

«Между Е8 и Е1 есть определенное сходство, в конце концов, оба являются «решёнными» персонажами. Действительно, энергичный и холерик — это вариации того, что Карен Хорни называет «доминирующим решением», и мы можем распознать обе характеристики в «перфекционистском персонаже». и «мстительные» разновидности, которые она выделяет как формы этого доминирующего решения.

¹ В случае с бизнесменом и крайне правым политиком Дональдом Трампом, которого многие американцы настаивают на том, чтобы видеть в нем Е8, когда его пылкость, гневное

выражение лица, нарциссизм, склонность к упрекам и клевете и т. д. Они явно осуждают его как сексуального Е1.

Введение в книгу

Карен Хорни сегодня предлагает три типа тенденций в отношениях: «*экспансивный*», который фокусируется на конфликтных ситуациях, пытаясь *угодить* другому и двигаться навстречу другому; *Идти против*», то есть решать проблемы путем сокрушения другого, угрозы или нападения и подчинения самому себе; а также «*отойти*» от другого и уйти: не имея возможности разрешить конфликт, нет лучшего средства, чем бегство. и дистанцирование.

Сначала персонаж примет решение дистанцироваться, избегая конфликта. В случае этого эннеатипа конфликт считается расстройством, вмешательством в то, что считается хорошим поведением. Причем в близости необходимо учитывать собственный эмоциональный мир или мир другого, опыт, вызывающий у него тоску и от которого он всегда защищался.

Среди подтипов каждого эннеатипа мы видим, как это деление повторяется между характерами, которые «*нравятся*», «*против*» и «*прогоняют*». Среди подтипов Е1 защитник природы будет больше «угождать» другому: он берет на себя ответственность за него, ставит себя к его услугам и заботится о нуждах других; сексуальный подтип — тот, который идет «*против*»: он позиционирует себя как агрессивный и сокрушительный; социальное — это то, которое больше всего «*отдаляется*» из-за своего превосходства и непригодности и является самым холодным и самым безразличным среди трех.

Еще одна интересная ассоциация, которую создал Клаудио Наранхо, — это стиль любви между каждым из подтипов каждого персонажа. Наранхо описывает любовь, рассматривая три измерения или три «основных цвета» любви: эротическую любовь, сострадательную любовь и восхищенную любовь.

Е1 входит в число персонажей, у которых есть более прямой доступ к восхищенной любви, также называемой отцовской любовью, наряду с Е6 и Е5. В этой триаде Е1 является самым сострадательным. Вроде бы противоречие, но его можно понять, учитывая, что люди этого типа вкладывают свою энергию во внешний мир, они делают это и для того, и для другого, хотя именно с авторитарной и реформаторской позицией, о которой мы уже говорили. . Также следует помнить, что Е1 находится справа от эннеаграммы, рядом с эмоциональными/реляционными персонажами.

Подтип сохранения — самый сострадательный среди сострадательных поклонников Е1, сексуальный — наиболее эротичный, а социальный — наиболее восхищающийся. Следуя этому:

- Сохранение Е1: *восхищение-сострадание-сострадание*
- Е1 сексуальный: *восхищение-сострадание-эротика*
- Социальная сеть Е1: *восхищение-сострадание-восхищение*

Как мы объясним в главе, посвященной теме любви, мы должны понимать преобладание восхищения любовью в Е1 как идеалистическое рассмотрение власти, будь то мирской или духовной. Это человек, который восхищается, пока авторитет находится на высоте его ожиданий, тем идеалом совершенства, который у него есть и который, естественно, он сам устанавливает. Ведь авторитет подлежит его осуждению и одобрению, под которыми он скрывает свою невротическую потребность в безоговорочном восхищении суровой действительностью.

ЛИБЕР ОДИН:
ЭНЕАТИП 1 КОНСЕРВАЦИЯ

Координация и написание:

Мерсе Фалько

Сотрудники:

Луис Серра, Хорди Сантамария, Альберто Лангоне,

Бланка Мартинес, Кристиан Морено, Лола Роборедо

Кике Сеги, Серхио Исла

Перевод:

Факундо Пиперно, Мария Хосе Моралес

1. СТРАСТЬ В СФЕРЕ ИНСТИНКТОВ: КАК ГНЕВ ДЕЙСТВУЕТ НА Защитника природы

ЛУИС СЕРРА, МЕРСЕ ФАЛЬКО и ХОРДИ САНТАМАРИЯ

У эннеатипа 1 инстинктивный центр преобладает над интеллектуальным и эмоциональным центрами. Тот факт, что это инстинктивный или, скорее, висцеральный характер, не означает, что он находится в контакте с инстинктом; напротив, именно в отсутствии свободного выражения своего инстинкта заключаются многие его трудности. Естественные импульсы порождают в нем неуверенность, и он чувствует необходимость противостоять им.

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

Перфекционизм, его характерная когнитивная фиксация, связан с гневом, его доминирующей страстью, и взаимодействует с ним. Из этого центрального ядра рождается установка оппозиции реальному миру в соответствии с критериями идеального мира. Таким образом, эннеатип 1 наблюдает за всем сверху и с позиции превосходства развивает особую способность обнаруживать все несовершенства или то, что он интерпретирует как таковое, то есть все, что не согласуется с тем, что он чувствует, или с тем, что он считает должно быть, согласно его моральному понятию. Таким образом, любой аспект реальности становится целью, которую необходимо улучшить. И когда они сталкиваются с препятствиями на пути к достижению своего идеала, они испытывают гнев и обиду, пронизанные пассивно-агрессивным настроением.

Парадоксально то, что можно было бы ожидать от персонажа, самой сильной эмоцией которого является гнев, защитник природы E1 не отличается яростным или злым характером; напротив, для этого подтипа характерно вытеснение гнева, который выражается не открыто или прямо, а косвенно, рационализируется, через критику или требование, и в частности самотребование или самокритику. Мы имеем дело с человеком вежливым, хорошего поведения, а

не со спонтанным человеком и не с человеком, способным выражать свою агрессивность так, как он ее испытывает.

Как действует Гнев в Консервационисте.

Гнев в этом персонаже является эмоцией, которую отрицают. Консервация E1 в большинстве случаев этого даже не осознает, несмотря на свой обобщенный эмоциональный фон. Это подтип, который меньше всего принимает или подтверждает гнев среди представителей эннеатипа 1. Среди трех подтипов этого характера мы находим здесь самого теплого, того, кто, кажется, обладает определенной добротой. В то же время это также подтип E1, наиболее склонный к наиболее конкретным действиям и посвященный выполнению, подчинению, приказанию, решению проблем...

Сохранение E1 обычно не осознает, как он подавляет свой гнев или как он направляет свой гнев прежде всего на себя. Обычно он ведет себя скрытно, выражая себя такими способами, как нетерпение, давление, раздражение, требование, неудовлетворенность, осуждение, нетерпимость, разочарование, негодование и т. д. Он очень самокритичен, очень самокритичен и становится безжалостным в своем самоосуждении. Их отношение не является результатом лицемерия или притворства, а страдает от неспособности зарегистрировать и принять свою эмоциональность.

Обладая заметной тенденцией к идеализации, E1 сохранения живет в напряжении между двумя великими внутренними полярностями: своим идеалом и своей реальностью. Больше соприкасаясь со своей нехваткой и обесцененной частью, он страстно ищет совершенства. Напряжение между очень высоким идеалом и презируемой реальностью питает перфекционизм и заставляет вас жить с беспокойством. Контроль, усилие, ригидность служат желаемым изменениям без осознания того, что они представляют собой механические реакции. Это не просто принятие реальности, а манипуляция ею. Больше, чем наслаждение и удовольствие, он ориентирован на долг и работу. Он не стремится преимущественно изменить внешнюю действительность, а жаждет найти нравственное совершенство внутри себя. Последнее скрывает необходимость создавать и поддерживать хороший образ себя перед другими, чтобы избежать несовершенства или зла, которые, как они подсознательно полагают, таят в себе.

Его псевдовиртуозность непостоянна; его принуждают и ставят на службу искоренению бешенства. Эгоический аскетизм перфекциониста есть самоистязание, и его постоянная адаптация требует того же и от других. Но он не позволяет себе свободного выражения этого требования, поскольку это создало бы конфликт, и он проживает его как молчаливое негодование и горечь.

Он склонен к изоляции, и его самое большое незаконченное дело — настойчивость на коротких дистанциях.

С точки зрения сохранения они придают большое значение безопасности, защите и заботе, которые, по их мнению, являются доказательством любви к тем, кому они ее предлагают, даже если такая забота часто сопровождается «штрафом» . *печать* », предназначенная для подтверждения их святости, их роли благодетеля, создавая тем самым зависимости, долги, цепочки услуг и т. д. Это, как правило, люди, которые используют свою энергию для заботы о жизненных потребностях: доме,

работе, еде, здоровье, безопасность... Они, как правило, практичны, организованы, трудолюбивы, честны, уважительны... или, по крайней мере, склонны так думать, и, конечно, есть те, кто

Психология энеатипов

великие самопропагандисты своей « *доброты* ». Они также склонны быть автономными, самодостаточными и считают, что им никто не нужен.

«Самообеспеченность была для меня целью с детства. Я могу «вытащить» бутерброд из штанов или сварить рагу из каракатицы. Я сшила рубашку, куртку с флизелинами и все такое из принтов Бурды. Для каменщика или сантехника, чтобы войти в мой дом, это должно быть « *великое дело* »; я люблю технику и неплохо разбираюсь в компьютерах, а административные задачи, хотя они мне и не нравятся, я выполняю их успешно, чтобы они никогда не могли «удивить». " мне."

Кике Сеги

«Самостоятельность – это не просить о помощи, позволять всему зависеть от меня. Мне трудно просить. Я не рассчитываю на других».

БЛАНКА МАТИНЕС

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

Сохранение E1 внутренне испытывает чувство несовершенства, поэтому направляет свои усилия на самосовершенствование. В этом характере присутствует невротическая потребность достичь совершенства как идеала. В детстве он получает, прямо или косвенно, сообщение о том, что он недостаточно хорош или правилен по отношению к тому, что от него ожидают, либо потому, что у него чрезмерно требовательные, критические или нормативные родительские фигуры, либо потому, что он чувствует, что от него требуется покрывать потребности, которые невозможно удовлетворить, например, удовлетворение эмоциональной потребности одного из родителей или замена отсутствующего или умершего родителя. Окончательное ощущение состоит в том, что, несмотря на все усилия, которые он прилагает, его действия не ощущаются признанными или подвергаются прямой критике, и, таким образом, он в конечном итоге понимает, что дела у него идут не очень хорошо, что что-то внутри него должно измениться, чтобы стать достойным любви.

Рост в очень требовательной семейной среде в сочетании с недостаточным признанием или его отсутствием, а также неспособность воспринимать свои потребности и проявления как полноценного или ценного ребенка — вот элементы, которые составляют их рану. Все это приводит к тому, что этот персонаж испытывает невротическую потребность добиваться признания, которого у него не было в детстве. С этой целью ее взгляд специализируется на том, чтобы увидеть, что не так, чего не хватает, что можно исправить или улучшить, она становится пунктуальной в своей критике, исправлениях, манерах и даже в своей дикции, напоминая персонаж « *Бланкисидоры* » Элиаса. Канетти, о которой говорят, что « *она говорит с такой*

пристойностью, что другие слушают ее с открытым ртом », и что « она следит за тем, чтобы каждый слог был передан должным образом, и старается не проглотить ни одного из них. месте, не слишком свободном и не слишком тесном, четко очерченном и без позы, она делает знак согласия и позволяет себе прочесть всю тяжесть слова ».

Как действует Гнев в Консервационисте.

«Степень моего совершенства всегда может быть лучше».

БЛАНКА МАРТИНЕС

«Трудно найти человека, который скажет: «Это идеально», это очень сложно. Трудно не увидеть, найти что-то, что не заслуживает небольшого улучшения. Обычно улучшения значительны, но почти все достойно небольшого улучшения».

СЕРЖИО ИСЛА

«Я вырос между правилами поведения, навязанными моей матерью, и требованиями отца к совершенству: «Так оставаться не может», «если ты делаешь это, то это должно быть сделано хорошо». Мой отец был обойщиком, морщина была неприемлема».

Кике Сеги

«Если у меня есть инструменты для совершенствования, как я могу оставить все как есть? Будучи решительным, я чувствую, что я эффективен, для меня это положительная обратная связь. Иногда есть очень невротическая часть того, чтобы делать все лучше и лучше. Со мной это произошло мне с дипломным проектом, я его не дописал, и "еще одна статья", и "я могу лучше", и "еще одна статья, которую я собираюсь выложить"... Со всем этим произошла путаница ."

ЛОЛА РЕБОРЕДО

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

E1 консервации содержит выражение гнева главным образом по двум причинам: его выражение нанесло бы ущерб его имиджу как честного и сдержанного человека, вступая в противоречие с его перфекционизмом, и создало бы проблемы с другими людьми, что поставило бы под угрозу его безопасность. Также часто в детстве он воспринимает чрезмерно нормативный или очень гневный фон в отношениях с одним из родителей, поэтому у него развивается бегство от этого влечения, которое он считает опасным или разрушительным. Все эти аспекты помогают удерживать ваше эго от гневных выражений.

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

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

«Я стараюсь, чтобы все было честно и поступало правильно».

БЛАНКА МАРТИНЕС

Психология энеатипов

Гнев подразумевает разрушительную силу, которая в подтипе сохранения воспринимается как угроза и чувство смертельной опасности: « *Если я потеряю контроль, я умру* », или « *Они собираются меня убить* », или « *Я причиню вред другому, если расскажу ему все, что чувствую, они не смогут сдержаться, я убью их от боли* », - вот что может сделать ребенок-консерватор E1. чувство может возникнуть перед лицом гнева их родителей или если они выразили свой гнев маме или папе. Таким образом, сильные эмоции, вызванные гневом, трансмутируются в немедленные реакции беспокойства, обиды и страдания.

«Наверное, в какой-то момент моего детства я выразила этот гнев и причинила боль, и мне сказали: «Ты меня убьешь!» Есть что-то усвоенное и очень глубокое, что приводит его, когда он не может контролировать высвобождение гнева на близких, позже испытывать глубокую печаль».

СЕРЖИО ИСЛА

«Я получила много ненависти; это было частью характера моей матери (E4 «Сексуальность»). С самого раннего возраста я помню, как она истерически кричала на меня, я мог видеть ее язычок. Ужасом была постоянная дисквалификация, непрерывные крики, «Ты все делаешь неправильно!» и, прежде всего, ненависть, с которой она сказала.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Если он прислушивается к потребностям своих инстинктов – сексуальному удовольствию, агрессии, социальным отношениям – он испытывает большее чувство незащищенности и угрозы, потому что он убежден, что может возникнуть великий хаос. Таким образом, он вступает в глубокий внутренний конфликт, потому что он — персонаж инстинктивный, интуитивный сам по себе, живой, потерявший связь с инстинктом и интуицией.

«Моя тень — это подавленные инстинкты. Это было что-то желанное, но я не мог себе этого позволить, и гнев от отрицания этого обернулся против меня, мне было плохо».

БЛАНКА МАРТИНЕС

В ситуациях защиты другого или группы срабатывает их инстинктивная связь, и они, не задумываясь, действуют, даже если ситуация может быть опасной. Это персонажи боевиков. Его когнитивная фиксация на том, что « *я должен поступать правильно* » в сочетании с детской интроекцией « *я могу справиться с чем угодно* » может поставить его в опасные ситуации, но в ситуации несправедливости ему необходимо сделать шаг вперед.

«Я спонтанна только в моменты реальной физической опасности. В ситуациях такого типа (ныряние, восхождение и в двух случаях нападение на других людей на улице) моя реакция была совершенно инстинктивной: я действовал, я корректировал и потом у меня задрожали ноги, потому что я даже не знала, во что ввязываюсь. Оглядываясь назад, меня это пугает, потому что нет никакой рефлексии, нет сознательной оценки опасности, как будто мое представление о несправедливости толкнуло меня вперед. в тяжелые времена после этого «это, это могло случиться со мной...»

Кике Сеги

Как действует Гнев в Консервационисте.

«Связь с инстинктом и «я должен поступать правильно» иногда ставят меня в опасные ситуации. Если происходит несправедливость, бывают моменты, когда я ставлю себя в сложные или опасные ситуации. Интроекция «Я» не только могу все» действовать там, но я также думаю: «Я не могу перестать действовать в такой ситуации».

СЕРЖИО ИСЛА

«Вы стоите за других прежде, чем за себя».

БЛАНКА МАРТИНЕС

Поскольку Е1 не связан со своим инстинктом, за исключением ситуаций, подобных описанным, он также не осознает, что гнев, его основная эмоция, является чистым инстинктом: ревом медведя, защищающего свою пещеру. Вместо этого он склонен рассматривать гнев как токсичную, негативную, вызывающую стыд эмоцию, которую неправильно чувствовать. Таким образом, он в конечном итоге подавляет ее эмоции и держит ее под замком, боясь связаться с ней. Подавляя гнев, он теряет инстинктивный инструмент, позволяющий ему защищать свои пределы и личную целостность.

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

«Я отстраняюсь. В моменты большего внутреннего гнева, большего напряжения я предпочитаю сказать: «Мы не готовы говорить об этом сейчас, нам нужно размышлять о другой ситуации». Я даже думаю, что вам нужно размышлять о человеке: если каждый раз, когда я их вижу, я чувствую, что они доводят меня до такого сильного состояния гнева, то я пытаюсь вычеркнуть их из своей жизни. Это похоже на страх потерять контроль».

СЕРЖИО ИСЛА

«Я злюсь между своим инстинктом, который вызывает о мести за то, что я считаю оскорблением, и своим разумом, который говорит мне, что я этого не заслуживаю или что в этом нет ничего страшного, что я преувеличиваю и Я начинаю оправдывать другого, говорю себе, что если со мной так обращаются, то это потому, что таковы правила компании, или потому, что у сотрудника плохое настроение, или, может быть, я слишком напорист, что бы это ни было, я плевать, я ищу предлог, чтобы выкинуть из головы силы на свое просто инстинктивное требование».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Защитник природы Е1 обычно является человеком, выросшим в очень нормативной среде и имеющим очень жесткие внутренние представления о том, что правильно, а что нет. Этот морализм формирует его строгий этический кодекс. В зависимости от человека он может быть озабочен благородством или духовными законами, а другой будет делать акцент на хороших манерах, манерах... Таким образом, как и другие подтипы, Е1 консервации становится машиной чрезмерного контроля реальности и ее совершенствования, ориентированная в данном случае на цензуру и внутреннее нравственное совершенство. У него есть суровый внутренний

судья, который оценивает каждое его движение и является великим генератором гнева, что в конечном итоге приводит его к сильному требованию к себе.

Психология энеатипов

«Большую часть своей взрослой жизни я провел в постоянной тревоге. За этим стояло отчаянное стремление добиться собственной жизни благодаря очень требовательным проектам и бесконечным спискам дел. Мне приходилось соблюдать сроки, достигать целей, оправдывать каждый день. В моей жизни ничто не могло идти с такой скоростью, потому что я хотел избежать обстоятельств, контролируя и ускоряя события, не осознавая, что это только порождало еще больше нетерпения и страданий».

- КРИСТИАН МОРЕНО

В раннем контакте с родительской фигурой или семейной средой, воспринимаемой как хаотичная или очень противоречивая, он реагирует, занимая позицию противостояния хаосу и беспорядку. Столкнувшись с этими ощущениями хаоса и отсутствия контроля, он в конечном итоге становится фанатиком порядка и правил, которые систематизируют реальность. В других случаях фигура матери холодна, жестка и нормативна, или с небольшим эмоциональным выражением, отношения, которые ребенок в конечном итоге принимает как свои собственные. Чувствуя опасность инстинктивных влечений, он вытесняет и сдерживает их. Он осуществляет тот же контроль, когда сталкивается с миром эмоций и чувств, который представляет собой реальность, полную неизвестных и непредсказуемых элементов, и которые постоянно вызывают призрак беспорядка и потери контроля.

В конечном итоге результатом становится чрезмерный самоконтроль, выражающийся в жестком и неспонтанном стиле поведения. Вот почему ему трудно эмоционально взаимодействовать с другими людьми, и он стремится избегать конфликтных ситуаций. Раннее подавление потребностей характеризует этот характер, направленный на жертвование удовольствиями и самокритическую строгость. В своей наиболее невротической версии он становится пуританином, педантом и моралистом, прототипом благонамеренного и образованного человека. Но наряду с самообладанием сосуществует глубоко спрятанное сильное стремление к бунту. Поддерживая бунт против власти, он восхищается властью и уважает ее, а также стремится сохранить свой статус-кво. Даже в соперничестве с братьями и сестрами он маскируется, представляя себя лучшим и добродетельным, гарантом уважения правил, установленных родительской властью.

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

Ранний контакт с деструктивным и угрожающим влечением, родительским или окружающим, при переживании гнева заставляет его интерпретировать реальность как хаотичную и неконтролируемую. В других случаях ребенок,

столкнувшись с сильным или длительным расстройством своих потребностей в хорошем питании — сладости и нежности, — наверняка испытывает гнев настолько сильный, что воспринимает его как разрушительную силу, угрожающую его существованию.

Как действует Гнев в Консервационисте.

Таким образом, на оральной фазе развития он ощущает безграничную прожорливость до такой степени, что высвобождается чувство неминуемого уничтожения. Гневная ненасытность, сопровождающая фрустрацию удовлетворения и полного удовлетворения потребностей рецептивной фазы, порождает чувство вины и страха перед смертельной опасностью.

В детстве, чувствуя себя востребованным, он вырастает с ранним восприятием себя как кого-то неадекватного, несовершенного, своего рода злого монстра, который скрывается от сознания и как противодействие структурируется маска доброго и добродетельного ребенка.

Вместо этого гнев и негодование продолжают подпитывать машину перфекционистского эго и постоянное беспокойство о том, что вы недостаточно совершенны и добродетельны. Таким образом закрепляется этический мандат ненападения: *« Это не справедливо, это неправильно, это вульгарно, примитивно »*.

«Это неправильно, неправильно злиться». «Я никогда не злюсь» — это фраза, которая существует, как будто мы отказываем себе в гневе».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

«Я отказываюсь злиться; кажется, у меня нет такой возможности, это естественная, базовая эмоция, и я отрицаю ее себе. «Это неправильно», другой человек не полюбит меня, если я разозлюсь. , потому что это неправильно».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

В межличностных отношениях формален, чрезмерно добр, внимателен и даже угодлив, словно искупает то, что чувствует себя не по-настоящему хорошо. На самом деле он носит маску святого, который своим пуританством и морализмом вселяет в людей опасения. Сверхчувствительный к несправедливости, он испытывает сострадание к самым слабым, обездоленным и больным, вплоть до того, что отдает себя им.

Психология энеатипов

2. ХАРАКТЕРНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: БЕСПОКОИТЬСЯ.

ЛУИС СЕРРА, МЕРСЕ ФАЛЬКО И ХОРДИ САНТАМАРИЯ

Слово, описывающее фиксацию подтипа консервации, — *беспокойство*. Это намек на его невротическую потребность, ту, которая удовлетворяет его истинную потребность, которая останется замаскированной и ожидает удовлетворения. Это включает в себя отключение и создание нового пути неполных потребностей и удовлетворений, чтобы иметь возможность оставаться в курсе событий. Эта диссоциация закрепляется в петле обратной связи таким образом, что человек не вступает в прямой контакт со своим нетравмированным сущностным пространством.

Столкнувшись с невыносимым чувством уничтожения, которое вызывает у ребенка гнев, его природа порождает компенсационный механизм, придающий этому чувству жизнеспособность. Это необходимое отвлечение, которое со временем придаст устойчивость этим первобытным страданиям. Он будет дозировать его годами, десятилетиями ценой искажения и сокрытия его происхождения. Поэтому мы находимся в процессе маскировки этого явления.

Видимой маской, которая тянет нить в этом подтипе, является его обеспокоенное лицо. У него привычный вид серьезного, сосредоточенного, трансцендентного, сознательного. Он кажется вдумчивым и наблюдательным человеком. Это поверхностное восприятие термина «беспокойство», которое влияет на выражение вашего тела. Более глубокий смысл этой их невротической потребности будет лучше понятен, если мы отделим слово «беспокойство». Помимо того, что беспокойство является синонимом беспокойства, беспокойство означает постоянную необходимость заранее подготовить свое поведение, а не бороться с ним. Он намекает на предвосхищающий и подготовительный характер своей личности.

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

Его стремление — это превращение зверя с неконтролируемой интуицией в образцового человека. Поэтому необходимо быть очень подготовленным и заинтересованным в опосредовании и разработке этой маски, диаметрально противоположной вашей реальности. Она требует глубокой метаморфозы искусственного характера.

Невротическая потребность: Беспокойство.

Это своего рода тревожный контроль, который его беспокоит, ведь во всем, что его касается, он должен быть безупречен. В нем большая требовательность к себе, внутренне он чувствует, что должен все делать «*отлично*». Таким образом, он живет в напряжении между двумя полярностями: с одной стороны, реальностью, а с другой — миром идеалов, к которым он стремится.

Общение с реальностью потребует прямого и агрессивного выражения гнева, но сохранение почувствует необходимость долго готовиться, чтобы не выплеснуть свой гнев. Он будет развивать гнев, тщательно подготавливая ее до тех пор, пока она не деактивируется, или успокаивать ее, утомлять ее, превращая в спящего дракона. Вместо того, чтобы справиться с охватившей его смертоносной суматохой, он попытается разрядить ее. Его жизнь становится эпопеей деактивации.

«Я постоянно сталкиваюсь с одним и тем же: это моя постоянная проповедь о себе, говоря: «Правильно это или неправильно». Это то, что проявляется снова и снова, и я чувствую, что это порождает много внутреннего гнева, как и вы». Вы всегда говорите себе, что поступили неправильно. Это двигатель постоянного гнева и разочарования».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

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

«Есть вещи, которые я вижу, и мне бы хотелось, чтобы все было иначе, и иногда я настаиваю на том, чтобы все было так, как я хочу. такие они, иногда злюсь на себя, превращаюсь в гнев на себя».

БЬЯНКА МАРТИНЕС

«Когда есть реальность, которая мне не нравится, я пытаюсь ее изменить, и тогда я всегда в борьбе. В борьбе за улучшение, за перемены. Что приходит на ум, так это то, что мне не хватает этого подчинения реальности, поэтому я пытаюсь изменить ее. Если бы я отдался реальности, я бы не беспокоился, но это не значит, что я ее не вижу, я вижу реальность, это другое, что не нравится, и другое, что не следует принимать; И еще есть постоянное желание что-то изменить, сделать по-другому».

ЛЮЛА РЕБОРЕДО

Сохранение Э1 может долго испытывать гнев и скрывать его от других и, особенно, от самого себя. Этот гнев проявит себя косвенно, через критику или осуждение, или же может остаться во внутреннем мысленном разговоре, не выражая его внешне. Гнев — это эмоция, которая возникает естественным образом, когда какая-то ситуация нас беспокоит, раздражает или мы сталкиваемся с несправедливостью; Если принять во внимание, что люди этого подтипа не проявляют гнева и что основными характеристиками характера являются стремление к совершенству, идеализация, чрезмерный контроль над собственным поведением, гиперкритичность, обидчивость и т. д., то можно прекрасно понять как в них копится гнев.

Гнев — это основная эмоция, а гнев — это реакция на эту эмоцию, канал ее выражения. Гнев, как выражение внутреннего гнева, возникает тогда, когда гнев уже достигает крайней степени, и сопровождается внешними проявлениями и агрессивными физическими действиями. Внутренний гнев этого эннеатипа — это та часть айсберга, которая остается скрытой или выражает себя косвенно, «*вежливо*», через критику и суждение, а значит, и в связи с мыслью.

Этот гнев, ощущаемый и невыраженный, представляет собой энергию, которая остается внутри тела и проявляется в виде телесного или психического напряжения, волнения, размышлений о том, почему человек чувствует гнев, или о том, как защитить себя. В общем, это эмоция, которую человек подавляет или выражает косвенно и, прежде всего, соматизирует физически. Те, кто принадлежит к этому персонажу, привыкли навязчиво повторять гневные мысли, не осознавая, что внутренний двигатель гнева работает постоянно. Этот персонаж часто относится к внутреннему грохоту, ощущению внутреннего гнева, когда он постоянно размышляет о злых мыслях.

«Я вижу это теперь, когда злюсь: это внутреннее ворчание, я как собака с костью, жующая и грызущая два дня подряд, непрерывно, навязчиво. Никакой другой мысли, кроме этой, нет места: «Как мне сказать, как мне защититься, я скажу ему то, это и это...» и повторяю это. Я чувствую такую сострадательную любовь к своему внутреннему ребенку, что единственная защита, которую он имеет, — это гнев внутри. ."

МЕРСЕ ФАЛЬКО

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

БЛАНКА МАРТИНЕС

Невротическая потребность: Беспокойство.

«Большую часть своей жизни я был человеком агрессивным, сварливым и высокомерным, но это было омрачено постоянным стремлением к исправлению, казалось бы, благонамеренным и благородным. Я был хорошим человеком и старался смириться с возмущением. по разным каналам, чем я видел дома, но я действительно убрал лишь часть насилия и драмы. По сути, мне нужна была реактивная формация, автоматический паралич, чтобы я не прыгал издевательствами и прочими травмами вкупе с недостоверностью. Сначала духовность заставила меня быть более осторожным, а также больше думать о своих мотивах, но в конце концов все было то же самое: я подавил свою агрессию из-за страха перед результатами и потому, что часть меня чувствовала, что ответ был неправильным».

КРИСТИАН МОРЕНО

Чтобы не ощущать физически и эмоционально интенсивную разрушительную силу гнева, которую он не может выдержать, он будет винить себя в сложившейся ситуации; таким образом, из-за чувства вины интенсивность эмоции охлаждается или уменьшается. Кроме того, гнев служит экраном эмоции, чтобы она не соприкасалась с другими эмоциями, такими как боль, страх или печаль, которые скрыты под гневом. Точно так же гнев — это эмоциональный гнев, при котором, в случае защитника природы E1, он оказывается в ловушке того, чего нет, того, чего у него нет. Таким образом, это становится ловушкой, пространством, где вы можете занять роль жертвы, жалуясь и беспокоясь о том, что не работает. В каком-то смысле гнев — это внутреннее место, которое узаконивает его смысл существования, поскольку во многих случаях внутренне сохранение E1 чувствует себя виноватым за свое существование.

Существование как существо-агрессор, однажды поглощенное внешней агрессией происхождения, порождает хроническое бессознательное ощущение, что что-то не так. На заднем плане присутствует тревога, с которой он не имеет контакта, как и в случае с E4, но действует диссоциировано, как фактор беспокойства. Это боль настолько растворенная и постоянная, что она не ощущается как боль и не вызывает гнева. Основной экзистенциальный дискомфорт переживается как неадекватность. Недостаточность или отсутствие E4 в данном случае является неосознанным дефектом и постоянным стремлением к совершенствованию. Вместо чувства пустоты он испытывает цикличное, компульсивное наполнение. Существует онтологический недостаток, но она беспокоится и мобилизуется, чтобы компульсивно его покрыть. Таким образом, вы не почувствуете свою пустоту, как в случае с E4. Он не может стоять на месте. В его случае он предпочитает беспокоиться.

У людей с этим характером есть огромный стыд проявлять свой гнев: это категорически запрещено, вплоть до того, что становится настоящим табу, они чрезмерно волнуются и винят себя за то, что не умеют управлять сильными ощущениями, которые вызывает в них гнев. Выражение гнева — их самая запретная зона, минное поле, куда они не могут войти, рискуя наступить на бомбу и потерять свою жизнь: настолько сильны их ощущения, как физические, так и эмоциональные.

Психология энеатипов

Это навязчивый персонаж. Часто у него возникают сомнения и внутреннее смятение. Он подчиняется непрерывному суждению: « *Я поступил правильно или неправильно, правильно или неправильно* », посредством тоталитарного мышления типа « *все или ничего/черное или белое* », характерного для этого эннеатипа. Поиск совершенства ориентирован на себя и приобретает тревожный аспект, который приводит к беспокойству. В этом подтипе беспокойство, подкрепленное страхом, связано с видением опасности повсюду или ожиданием конфликтных ситуаций и предвидением того, как вы можете действовать в таких случаях.

Он мысленно предвидит любую возможную неудачу, пытаясь держать все под контролем. Беспокойство — это стратегия выживания, способ постоянно быть начеку в отношении того, что кажется опасным. Эмоциональная установка беспокойства основана на убеждении: « *Если я волнуюсь, я в безопасности, я могу выжить* », и для этого подтипа сохранения выживание является условием существования. чувствуя, что оно существует, выжить — значит жить. Движимый беспокойством, он может преодолеть самый глубокий страх и контролировать переживание пустоты.

Эта забота отражается и на отношениях: « *Я могу быть с тобой, если я забочусь о тебе, ты можешь любить меня, принимать меня и видеть, волнуюсь ли я. Если я забочусь, я могу существовать* » .

«Я беспокоюсь о других, и это беспокойство связано с тем, хорошо или плохо им будет идти в тот день, или в это время, может быть, еще слишком рано, и они задремали, или слишком поздно, и. .. Или было бы лучше, если бы они сказали вам так или вот так. Это беспокойство связано с «предполагаемыми» потребностями других, и это мешает мне раньше увидеть то, что мне нужно. Я даже вступаю в отношения друг с другом, ожидая этого. Я осознаю, что эта предвосхищающая озабоченность тем, что будет лучше для другого человека, по сути, является вопросом самому себе: «Правильно ли я делаю это, другими словами, я использую других?» сказать себе, что я делаю это неправильно, что лучше было бы сделать по-другому».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

« Когда я нахожусь в состоянии постоянного беспокойства, это потому, что я не живу, не могу жить или наслаждаться, я абсолютно сосредоточен на том, что меня беспокоит, и мне трудно отпустить ситуацию, отключиться и перейти к чему-то. еще.»

ЛОЛА РЕБОРЕДО

«Беспокойство — это то же самое, что предсказывать и анализировать все, что может случиться, чтобы предвидеть мою фантазию о катастрофе. На практике это становится преимуществом в непредвиденных случаях (самых незначительных), потому что оно застает меня подготовленным, и это образ жизни, немного уставший от напрасных усилий».

Кике Сеги

Навязчивая идея подпитывает механизм беспокойства и может доходить до того, что ее называют обсессивно-компульсивным расстройством, и проявляется как при тревоге, так и при депрессии. Это кризисы великих страданий из-за постоянной идейной подпитки, не дающей передышки тоске. Мрачное и зверское страдание, которое во многих случаях требует медикаментозного лечения. Общая динамика

личности явно склоняется к собственничеству, с этим максималистским, напряженным подходом как ориентацией на всю жизнь. Он легко поддается зависимости от идей, привычек, хобби или людей вокруг него, когда переживает моменты дискомфорта.

Невротическая потребность: беспокойство.

« *Беспокойство* » как фиксация предполагает беспокойство даже о том, что работает хорошо. Забота о том, чтобы все было сделано хорошо, идеально. Таким образом, он в конечном итоге беспокоится обо всем: « *Я не прихожу вовремя* », « *Что мне скажут?* », « *Узнаю ли я, как это сделать?* ». В основном их беспокоят последствия, которые могут возникнуть в результате их действия или слова. В сознании защитника природы Е1 практически все может стать поводом для беспокойства.

Однако основной заботой охраны природы является страх поступить неправильно: она постоянно сомневается в том, были ли ее действия « *правильными* » или « *неправильными* ». Бессознательные воспоминания, требования, суждения и критика, полученные в детстве, вызывают у него чувство вины за несовершенство, отсюда и его постоянные попытки самосовершенствования. Он подписал приговор и собирается истязать себя, оценивая свое поведение с моральной сверхчувствительностью к его воздействию на другого, испытывая боль за плохое поведение, наказывая себя, как он хорошо научился в детстве. Все основано на фантазии о несовершенстве предполагаемого зла. Бессознательно он простил отца, пожертвовав собой ради него и взяв на себя всю вину. Он взял на себя обязанности других. Он был энергетически выхолощен, блокируя большую часть своего потенциала.

Самоконтроль, а также их преувеличенная потребность в предусмотрительности мотивируются страхом внешней критики. Именно поэтому он осуществляет чрезмерный контроль над своими действиями, чтобы никто не пришел сказать ему, что он поступает неправильно, как он делал это в детстве. Между тем внутренне он защищается в своем воображении от собеседника, обвиняющего его; Это воображаемая защита, которая вряд ли приведет к действию, учитывая страх перед конфликтом, который он также разделяет с социальным подтипом. Всю эту осторожность он называет беспокойством.

Мне кажется, что предсказание — это страх критики, потому что в детстве ты никогда ничего не делал хорошо, и тебе не говорили: «Как хорошо ты это сделал», теперь речь идет о том, чтобы сделать это так, чтобы тебя нельзя было критиковать. .

БЛАНКА МАРТИНЕС

В глубине души он сомневается в себе и таит в себе сурового внутреннего судью, вместе с которым постоянно судит себя: « *Я сделаю это неправильно, я не узнаю...* » Это мысли, которые порождают много страданий, и хотя внешне они перекрываются, и снаружи этой внутренней борьбы не видно, но этот постоянный самосаботаж вызывает у вас большое энергетическое напряжение, которое напрягает вас физически: в шее, в плечах, в спине, создавая чувство большой ответственности. .

Люди с такой структурой характера чувствуют, что несут на своих плечах ответственность делать все идеально. Глубоко внутри они интроецировали очень требовательную или осуждающую родительскую фигуру, отождествляющую себя с безжалостным и жестоким Суперэго.

Психология энеатипов

Меня беспокоит, чтобы дела шли как можно лучше, чтобы они шли хорошо. Это больше относится к новым проектам, чем к целевым и известным видам деятельности. В этом беспокойстве есть избыток ответственности и высокомерия. «Это зависит от меня и моих усилий» и «Я должен сделать все, что в моих силах, не жалея усилий» — идеи, которые заставляют меня размышлять обо всех вероятностях, возможностях, путях, способах и способах претворения дел в жизнь. Это способ контролировать все с помощью больших доз требовательности к себе. Мое беспокойство приводит к размышлениям, которые иногда раздражают, и в то же время приводит к неожиданному появлению блестящих идей. Когда это проекты, которые выполняются совместно с другими людьми, иногда я критикую и жестко осуждаю другого: «Он не делает всего, что может, недостаточно старается, если бы он приложил усилия, он был бы лучше». если бы он сделал это, если бы он сделал то...». У меня есть сопротивление, и мне сложно сдаться или сказать: «Все, я больше этим не занимаюсь».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Как любой хронически напряженный персонаж, он зависит от признания, чтобы не рухнуть. Если они не получают положительных *отзывов*, они автоматически повышают уровень негодования. Есть потребность в бессознательном признании, с которым он не имеет контакта. Ему трудно спрашивать. Наиболее соблазнительным выражением людей является эффектное поведение, а консервация Е1 страдает от большого дефицита выразительности. От их жесткости и самообладания не хватает непосредственности. Разоблачить себя означает разоблачить себя, и это заставляет его чувствовать себя в центре внимания того, что он интерпретирует как постоянное наблюдение. Он чувствует, что за ним постоянно наблюдают, и это его дестабилизирует. Его защитный ум нейтрализуется, когда он вынужден заботиться о других, и тогда он чувствует себя беспомощным. Когда это происходит, гнев и инстинкт снова высвобождаются: он входит в свое бета-состояние, в котором нет ни ума, ни движения, нет в этот момент редкой возможности опуститься, выйти из лицемерного пространства, в котором он находится. сам. И это напряжение в конечном итоге проявляется самым лучшим образом.

Обеспокоенность, проявляющаяся в стремлении к демократии и признаке гиперответственности, сопровождается негативным ожиданием того, что может произойти в ближайшем будущем. Эта навязчивая озабоченность добром и злом, правильным или неправильным, является двигателем, который всегда включен, как защитное предупреждение перед лицом хаоса. Таким образом, будучи ребенком, он предвидел негативность родительской фигуры, получив выговор или наказание; Способ бежать искать решения, заранее позаботиться о себе, переживать.

Таким образом, на этапе детства эта структура характера специализируется на предвидении всего, что может случиться, чтобы найти действительные альтернативы для преодоления опасной ситуации. Это явно стратегия выживания, способ, которым он успокоил детский страх, интуитивно предчувствуя, что может произойти, чтобы события не застали его врасплох.

«Беспокойство — это извращенный механизм: кажется, что я что-то делаю, если волнуюсь, кажется, что я найду решение, если волнуюсь, и все, что я делаю, — это накапливаю тревогу».

Невротическая потребность: беспокойство.

С другой стороны, будучи персонажем действия, беспокойство служит разогреву двигателей; это значит действовать импульсивно, не давая себе времени почувствовать или когнитивно разработать возможность действия. На более невротическом уровне он хочет исправить вещи, которые не нуждаются в исправлении, и в конечном итоге разрушает их. Он чувствует необходимость держать все под контролем, опасаясь, что что-то будет угрожать его выживанию. Его тревога заставляет его беспокоиться обо всем и обо всех.

Его моральный нарциссизм поразителен. Он приспосабливается к этой идентификации с повышенной бдительностью и отказывается от любого поведения, которое считает трансгрессивным, не имея возможности воспользоваться чем-либо, что могло бы раскрыть его и улучшить его внутреннее напряжение. В этом напряжении озабоченного характера рождается претензия и вера в то, что его усилия того стоят, медаль.

«Вы переплетаете все детали, все возможности, вы каким-то образом избегаете ошибки, потому что моя забота – контролировать абсолютно все варианты, что хорошо, что плохо, если я сделаю то, если я сделаю то. Конечно, я делаю это с болью, потому что в глубине души я хочу сделать это хорошо... Это активный ум для ошибки, цель все еще состоит в том, чтобы сделать это совершенным. Это очень сильное телесное ощущение, которое заставляет вас. очень бдительный из-за беспокойства, он приводит вас в действие ума».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

«Если это неправильно, то это потому, что я сделал это неправильно, меня это не волновало, я недостаточно тренировался и совершенствовался, я разочарован и чувствую себя виноватым. И я чувствую себя невыносимо из-за этого, и чтобы избежать этого, я чувствую себя невыносимо. Я тренируюсь и познаю себя, изучаю все возможности, избегаю ошибок».

Кике Сеги

«Моя склонность к беспокойству — это то, что развлекает мой разум: сегодня это то, а завтра это то. Это абсурдно, потому что в то же время все, что я делаю, — это провожу день в беспокойстве вместо того, чтобы жить. Механизм беспокойства всегда включен. наблюдая за этим, я более осознан, и это позволяет мне беречь его от действия, а не беспокоиться. Это освобождает меня быть в настоящем, проживая то, что существует. Открывается большое пустое пространство, в котором я могу находиться. , расслабься, приблизься к ощущениям, свободе выбора, удовольствию, пространству, которое раньше было запрещено беспокойством».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Энергия, удерживаемая беспокойством, высвобождается и растворяется, когда вы предпринимаете действия и решаете незавершенные дела. Страсть гнева исцеляется, когда вы научитесь распознавать скрытые за ним потребности и начнете их выражать:

"Мне полезно выражать то, что я есть, а не копить; Когда я выражаю себя так, как ты чувствуешь, гнев заряжает меня энергией, побуждает к действию. Когда я перестаю требовать от себя, когда не слушаю внутреннего судью, и особенно когда я доброжелателен к себе, я чувствую себя совершенным, мне не нужно искать дальше. Это отличный перерыв! От доброжелательности к себе все идеально».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Психология энеатипов

Это люди, которые бросаются в действие с огромным требованием к себе, с которым они постоянно подталкивают себя, либо по количеству вещей, которые они « *должны* » сделать, либо по их качеству, либо по скорости, с которой это должно быть сделано. и, конечно же, в сравнении с их идеалом того, какой должна быть реальность.

«Мне нужно было делать все правильно при любых обстоятельствах, и вместо того, чтобы воспринимать себя как нечто само собой разумеющееся, меня просто поощряли поднимать планку. Мне нужно было донести до людей образ защищенности, не допускать ошибок в работе, контролировать свою Диета Для меня было и является обычным выполнять несколько проектов одновременно, каждый со своими неустанными требованиями, и раньше я не осознавал, как безжалостно расширял свои возможности, сталкиваясь с таким большим эмоциональным бременем, это возлагало на меня ответственность. за других людей, особенно за мою семью. Результат разговора с другом или знакомым всегда был моей ответственностью, включая вашу реакцию. Мне всегда приходилось нести все самому, и я ничего не делегировал. В конце концов, сказать, что я хотел что-то получить от всего этого, было бы ложью: я хотел делать больше и больше, чтобы сделать ситуацию лучше, и я, *до бесконечности* . извинение."

КРИСТИАН МОРЕНО

Для сохранения Э1 очень важны активные, подвижные люди с мыслью и динамичностью в действиях, чувство эффективности и скорости. Они связывают скорость с эффективностью и требуют, чтобы все делалось мгновенно, им трудно принять, что все происходит без вмешательства и спешки.

«Один из автоматизмов, которые у меня есть и которых мне хотелось бы не иметь, — это ввязываться или брать на себя слишком большую ответственность за вопросы, которые мне не соответствуют. Действовать слишком быстро, брать на себя ответственность за страхи, которые не мои, вместо того, чтобы принятие результата, каким бы он ни был, без моего вмешательства. Принимайте жизнь такой, какая она есть. Жизнь не может быть просто тем идеалом, который у меня в голове. И лекарством является ваше принятие».

СЕРДЖИО ИСЛА

У этого персонажа косвенным способом требования является нетерпение: он требует самого себя, используя для этого время. Его прессуют в спешке. Все надо делать сейчас, все надо делать быстро или даже надо делать уже. Нетерпение – это также предвкушение того, что произойдет, связанное с предсказанием, подготовкой, знанием времени, которое вам понадобится для совершения действия; Все это является великим генератором беспокойства в характере, ориентированном на обязательства и « *обязанности* », нетерпение становится, таким образом, и способом давления на окружение. Инициирование каждого действия из нетерпения приводит непосредственно к гневу, самокритике или указанию пальцем на другого, при этом двигаясь в бесконечной гонке со временем. Кроме того, не признается мотивация поиска признания.

«Я воспринимаю свою пунктуальность как оскорбление других, или так другие выставили меня в таком свете. Я бы почти сказал, что проблема пунктуальности является для меня навязчивой идеей. И что другие возвращают мне, так это то, что я их обижаю. Конечно , они опаздывают и откровенны со мной, потому что я уже там».

Невротическая потребность: Беспокойство.

«Я все еще ищу что-то, за что меня признают, если я сделаю что-то быстро, то все, за что меня не признали».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«Мне нравится сохранять спокойствие, делая то, что нужно сделать, и, наконец, отдохнуть».

БЛАНКА МАТИНЕС

Требование и перфекционизм безграничны и в конечном итоге приводят нас к хронической неудовлетворенности. Консервация Е1 живет во внутренней атмосфере фрустрации, поскольку у нее никогда не возникает ощущения завершенности. Обязательства, внутренние «*обязанности*» приводят к большой требовательности к себе: вы устанавливаете слишком высокую планку и в конечном итоге чувствуете, что никаких усилий недостаточно. Мы можем видеть, как его взаимоотношения с родительской фигурой в конечном итоге становятся тем, как он относится к самому себе.

«Завершив рабочий день, я могу сказать: «О, как все прошло хорошо!» Но как долго это длится? Когда я достигаю осознания, как долго длится это удовольствие, я перехожу к следующей цели, но мне не нравятся даже мои собственные достижения, я прыгаю, как обезьяна, с лозы на лозу, от цели к цели. Я продолжаю говорить: «Мы проделали большую работу, мы были там с несколькими людьми, плечом к плечу, и все шло очень хорошо, и я должен был наслаждаться этим достижением». какое-то время, а я нет, я неспособен».

СЕРДЖИО ИСЛА

Когда консервация Е1 смотрит на другого или на мир, она не достигает ожидаемого уровня совершенства: она всегда ниже своего идеала, что также порождает неудовлетворенность, в данном случае тесно связанную с неприятием вещей такими, какие они есть.

«Голова живет своей жизнью, бывают моменты, когда я прихожу в дом, и моя голова как будто находится где-то еще, отдельно от меня, видя, что фотография кривая, и от чего мне хочется ее выправить. Как мы можем не осознавать, что эта картина кривая, столько совершенства и осуждения, прежде всего, ограничивают и изолируют меня».

БЛАНКА МАТИНЕС

В консервации преобладает не поиск преобразования внешней реальности, а поиск внутреннего нравственного совершенства. Таким образом, он склонен скрывать несовершенство или зло, которое он чувствует на заднем плане, и строит «*хороший*» образ перед собой и другими. Беспокойство помогает обнаружить все, что может повредить вашему имиджу честного и сдержанного человека, и оно подавляет гнев, поскольку может поставить под угрозу вашу безопасность. Наиболее заметна озабоченность имиджем в стремлении не выглядеть человеком, совершающим ошибки на публике, что может быть травмирующим для сохранения Е1. Опять же, социальное признание, которое защищает вас от критики, является основным. Кроме того, он поддерживает свой образ честности посредством добрых намерений и добрых дел и рационализирует гнев и перфекционизм, стремясь к якобы благородным идеалам. Но его стремление к перфекционизму никогда не удовлетворяется, десяти нет ни у кого, всегда есть

куда совершенствоваться, и кажется, что он никогда не сможет делать дела хорошо, наконец почувствовав себя умиротворенным.

Психология энеатипов

3. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ.

ЛУИС СЕРРА, МЕРСЕ ФАЛЬКО и ХОРДИ САНТАМАРИЯ

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

Из первобытной раны непрестанно утекает смысл. Программа эго выполняется неоднократно с фиксированными командами. Таким образом, мы можем назвать безумными или иррациональными идеями те идеи, которые возникают в уме неосознанно, но диктаторски. Гнев неоднократно срывался благодаря усвоенным с детства программам и генерировался код установки механизма перфекционизма. Эго защищает ребенка, способствует бегству в реальность.

Когнитивная фиксация E1 состоит из перфекционизма, с которым связаны предположения и безумные идеи, укоренившиеся в его сознании. Они во многом общие для всех трех подтипов, но с разными нюансами. При консервации Э1 еще в большей степени, чем в остальных подтипах, очевидна убежденность в том, что несет что-то неправильное, в несовершенстве или дефектности. Он стремится выявить дефект, найти что-то неладное в теле или разуме и считает, что именно в этом причина того, что родители недостаточно любили и заботились о нем. Поэтому кажется логичным, что E1 считает, что сохранение приведет к любви только в том случае, если оно улучшится и исправится. *« Если я не совершенен, меня нельзя любить. В частности, существует убеждение, что благодаря сильной моральной целостности и добродетельной жизни он сможет достичь совершенства, без которого он не достигнет любви и уважения. Следовательно, он никогда не будет считать дела « хорошо сделанными » и поэтому считает, что их необходимо улучшить. Таким образом, он будет специализироваться на наблюдении одной ошибки, а не на многих успехах, и редко будет чувствовать себя удовлетворенным тем, что он дает или дает. Кроме того, у него разовьется сверхчувствительность к осуждению и критике, постоянная проверка того, что его эмоциональное состояние «такое, каким оно должно быть» ».*

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

Отношения и иррациональные идеи

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

Девушка чувствовала, что я недостоин любви, потому что она старалась, пыталась и пыталась, и этого всегда было недостаточно; В конце концов, я почувствовал, что не достоин любви, потому что я не идеален, и тогда у меня возникла сумасшедшая идея желания быть идеальным, чтобы сделать себя достойным любви, чтобы заставить их полюбить меня.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Когда ребенок этого персонажа чувствует себя осужденным, а не принятым, он начинает относиться к себе как к суровому судье, что приводит к постоянному состоянию неприятия. Затем он компенсирует основную рану, то есть чувство несовершенства и неадекватности, создавая идеальные модели того, как ему следует быть и действовать.

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

Маска цивилизована, а скрытая реальность варварна. Сохранение E1, помимо требования, чтобы реальность была не только хорошей, но и совершенной, унаследовала точку зрения и веру в то, что мир чрезвычайно несовершенен. В воплощенном разрушении, которым является гнев, скрыт скрытый и решительный пессимизм.

Поиск совершенства — это бесконечная задача, которая полностью связана с тем фактом, что, когда я был ребенком, «мне никогда не говорили, что я хороший...». Это связано с тем, что другой смотрит на него, с этим внешним одобрением и с тем, что ему говорят: «Ты сделал все, что было хорошо для тебя».

БЛАНКА МАРТИНЕС

«Вы никогда не бываете полностью удовлетворены, вы волнуетесь и говорите: «Я могу добиться большего, я могу добиться большего, и эта запятая здесь, эта точка там, и я собираюсь изменить эту фразу и эту». выражение.' И ты сворачиваешься калачиком. И тебе это нравится. И это положительный отзыв. Но ты должен сказать: «Стоп! Завтра закончу».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Хотя стратегия межличностного сохранения E1 сосредоточена на перфекционизме или, скорее, на стремлении к самосовершенствованию, она также направлена на то, чтобы заставить других придерживаться своих идеалов совершенства.

Я не провожу много времени, обвиняя себя, может быть, поначалу, но потом что-то во мне преодолевает трудности. «*Но другой не сделал своего*», и я снова пытаюсь все улучшить, совершенство превыше всего, и не могу, а другой тем более. В аспекте «Я сделал это, я что-то сказал» я выступаю за то, чтобы продолжать оставаться в этом совершенстве, а не тратить слишком много времени на обвинения себя. Мне может быть плохо, но тогда я

предпринимаю конкретные шаги по прояснению ситуации и должен найти решение.

СЕРЖИО ИСЛА

Психология энеатипов

Когда он представляет себя сдержанным и воспитанным человеком, иногда его сурового и моралистического настроения бывает достаточно, чтобы создать вокруг себя атмосферу, в которой другой человек не чувствует себя непринужденно или же чувствует себя в неполноценном положении. У него есть склонность исправлять и контролировать, тем самым подавляя удовольствие и спонтанность у других; таким образом, становится скучно.

Стремление к перфекционизму, находящееся в плане идеалов, в конкретном случае здесь и сейчас выражается в завоевании « *правильного* ». Жесткость идеальной модели и практическая спонтанность, необходимые для любого трения действий.

У него есть инстинкт фитнеса, который торопливо просматривает и просчитывает, что ему « *следует делать* ». В состоянии стресса он прибегает к бинарной системе «хорошо-плохо», «правильно-неправильно» и основывает большую часть своих ответов на этих оппозициях. Это относится и к свидетельству его совести: он непреклонен по отношению к самому себе. Он обеляет свое поведение, гиперадаптирован по отношению к другим и избегает трений с другими в ущерб себе. Если E9 забывает, то консервация E1 в результате его износа становится горькой.

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

Он делает вид, что держит под контролем свои естественные порывы, а потому его представление о том, что злиться, нападать, бунтовать, не соответствует ни цивилизованным людям, ни добродетельным людям. Кроме того, поддаваться инстинкту опасно, а у людей, воспитанных на очень строгих принципах, давать простор половому инстинкту и поддаваться искушению не соответствует хорошему человеку. Секс сейчас считается чем-то грязным и вульгарным. В целом у всех подтипов E1 долг важнее удовольствия, а игра и веселье отнимают драгоценное время от серьезных дел.

Послание матери было прямым: «Садись!», «Веди себя!», «Молчи!». По сути, сделать что-нибудь, что угодно означало подвергнуть себя ругательству, если не наказанию.

Кике Сеги

«Я учился в школе священников, но вскоре увидел, что если немного отойти от тарелки, то надо молиться, не знаю, сколько Отцов Наших, и не было никакой проблемы, не было когнитивного диссонанса, я сделал то, что хотел, а затем немного помолился.

СЕРЖИО ИСЛА

Отношения и иррациональные идеи

ВНУТРЕННИЙ СУДЬЯ И ВИНА:

Поскольку агрессивная часть является табу, консервация Е1 трансформирует ее в критическое отношение. Он обладает высокоразвитым внутренним судьей, обвиняющим внутренним голосом, с которым он себя идентифицирует. Механика перфекционизма обеспечивается этим суровым внутренним судьей, который судит внутри и снаружи, подобно радару, который отслеживает, что не так.

Таким образом, он привык почти во всем винить себя, и внутреннее осуждение — единственный защитный акт, который он может себе позволить.

Он самореферентный человек. Это эгоистичный персонаж, личность которого ежедневно подвергается угрозе, а Суперэго настроено на противостояние запертому в клетке эго. Эго находится в центре борьбы и борется за свою идентичность. Оно четко контролирует свои атрибуты и свои пределы, существует сильное Эго с безопасными, четко определенными идентификациями, потому что оно должно чувствовать именно так. Это усиленное, сжатое, напряженное, сверхразвитое Эго бодибилдера.²

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

Я принимаю наказания внутреннего судьи, позиционируя себя виноватым, я чувствую себя виноватым перед тем судьей, который меня обвиняет, я покупаюсь, я верю. Мой внутренний судья подобен заевшей пластинке, которая постоянно повторяет: «Это твоя вина, это твоя вина, это твоя вина... ты был неправ!» Я всегда мог бы сделать лучше или мог бы сделать что-то другое... В конце концов, это вина того, кто я есть, вина того, что я есть; Поэтому, из-за этого, если я делаю это потому, что я это делаю, и если я не делаю это потому, что я этого не делаю, вопрос в том, чтобы не дать мне жить спокойно.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«Я плохо лажу со своим внутренним судьей. Мы ссоримся друг с другом. Это как будто внезапно занимает мою голову, и я не могу справиться ни с чем другим. «Потому что ты сделал это неправильно». Наступает момент, когда я говорю себе: : «Ладно, я не поступил неправильно, я поступил неправильно». Я злюсь на себя. И еще я злюсь на себя, потому что осознаю это и хочу этого избежать.

БЛАНКА МАТИНЕС

² Nota de Gh0st: Entenda «Ego» e «egoista» как часть теории Фрейдианы – эго, суперэго и ид – NÃO как классическое чувство *эгоиста* .

Психология энеатипов

«Я когда-то был авиадиспетчером ВМФ. Однажды ночью произошел несчастный случай с вертолетом, выполнявшим экспериментальные учения, и он разбился о корабль. Моим заданием было подготовить схему того, как следует проводить эти учения. Вертолет разбился, вся моя забота заключалась в том, чтобы рассмотреть каждую деталь, так как я был участником предполетного инструктажа, проверял, все ли я правильно объяснил, не допустил ли я где-то ошибку, чтобы избавиться от чувства вины. Речь шла не о том, чтобы закрыть глаза и посмотреть, несу ли я частичную ответственность или нет, а о том, чтобы перебирать факты снова и снова, пока я не увижу, не допустил ли я где-нибудь ошибку».

Кике Сеги

Место, с которого оно находится внутри, наблюдается и идентифицируется, — это сверхтребовательный судья, основной полярностью которого является подсудимый. Как есть судья, так и есть обвиняемый, совершивший преступление и заслуживающий наказания. Вина — это внутренний голос, который обвиняет вас. Психологические дефекты внутренней дисквалификации приводят его к большому обесцениванию, которое он компенсирует поиском совершенства. Мы бы сказали, что в психическом мире этого подтипа гнев запрещен, но, с другой стороны, вина более чем разрешена.

Интересно научиться отличать этого персонажа от столь же поляризованного и самообвиняющего социального Еб. В случае самосохранения Е1 мы имеем человека со склонностью к мании величия, высокомерного, интуитивного и, по сути, очень «*защищенного*» в своем авторитарном и сильном Эго, в отличие от нерешительного и зависимого прусского характера.

«Я обнаружил, что чем я требовательнее, тем с большим разочарованием я сталкиваюсь. Судья живет за счет суждений, которые я выношу о себе, и если я выражаю свои чувства, я не накапливаю гнев, судья не осуждает. Демонтаж Суждение во мне связано с разговором, высказыванием того, что со мной происходит, а также с осознанием того, что я проецирую в глазах другого, как я использую это, чтобы судить себя.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«Высокомерно полагать, что я виноват во всем, как если бы я был Богом и за все была моя ответственность.

МЕРСЕ ФАЛЬКО"

В этом подтипе чувство вины связано с эмоциональным контекстом ребенка, когда он чувствует себя недостаточно хорошо. Таким образом, он поддерживает очень преследующие отношения с самим собой, постоянные внутренние упреки за то, что он сделал или за то, что он «*должен был сделать*». Он злится из-за того, что не поступил по-другому — пока в конце концов не начинает чувствовать и думая, что то, что он сделал, было лучшим, - или потому, что не заметил раньше чего-то важного. Сопутствующие иррациональные идеи таковы: «*Я знаю, что лучше, я знаю, что правильно*».

Переживание оси страх-вина скрыто под очень структурированным образом жизни, не рассчитанным на сюрпризы, где потребность быть сильным, подкрепленная интроекцией «я могу все», хоронит длинный список страхов, на что он реагирует так же быстро, как и неосознанно. Фокус его сознания

сосредоточен на продолжающемся разговоре: « *Я делаю это неправильно* », и поэтому он постоянно судит свое собственное поведение,

Отношения и иррациональные идеи

чтобы в конечном итоге найти одну причину и другую, чтобы подтвердить свою веру. Их высокая требовательность к себе в сочетании с внутренней речью « *Я делаю это неправильно; мне нужно за собой следить; мне нужно всегда быть на высоте, я не валидна...* » усиливает чувство вины, и в то же время обуславливает их поведение в направлении поиска совершенства и контроля.

В моем случае это моя вина, что я не сделал это хорошо . Независимо от того, хорошо это или плохо , все должно быть сделано хорошо .

СЕРЖИО ИСЛА

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

Для некоторых чувство вины кажется не столь выраженным, поскольку прежде чем испытывать вину, или не чувствовать ее потом, они предпочитают убедиться, что действие выполнено ответственно.

« Я гораздо меньше связываю себя с чувством вины, потому что в данный момент я сокрушаю себя . Кажется, что чувство вины оглядывается назад и видит, как плохо я это сделал . Я не оставляю себя в покое, пока не сделаю все правильно .

СЕРЖИО ИСЛА

У взрослых чувство вины гораздо интенсивнее, когда семейные правила передаются ребенку с большой жесткостью, напряжением или криком, и может стать основой дисфункциональной вины, приводящей лишь к страданиям человека. Вина напрямую связана с частотой и интенсивностью самообвинений и является чувством, вызывающим беспокойство, боль, тревогу и сожаление. И вина, и гнев являются для сохранения Е1 двумя эмоциями, которые трудно выдержать из-за интенсивности, с которой они их ощущают, и они стараются как можно быстрее выполнить действие, которое уменьшит или заставит исчезнуть бремя, а также неприятные ощущения. они вызывают.

КОНТРОЛЬ:

Механическими реакциями консервации Е1 на избежание несовершенства и вины являются контроль, усилие и жесткость. В его случае безумная идея самосовершенствования связана с самоконтролем; От внутреннего ощущения несовершенства происходит элементарное недоверие к себе, поэтому он и контролирует себя. Судья наблюдает за обвиняемым, контролирует его, совершенствует его.

Психология энеатипов

Для меня отказ от контроля означает позволить себе быть без самоосуждения. Безумная идея самосовершенствования связана с самоконтролем. Я не доверяю себе, поэтому контролирую себя. Контроль для меня означает прежде всего самоконтроль и страх потерять контроль. Контроль — это монстр, который меня пожирает. Жизнь такова; Я не могу это контролировать. Если нет, я вхожу со страхом перед жизнью, отсутствием контроля над жизнью, который я связываю со страхом эмоционального отсутствия контроля со стороны моей матери.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Хотя поиск совершенства является фиксацией этого эннеатипа, значение слова « *совершенный* » различно и варьируется у каждого человека в зависимости от его конкретных особенностей. Когда консерватор Е1 считает, что « *все должно быть идеально* », стоит спросить, что значит быть совершенным. Для этого персонажа совершенство заключается, по сути, в том, чтобы все было рассмотрено и проанализировано с разных точек зрения. Для чего-то « *быть совершенным* » означает держать все под контролем. Затем мы наблюдаем, что, по сути, совершенство — это контроль. Защищая эмоциональную рану ребенка, активируется автоматизм самоконтроля, способ гарантировать, что никто не придет сказать мне, что я поступаю неправильно, или не потребует, чтобы я поступал лучше, отсюда и зарождается потребность в контроле.

«По моему мнению, прекрасно, и, прежде всего, у меня все под контролем, что все обрабатывается в соответствии с тем, что я считаю правильным. Я также отношу это к негибкости. Вещи такие, какие они есть, и они могут сказать все так, как они хотят, и эта жесткость, направленная на поиск других путей.

БЛАНКА МАТИНЕС

Поскольку для этого подтипа совершенство — это контроль, то первое, что мы обнаруживаем в сфере самосохранения, — это чрезмерный контроль над своим поведением; а затем, во многих случаях, контроль по отношению к другим или миру как способ уменьшить суровую внутреннюю требовательность к себе. Внешний контроль обычно проявляется в рабочих ситуациях, в которых он участвует, с целью извлечь из них максимальную пользу.

Проявление гнева — это то, что я воспринимаю как неудачу, потому что не мог контролировать себя. Отсюда стыд, вина, печаль. Но самоконтроль постоянный.

Кике Сеги

«Я все контролирую. И по сей день не позволяю себе, теперь я взрослая, у меня нет отца, нет опекуна, никто не говорит мне, как поступать, но У меня есть внутренний судья, который говорит мне: « *Это правильно, а это неправильно* » в каждом задании, которое я делаю, на каждой остановке, на каждом светофоре, в каждой очереди в супермаркете.

СЕРЖИО ИСЛА

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

Отношения и иррациональные идеи

Пока вы не почувствуете эмоционального восстановления отношений с другим человеком, дремлющий вулкан гнева снова мобилизуется. В консервации Е1 это вулкан с лавой на большой глубине, который кажется дезактивированным и изрыгает дым и пепел.

Вместо того, чтобы проявлять агрессию и прямое и яростное правосудие, он будет молчать и возмущаться. Он избегает гнева, он проглатывает свой гнев, одновременно проглатывая гневные слова. « *Эмоции на низком уровне* » .

Очевидно, он контролирует не только выражение гнева, но и большинство эмоций. В общем, эмоциональный мир доставляет ему дискомфорт, так как он является для него чем-то неизвестным, заставляет его бояться. Давайте помнить, что он не был спонтанным ребенком, не умеющим проявить себя или устроить истерику; происходит из детства с репрессивным и выхолащивающим воспитанием в эмоциональной сфере, как в экспериментировании, так и в выражении.

Эмоционально он не чувствовал, что его видят и о нем заботятся, и в его случае от него требовалось или вознаграждалось самообладание и жесткость. Поэтому контакт с эмоциями, чем интенсивнее, тем тревожнее.

Когда я был ребенком, я не чувствовал себя увиденным, когда переживал эмоциональный момент, но когда я контролировал себя. Например, мы приходили к моей тете и...: «Смотри, что ты делаешь!» Я обучен этому, а не другому. Я никогда не подозревал, что в эмоциональном мире может быть удовлетворение. И по незнанию я испугался. Это местность, которую я не знаю, и если я ее не знаю, я не смогу ее контролировать. Эмоциональный мир другого меня беспокоит, потому что я не могу его контролировать.

Кике Сеги

« Я не видел эмоций дома , не видел их ни в лучшую, ни в худшую сторону . Это все была очень энцефалическая среда , очень контролируемая , эмоции не проявлялись сверху, но и не снизу .

СЕРЖИО ИСЛА

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

Часто я говорю: «Я спокоен», и это потому, что у меня все под контролем. Дело не в том, что я расслабился, а в том, что все под контролем. Это основа. Это сложно, это очень сильно, мы социальные существа, но я чувствую себя немного асоциальным. То, что стоит за счастьем, или то, что наиболее достижимо, а именно мир и спокойствие, я достиг этого в безопасной и контролируемой среде, зная, откуда ко мне придет бык, зная, что меня окружает. То есть я спокоен, но в то же время контролирую ситуацию. Допустим, я веду войну, чтобы добиться мира.

СЕРЖИО ИСЛА

Я боялась не только выражения эмоций, но и чересчур эмоциональных людей. Я воспринимал все это как небольшую фальшь. Потому что в моем воспитании так было, как-то убираешь ценность; Если вы получаете ценность дома, вы получаете ценность полностью. Когда я спорю, если вдруг кто-то плачет, я выхожу и говорю: «Будь немножко взрослой».

СЕРЖИО ИСЛА

ОТНОШЕНИЯ С ВЛАСТЬЮ:

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

То ли из-за потребности в справедливости, присущей этому характеру, то ли из-за особого взгляда на то, чего им не хватает, им трудно доверять власти. Они могут сохранять по отношению к нему позицию недоверия; или, в другой полярности, если они чувствуют, что оно действует исходя из этических принципов и справедливости, они идеализируют его, принимают его и с преданностью следуют его предписаниям. Хотя этот персонаж придерживается иерархического взгляда на реальность и испытывает уважение к власти в абстрактном смысле, в глубине души он не доверяет и подчиняется только людям, обладающим бесспорным авторитетом. Поскольку он является персонажем, специализирующимся на наблюдении дефектов, ему требуется власть не только для того, чтобы знать предмет, но и для того, чтобы уметь командовать без агрессивности, но с авторитетом.

Потребность в контроле и его нарциссизм, направленный на то, чтобы чувствовать себя более подготовленным, заставят его проявлять доминирующий стиль над другими, когда он уверен в себе. Его отношение к воле к власти вежливо, но настойчиво. Он поставит себя на позицию лидера и забудет отказаться от смен или открытых раундов прослушивания при окончательном принятии решений. Он практикует это искусство доминирования без явной агрессивности, а его усики всегда заставляют его двигаться точно, избегая критики, поэтому он модулирует свое вторжение по ходу дела.

В целом он чувствует себя непринужденно в отношениях, построенных в иерархической организации. Он отдает предпочтение порядку, уважает иерархию и скрупулезно занимает управленческие должности, демонстрируя особое подчинение власти, проекцию, которая на самом деле скрывает глубокую потребность подчиняться. Короче говоря, он ищет отношений, в которых он может утвердиться в доминирующей роли и где его хорошее и респектабельное представление о себе не будет поставлено под угрозу. Он имеет тенденцию доминировать в отношениях с уловками, стремясь к доминированию именно потому, что он добродетелен и из-за

своего этического или морального статуса: « У меня есть власть, потому что я ее заслуживаю ». Кроме того, его интересуют власть и деньги, но он скрывает это даже от самого себя. Учитывая, что он не воспринимает гнев, его склонность хотеть доминировать в

Отношения и иррациональные идеи

межличностные отношения ему тоже не очень видны. Таким образом, оно проявляет доминирование не прямо и явно, а через ряд вторичных стратегий.

«Я с трудом признаю авторитеты, они должны доказывать мне, что они являются авторитетами в том вопросе, которым они занимаются. Если они докажут мне, я пойду с ними на смерть. Ладно, вы меня ведете, но вам придется доказать мне, что ты знаешь об этом больше, чем я, если ты докажешь мне это, у меня нет проблем». Мне нужно подтвердить авторитет. Если он не лучше меня, он не будет мной командовать и, кроме того, знать предмет или нет, он должен уметь командовать. Но если он не умеет командовать, то он тоже никуда не годится.

Кике Сеги

«Что я делаю, так это сужу, что этот человек не имеет права находиться там, потому что он не делает то, что я считаю и что следует делать. Это несправедливо, или это аморально, или это нарушает правила, и именно здесь мой судья безжалостный.

БЛАНКА МАРТИНЕС

«Муниципалитет должен соблюдать все требования, которые, по моему мнению, там есть. Я, по крайней мере, отношусь ко всем недостаткам, ко всем недостаткам очень критично, потому что он не соответствует поставленной задаче. Но может быть, это потому, что я думаю, что именно я справлюсь с этой задачей.

ЛОЛА РЕБОРЕДО"

К родителям и авторитетным лицам он относится обычно с послушанием и ложным уважением; и часто он делает это в утилитарных целях, чтобы получить признание и ассоциировать себя с привилегиями власти. Обычно он занимает самодовольную позицию, сохраняя таким образом перед собой маску добродетели; Однако в случае несогласия он может занять антагонистическую позицию, но не напрямую, а в форме пассивного сопротивления и противодействия.

УВАЖЕНИЕ ЗАКОНОВ И СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ:

С другой стороны, происходит ли это из-за отсутствия контакта со своими потребностями и желаниями, или из-за его большой самокритики, или из-за той искаженной совести, на которую, по его мнению, он не заслуживает или не имеет права, это ему трудно сказать « *хочу* ». Поэтому он трансформирует это в « *Я должен, это положено, это своевременно, это справедливо* ». Поэтому он принимает стратегию прикрытия своих желаний, явное выражение которых он заменяет призывом к уважению социальных законов и правил, приверженности моральным нормам и абстрактным принципам.

Даже если я не согласен с нормой , я принимаю ее и требую, чтобы она применялась вообще и ко мне ; Даже если я с этим не согласен , я твердо верю, что норма позволяет нам жить в обществе .

Кике Сеги

Обладая жестким умом и привязанностью к тому, « *что правильно* », это люди с сильным чувством справедливости. Сохранение Е1 защищает себя под защитой законов и социальных норм, чтобы защитить себя, и таким образом компенсирует свою потребность быть правым, берущую начало в детской ране от несправедливости. Таким образом, он в конечном итоге чувствует, что владеет истиной, что усиливает его безопасность, что, с другой стороны, дает ему чувство превосходства над другими. Ощущение обладания истиной — это реактивный защитный механизм, который дает вам уверенность в действиях и в то же время является компенсацией за постоянное самоосуждение о том, « *я поступаю правильно или неправильно* ».

Таким образом, вы уравниваете страх совершить ошибку, который может сильно блокировать, с убежденностью в обладании истиной. Демонстрация того, что вы ясны и не даете ощущения неудачи, — это также защитный щит, образ силы и безопасности.

Я думаю, это связано с тем решительным и неконтролируемым имиджем, который я обычно создаю . Итак, я говорю так, что моя правда — это правда . Кажется, я выбрал все в одно мгновение и не сомневаюсь . Но это связано с теми моментами, когда я не могу принять решение , приму ли я правильное решение или нет , что связано с совершенством . Однако я сообщил , что с самого начала все было ясно и точно . Это связано с тем, как я показываю или говорю вещи . Мне всегда говорили : « Ты точно говоришь ...» Это так . И когда я говорю это, это потому, что я верю , я твердо в это верю . То чувство уверенности, с которым я это говорю , то выражение « Я в истине ».

БЛАНКА МАРТИНЕС

« Правда позволяет мне двигаться . Убежденность в том, что у меня есть истина, позволяет мне действовать . Без этой уверенности я не могу принимать решения .

Кике Сеги

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СЕРЬЕЗНОСТЬ:

Защитная склонность Е1 к сохранению заставляет его проявлять патерналистский авторитаризм, с помощью которого он навязывает свой культ чистоты, ожидая от других того же самоконтроля и самодисциплины, которых он требует от себя. Ему свойственно ставить себя на службу самым хрупким и обездоленным людям и защищать их, сохраняя определенную эмоциональную дистанцию.

В детстве он занимал не соответствующее ему ответственное место, ему была дана или дана эта роль. В детстве она соблюдала правила семейного дома, распорядок дня, помогала матери по хозяйству или младшим братьям и сестрам. Он усваивает родительские правила и запреты, а затем и социальные, идентифицируя себя со своим Суперэго. Таким образом он предлагает или отказывается от своих желаний; Хранителем этого усвоенного нормативного кодекса является самообвиняющий судья, которого будут призывать каждый раз,

когда он нарушает свои собственные правила, заставляя его чувствовать себя виноватым и мешая ему чувствовать или осознавать свои потребности.

Отношения и иррациональные идеи

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

Я помогал маме, она работала, а мне приходилось заботиться о братьях и сестрах. Ответственность за то, что мне приходится что-то делать и не иметь возможности пойти куда-нибудь и повеселиться, это часто случалось со мной; Днем или по субботам мои школьные друзья уходили куда-нибудь, и мне приходилось помогать маме дома или быть с братьями и сестрами.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

« Во время обучения в качестве тренера я узнал двух своих « персонажей »: Разочарованного и «Христианина» Иисуса. С детства у меня было серьезное поведение. Судя по тому, что я видел на а из дня в день становилось все более очевидным, что мои родители были неспособны заботиться обо мне или моем брате, управлять своими делами и нашей экономикой, поддерживать их стабильные отношения, даже если это было ради нас. Я играл это на себе: постоянная работа, абсолютная аскеза дома, отказ от вечеринок и путешествий ... но я не знал, что и как делать, и чувствовал себя безответственным, когда беспокоился о своих близких. Год за годом все оставалось по-прежнему, а становилось все хуже. Это было так серьезно, потому что жизнь была постоянной и болезненной утратой, крахом постепенно, потому что я беспомощно председательствовал на неизбежных похоронах моей семьи.

КРИСТИАН МОРЕНО

Привыкшие к ответственности с детства, часто случается, что во взрослых отношениях они в конечном итоге чрезмерно опекают или берут на себя ответственность, которая им не принадлежит, и если другой не хочет или не может сделать большего, они могут обнаружить, что сами обращают на себя внимание и заботятся о вопросах, которые им не соответствуют.

Теперь я вижу лучше и стараюсь дистанцироваться, но не раньше: дела нужно делать, их нужно решать, и это был я. А иногда я делаю что-то для других людей из-за своего нетерпения и скорости, даже если эти люди не просили меня об этом. А потом меня беспокоит, когда меня даже не благодарят. Вот если меня о чем-то попросят, я это сделаю, а если не спросят, то не пойду; как я делал раньше.

БЛАНКА МАРТИНЕС

« Я инфантилизирую людей рядом со мной, помогаю им без их просьбы и, кроме того, не позволяю им научиться решать свои проблемы. Результат: в следующий раз они придут просить меня сделать это снова.

Кике Сеги

В этом характере, наряду с ответственностью, мы находим серьезность: это дети, которым в детстве рядом с собой не было весело. Вместо этого у них была ответственность, и они оказались серьезными людьми, о чем свидетельствует тон их голоса, жесты лица и движения.

Психология энеатипов

4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ СООБРАЖЕНИЯ

ЛУИС СЕРРА и МЕРСЕ ФАЛЬКО

Мы приводим здесь некоторые невротические черты, описывающие SP1, в дополнение к тем, которые мы упомянули и прокомментировали в предыдущих главах. Они могут помочь читателю получить представление о характере через его поведение и лежащую в его основе психодинамику.

Некоторые описанные черты могут быть типичными и для других эннеатипов: мы всегда должны принимать во внимание страсть, из-за которой они развиваются, и фиксацию, которая их поддерживает.

МОРАЛИСТ, ПУРИТАНИН:

Возникает чрезмерная озабоченность всем, что может вызвать чувство запрета и нарушения абсолютных моральных принципов. Скромность и нравственность активизируются для противопоставления всем формам «разрухи» и «пошлости». Нападать, бунтовать, порождать сексуальный инстинкт, поддаваться удовольствию, давать место аспектам, воспринимаемым как эгоистичные, становятся настоящими табу, точно так же, как они были запрещены в семейном доме. В противовес им структурируются черты и тенденции, такие как внутренний моральный перфекционизм, морализм, пуританство, намеренная доброта, антигедонизм и т. д.

Добродетель:

В конце концов, задача по подавлению инстинктов и подавлению свободного потока их энергии приводит к появлению хорошо образованного, благонамеренного и добродетельного на вид человека. Формирование реакций имеет также функцию удаления из сознания неприемлемых импульсов и поддержания неосознанных эмоций, в том числе гнева, порождаемого самим механизмом. Если, с одной стороны, стремление стать лучше предполагает самофрустрацию, которая поддерживает гнев, с другой стороны, добрые намерения, которые поддерживают намеренную доброту, доброту и личный альтруизм, скрывают восприятие гнева и зла. или эгоистичный; Таким образом он создает себе обманчивое представление о себе как о добродетельном человеке с благими намерениями. Виртуозность основана на убеждении, что он делает то, что он делает, и то, что ему следует делать, и его поведение соответствует тому, что он говорит.

Черты и характеристики.

ПОЛЕЗНЫЙ, БЛАГОРОДНЫЙ:

В характере SP1 можно увидеть полезный настрой, Клаудио Наранхо определяет его как « *чрезмерную склонность к послушанию* ». Не чувствуя себя достойным любви, он стремится угодить под своей самодовольной и даже раболепной маской. В целом в детстве они были хорошими детьми, не бунтовали, одни из страха перед чрезмерно строгой властью, другие потому, что наблюдали послушание или подчинение как поведение одного из родителей.

«Я чувствовал, что если бы я делал все, что говорила мне мама, она бы меня полюбила. Но этого никогда не происходило. Я уверен, что старался изо всех сил, но так и не добился материнской любви или одобрения».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

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

БЛАНКА МАТИНЕС

В семейной среде, где много требований и жесткости, ребенок ищет одобрения своих родителей своим хорошим поведением, и в то же время он постоянно чувствует разочарование из-за того, что ему так и не удалось достичь того, чего от него ожидают, — идеала. Таким образом, он становится более полезным в попытках получить необходимую ему любовь и одобрение. Я молодец, по правилам, я сделал то, что ты мне сказал. « *Теперь ты будешь меня любить?* Служить другому, другим людям или группе — это часть « *программы добра* », которую мы обнаруживаем в этом персонаже, намеренной доброты, которая стремится почувствовать любовь через признание и уважение других. Это программирование на благо в конечном итоге становится маской, которая сжимается и сжимается; при этом во многих случаях страдает и его собственная доброта. Быть полезным становится бессознательной стратегией соблазнения, направленной на достижение любви и ощущение того, что вас считают, ценят и нужны.

Его склонность к идеализации также заставляет его в межличностных отношениях ставить себя в полезную позицию перед другим человеком или делом, чему он приписывает этическое или моральное величие, которое заставляет его поставить себя на позицию служения. В детстве он поддерживал идеализированные отношения с одним из родителей, либо идеализировал их в их отсутствие, либо осознавал, что обладает исключительными качествами силы и добродетели.

Цепляясь за свой образ « *хорошего мальчика* », он ищет одобрения в таком подходе к оказанию помощи. Его послушное и уступчивое поведение дает ему безопасность; Он может автоматически махать руками, внутренне бунтуя. Он действует заботливо, в то время как невыраженное осуждение других и самоосуждение наполняют его внутренне гневом.

Психология энеатипов

«Я хорошо владею руками, столярничаю или что-то в этом роде. Ну, люди просили меня о помощи, и я это делал, но одно дело – помощь, а другое – зависимость, и в конце концов я сказал: «Ты Собираешься это сделать, хотя бы попробуй, да?» И научиться говорить «нет» стоило мне той же жизни. И фильтром, в конце концов, стал вопрос: «Хочу ли я это сделать?» и ответ себе, что мне было очень трудно понять, чего я хочу».

Кике следует за

«Мне нужно, чтобы другой человек одобрил меня — это незавершенное дело, которого я не смог добиться с мамой — и я собираюсь добиться, чтобы он одобрил меня, став полезной девушкой: «Скажи мне, чего ты хочешь». , и я принесу его тебе. Я не хочу ничего, кроме того, что «любить — значит заботиться о другом», чтобы ты любил меня за то, что я делаю для тебя, и это именно то, что я поощряю, потому что ставлю себя в полезный режим как механизм соблазнения. Я «считаю» себя полезным для привлечения другого, хотя на самом деле мне нравится идти своим путем, а другой идет своим путем, и я принимаю, что это моя стратегия.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Многие получили послание, прямое или косвенное, о том, что « *любить* » — значит подчиняться другому, заботиться о другом или поставить себя на службу ему. Следовательно, его собственный авторитет, также подвергаемый сомнению внутренним судьей, ставит его выше другого в поисках одобрения. И в то же время это представляет собой собственную эгоическую ловушку, поскольку заставляет его постоянно пытаться, пытаться действовать правильно, чтобы завоевать любовь и уважение других.

ПОДОТЧЕТНЫЙ:

Принятие на себя ряда обязанностей начинается в раннем детстве и продолжается до конца жизни; следовательно, это характер, структурированный вокруг ответственности и обязательств, который предполагает чувство « *делать то, что нужно сделать* » и, следовательно, становится автоматическим, благодаря чему человек в конечном итоге принимает на себя обязательства, которые его не касаются, или создает ответственность что никто не просил. Быть ответственным ребенком – это семейный долг, который с самых ранних лет дается тому, кто пострадал от последствий потери детства в раннем возрасте. Простой акт вопроса о том, чего вы хотите или что вам нужно, вам совершенно неизвестен, он не входит в ваш словарный запас.

«Как только я просыпаюсь и открываю глаза, первое, что приходит мне в голову: «Что мне нужно сделать сегодня?» и передо мной предстает целый список обязательств. Меня впечатляет осознание того, что я двигаюсь по миру из энергии действия, связанной с работой, ответственностью и обязательствами.

Осознание того, что место, с которого я смотрю на мир, то, что мотивирует меня действовать, место, с которого я делаю что-то, является обязательством».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«Обязательство есть обязательство! Я действую обязательствами. Эта лояльность — это, в конечном счете, долг, долг «это должно быть сделано». Вот что мы должны сделать, что мы должны сделать сейчас...

И есть тот факт, что все нужно делать хорошо, и есть ответственность делать это хорошо. "

БЛАНКА МАРТИНЕС

Черты и характеристики.

«Я обнаруживаю девушку под всеми обязательствами, которые налагаю на себя. Когда я теряю связь с самим собой, я попадаю в зависимость от автоматизма обязательств, этой машины самомнения делать, делать, делать, я не вижу того, что мне нужно» .

МЕРСЕ ФАЛЬКО

ТРУДОЛЮБИВАЯ:

Затрачиваемые усилия и затраты энергии огромны, и они неустанно вкладывают средства в то, чтобы стать лучше, чем они есть, навязчиво пытаюсь приспособиться к своим собственным внутренним требованиям.

«Я не очень хорошо воспринимаю лесть, мне тоже трудно ее делать. Надо делать дело хорошо только ради него, а не ждать никакого вознаграждения. Требование и совершенство».

БЛАНКА МАРТИНЕС

«Это никогда не бывает достаточно хорошо, я никогда не бываю удовлетворен, потому что я всегда могу это улучшить, так что это похоже на реку, которая несет тебя, и ты должен сказать: «Пока!» Потому что приближался мой срок, и это было здорово, но я совершенствовался, совершенствовался, получал статьи, менял запятые, искал синонимы, чтобы было как нельзя лучше, но это все было очень невротично. Это было хорошо! Но могло быть и лучше. Так что эту цепочку нужно остановить. Если нет, я буду ждать до последнего дня, и не потому, что я не удовлетворен, а потому, что я все еще могу добиться большего. .»

ЛОЛА РЕБОРЕДО

НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ:

Антагонизм с действительностью и неприятие того, кто ты есть, питает и накапливает дополнительную обиду, которая делает этих индивидуумов недовольными, серьезными и порой даже угрюмыми людьми.

Мне нужно принять себя таким, какой я есть. Если я откажусь от требований, благожелательности к себе, потакания своим прихотям, я совершенен; Другой и мир совершенны, и я могу отдохнуть.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Подтип консерватора довольно часто сталкивается с разочарованием в том смысле, что его ожидания не оправдываются, главным образом из-за его высокой требовательности к себе. У него жесткий характер, он склонен не принимать реальность и цепляться за идеализм, что в конечном итоге становится постоянным источником разочарования.

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

Психология энеатипов

Я злюсь, потому что не принимаю ограничений, которые сейчас налагает на меня жизнь, или не принимаю действий другого; Я чувствую, что не заслуживаю ограничений, потому что вел себя хорошо – так же, как в детстве – и это подпитывает гнев и разочарование.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Он считает себя очень гибким человеком, но это не так, поскольку ему трудно принять реальность. Именно поэтому ее необходимо реформировать, видоизменять и продвигать реку вперед.

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

В основе лежит сильный гнев, « *для меня его нет* », который возвращает его к неоднократным случаям, когда единственным ответом, который он получал, было « *нет!* ». Это не просто низкий уровень толерантности к фрустрации, а то, что, повторяя тему фрустрации много лет подряд в семейном университете, его наполняет негодование при новой встрече с ним. С другой стороны, фрустрация связана с навязчивыми тенденциями этого эннеатипа: он пытается и терпит неудачу, пытается снова и терпит неудачу, предпринимая настойчивые попытки неоднократно доказать, что он может работать « *правильно* ».

РАЗРУШЕНО, ОБИДИРОВАНО:

У подтипа сохранения, когда эта энергия направлена на самого себя, самоосуждение начинается, когда он фрустрируется. Вот как хорошо смазанный механизм требования, контроля, разочарования, бессилия, беспокойства приводится в движение, вращая колеса в бесконечном движении. Им нужно давать себе запас хода, учиться ошибаться, они дети, которым не разрешалось ошибаться, поэтому им сложно справляться с ситуациями фрустрации и запутываться в них.

Подтип защитника природы рождается из разочарования, когда он отказывается от контроля и идет к смирению, что позволяет ему понять, что не все желания исполняются или не так, как ожидалось, что жизнь также преподносит нам уроки, выходя за свои пределы, каждое разочарование подразумевает урок, — это ограничение, которое жизнь накладывает на нас, чтобы мы могли учиться и менять свою точку зрения.

Обида — психический механизм, возникающий у этого персонажа, систематически подавляющий выброс определенных эмоций, особенно гнева; Это происходит, когда они вновь испытывают боль, которую не могут выразить из-за неспособности реагировать на агрессию. В целом гнев является реакцией на текущую ситуацию, тогда как в случае консервации гнев представляется накоплением, идущим из прошлого, из всего гнева, не выраженного в данный момент.

Черты и характеристики.

В 14 лет родители отправили меня работать, и я очень хорошо учился. А потом у меня возникает обида, потому что он спрашивает: «Почему мне не дали продолжать учиться?»

Кике Сеги

Когда я злюсь, я говорю себе: «Это не имеет большого значения, успокойся», и убеждаю себя, но только для своей рациональной части. Эмоциональная часть застревает в полученной несправедливости и гневе.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

В целом, обида берет свое начало в переживании продолжающейся несправедливости, когда ребенок принимал на себя ответственность и прилагал усилия, выходящие далеко за пределы своих возможностей, и которые не были замечены или восприняты. Она жертвует и подавляет свою «детскую» сторону и, следовательно, почти не развивает игривость и удовольствие. Гиперконтроль, который он оказывает на поведенческом уровне, определяет подавление спонтанности. Он боится потерять контроль над собой, как это наверняка произошло с одним из его родителей.

Обида — это стойкий гнев, который невозможно забыть или выразить, как постоянная привязанность к гневу. Затем он застревает в этой энергии обиды с чувством несправедливости перед лицом того, что произошло, с верой в то, что случившееся могло быть другим, и с ощущением, что теперь он больше не может ничего с этим поделать. Таким образом, он вступает во внутренний диалог гнева по отношению к другому человеку за полученный ущерб; Во многих случаях ущерб не удовлетворяется потребностью в уважении, выслушивании или оценке, как это было в детстве.

Обида возникает из-за того, что я не выражал себя уверенно в своей жизни. Это не то, что происходит сейчас, а то, что я заново переживаю из своей детской раны от несправедливости. Здесь нет возможности сдерживания, гнев бесконечен. А обида абсурдна, каждый делает то, что может или знает, я это знаю. Так зачем заикливаться? Теперь, если вы говорите со мной плохим тоном, ответьте, исходя из того же агрессивного инстинкта, конфронтационным сообщением. Ударьте по столу. Если мне придется закричать, я тоже знаю.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Я всегда переставал говорить, что у меня ничего не болит, потому что я чувствовал так много боли и так сильно чувствую, что меня ругают или унижают другие, когда я это чувствую, что думал, что сломаюсь, если отпущу. Но я «хороший» и не мщу тем, кто причинил мне боль. Из-за стольких плохо закрытых ран и такого большого подавления того, что на самом деле во мне, я смотрел на мир с обидой, с желанием мести, я хотел быть лучшим и иметь силу показать, что я способен сопротивляться. и иметь средства и власть, чтобы отомстить.

КРИСТИАН МОРЕНО

Он сохраняет поведение избегания конфликта при прямом столкновении, но посредством критики и осуждения, что не прельщает дистанции холодности в отношениях, что на первых порах снижает чувство гнева, но невыраженная обида сохраняется внутри, как якорь. Это не дает ему двигаться вперед.

Психология энеатипов

Мне сказали учиться, но потом предложили работать в семейном бизнесе... В какой-то момент я подумал: «Блин, мои братья могли учиться, и столько, сколько захотят». И я был там, но это продолжалось недолго, потому что я сказал: «Хорошо, я мог бы учиться, но это было не так. И у меня есть потребность продолжать продвигаться вперед, поставить это на место. Сказать: ладно, все было не так, но что теперь, я хочу теперь учиться?» Я имею в виду, что если я ставлю ответственность на первое место, у меня нет обиды на то, что могло бы быть, я пытаюсь выйти из этой ситуации, взять на себя ответственность и сказать себе: «Эй, да, это произошло именно так. случилось по-другому, что меня заставили учиться, да, но я должен отпустить, я не могу брать на себя ответственность и, если я хочу учиться сейчас, я делаю это».

СЕРДЖИО ИСЛА

Омепразол — моя прикроватная книжка от болей этого волшебника. Если есть кто-то, кто способен вызвать у меня боль в животе, так это мой партнер, или, скорее, я, взаимодействующий со своим партнером. Это единственное лекарство, которое я принимаю регулярно, каждую неделю или две недели.

Кике Сеги

Любое напряжение, которое я соматизирую, идет прямо в желудок, я в течение многих лет не мог поужинать из-за напряжения, которое создавалось с моим бывшим партнером, еда казалась ужасной, и на ее переваривание уходили часы и часы; Мой желудок выражал дискомфорт, которого я не выражал.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

СТРАШНЫЙ, НАПРЯЖЕННЫЙ:

В этом эннеатипе страх — это эмоция, которая не регистрируется, он ее игнорирует и, таким образом, в конечном итоге становится генерализованным напряжением тела, ответственным за энергию, вырабатываемую страхом. В детстве при подавлении энергии гнева принято напрягать, напрягать и блокировать группы мышц, сухожилия и внутренние органы в желудке, кишечнике, желчном пузыре, почках... Напряжение и напряженность со временем становятся вашей защитной системой. Он живет в сжатом теле, с подавленной энергией, которое не знает, что такое свобода движения.

Его тело подавляло все эмоции, которые нельзя было проявить в семейной обстановке; Таким образом, такие эмоции, как страх и гнев, не воспринимаются. Вот как мышечное напряжение и сокращение становятся вашим способом их ощутить. Это люди, которые прекрасно контролируют свое тело. За этим телесным напряжением стоит страх ребенка перед тем, что его ждет, наказание, гнев, безразличие, если он не оправдает высоких ожиданий своего окружения.

В отличие от сексуального подтипа, который вытягивает энергию наружу, консервация поддерживает эту статическую энергию, основанную на торможении и блокировке, чувствуя, что именно это гарантирует выживание. В то время как он демонстрирует огромную психическую силу в сочетании с детской интроекцией «*я могу все*», с другой стороны, физическое здоровье часто представляет собой слабое место этого характера.

Черты и характеристики.

Контакт, поддержка и сопровождение себя через страх предполагает осознание своего тела и умение расслаблять мышцы. Освободите энергетический застой посредством движения и выражения тела. Напитайте тело ощущением свободы.

Не то чтобы я требователен к своему телу, просто я не смотрю на него и не учитываю его, оно должно следовать моему ритму, а я этого не осознаю. Обычно я не слушаю. И плюс ко всему, если он жалуется, я его ругаю. Я говорю: «Да ладно, сейчас начнем с ерунды!»

БЛАНКА МАРТИНЕС

Плечи, как правило, очень напряжены. Они несут большое чувство ответственности. Шея кажется более напряженной в шейном отделе, где эмоции контролируются, и усиливается давлением массажистов из-за бруксизма, характерного для этого подтипа, и наглядного примера огромной энергии, используемой для сдерживания гнева. Плечи, шея и спина наиболее подвержены контрактурам. Мы также обнаруживаем недостаток гибкости, ригидность костей со склонностью к остеопорозу или тугоподвижность суставов.

В моем случае у меня плохие суставы. Я уже перенес две операции на левом колене, две операции на спине, жду операцию на правом колене... Ощущение немного похоже на оловянного солдатика, что если согнуть руку, то она сломается. .

Кике Сеги

Чтобы понять, мне пришлось сломать позвонок, я настолько привык нагружать свое тело до предела, что даже не заметил. Я заставила себя ходить и на следующий день сказала: «Ой, здесь болит, я не понимаю; если бы я ничего не делала!» А мой партнер смеялся: «Черт, ты вчера себя избил, разве ты не помнишь?» Я не помнил, я не понимал, я не понимал связи между тем, что я делал вчера, и тем, что я делал сегодня.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

При постоянном контроле и напряжении гнева изменяются также мозговая деятельность и баланс нервной и сердечно-сосудистой систем, повышается артериальное давление, частота сердечных сокращений, уровень таких гормонов, как адреналин, норадреналин или кортизол; Кроме того, в печени наблюдается избыточное выделение желчи, которая выбрасывается желчным пузырем, поэтому последний страдает от этого.

Я физически осознал, как действует гнев. До операции мой желчный пузырь был очень опухшим и очень чувствительным. Я чувствовал, когда злился, как у меня болел и нагревался желчный пузырь, с внутренним урчанием. Потом я посмотрела на свои мысли и пристрастилась к тому, что сделал мой сын: «Опять то же самое, нет права, я не могу делать эти вещи...», как только я осознала и отпустила навязчивую мысль, боль внезапно утихла, и я понял, как я цепляюсь за гнев во внутренней обиде, я не отпускаю его, и он остается там, с его бегом, кружением, физическим нападением на меня, пока я питаю эмоции гнева и обиды.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

ЧИСТЫЙ, НАВЯЗАННЫЙ:

Одержимость поддержанием порядка в своих вещах и в доме отражает нетерпимость к хаосу, особенно к внутреннему хаосу эмоций и инстинктов. « *Беспорядок* », свойственный жизни, он переживает как ошибку, как будто дела идут плохо, и думает, что все может быть хорошо, если все в порядке, по его логике. Даже межличностные проблемы можно решить, приведя их в порядок, считает он.

Навязчивое поведение возвращает вам уверенность в том, что вы можете держать все под контролем, и, таким образом, избегаете более глубокого контакта с эмоциями, особенно с грустью или беспомощностью.

Он также одержим чистотой, отражая стремление к чистоте, идеал « *безгрешного* » человека.

СЕРЬЕЗНЫЙ:

Существует также строгость, которая у некоторых может доходить до мазохистских крайностей, не только потому, что удовольствие подчинено долгу, но и из-за подчеркнутого пуританства, противостоящего свободному течению игры инстинктов. Склонность к исправлению себя и строгость к себе и другим приводит человека к серьезности и дисциплинированности.

5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА И ФАНТАЗИЯ

МЕРСЕ ФАЛЬКО, с помощью группы.

Эннеатип 1 защитника природы – это персонаж, который мало контактирует со своей эмоциональной сферой и с эмоциональной сферой других, особенно с неизвестными людьми, и этот аспект их пугает. Более того, среди подтипов эннеаграммы 1 именно у нее наиболее развит характер действия, благодаря которому он вовлекается в конкретное и в действие, что является способом не давать места эмоциональной сфере. Испытывать эмоции предосудительно, потому что это означало бы быть слабым, несовершенным и злым и, следовательно, недостойным любви. Ребенок воспринимал все, о чем думал, чувство заставляло его чувствовать себя плохо, и путал это ощущение с «плохим», так как при этом ласка и внимание со стороны родителей пропадали.

В вашем внутреннем восприятии ваши эмоции не имеют никакой ценности, а поскольку они ничего не стоят, вы не прислушиваетесь к ним, что мешает вам осознать свои потребности. Во многих случаях они чувствуют, что быть сильными или ответственными означает разрывать связи с эмоциями, чего либо они говорят, либо того требует строгая семейная обстановка. В целом этот тип привыкает «*наполняться разумом*», а не устанавливать контакт со своими эмоциями.

«Меня воспитали с мыслью: «нечего чувствовать, нет причин плакать». И я недооценил избыток эмоций, людей, которые плачут. В прошлом мне было плохо, это заставляло меня крайне неудобно».

СЕРДЖИО ИСЛА

«Эмоция, когда я выросла, заставила меня оказаться в неизвестных местах, вышедших из-под контроля, откуда я сразу же убежала. Я не могла выносить пребывание в таких неконтролируемых местах».

Кике Сегги

Либо на их эмоции не обращают внимания, потому что семейный сценарий этого не позволяет, либо один из родителей резко или интенсивно занимает все пространство эмоционального выражения. В некоторых случаях они боятся испытывать эмоции, когда их переполняет боль, что они наверняка наблюдали на родительской фигуре.

«Я был очень молод, мне было три или четыре года, я слышал, как моя мать плакала, часто и очень сильно, из-за моего брата, который родился с астматическим бронхитом, и я сказал себе: «Маме это нужно больше, чем мне». !' Ее эмоции всегда были сильными, переполняющими, то, что случилось со мной, не имело значения, важно было то, что случилось с ней, и поэтому мои эмоции всегда были на заднем плане».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«Смех не вписывался в обстановку тяжелого молчания, с обидами десятилетий и где мир смотрел друг на друга с негодованием и горечью. Гнев был привилегией моих родителей, которые всегда на что-то злились, но запрещали мне злиться. В наших стенах веяла постоянная, почти сплошная печаль. Я чувствовал глубокое желание покончить с собой, по крайней мере, тринадцать лет, но я только один раз застонал в слезах. Единственной сильной эмоцией, которую я когда-либо выражал, была пылающая, бесконечная, жестокая ярость. , и даже это было под моим контролем. В океане моего разума самые сильные эмоции становятся мягкими, значимыми и совершенными».

КРИСТИАН МОРЕНО

В остальном она выросла в отношениях чрезмерной эмоциональной холодности, в основном в связи с материнской фигурой; Как бы то ни было, со временем он привыкает отсекал свои эмоции, не прислушиваться к ним и не подтверждать их, а также говорить себе, что они не важны.

«Я осознаю эту эмоциональную холодность. Когда я был маленьким, мама ругала меня, если я шалил, а если она меня ругала, я не плакала добровольно. Я пришла к выводу, что не плачу, потому что «если ты Я не плачу, это не больно». Мой разум построил этот мост с мыслью о том, что я «девушка», там я как-то свел на нет чувство грусти. Я мог бы даже устроить похороны, вещи, которые трудно не связать с Эмоция, что я была как камень, но я думаю, что это было вызвано у меня холодным положением моей матери, которая меня много ругала и пыталась меня дрессировать, сделать из меня другую девочку, я помню слова типа: «С тех пор. ей холодно, я ее ругаю, а она не плачет. Меня не испугали и думаю, тогда я во многом заглушила грусть. Сейчас я гораздо больше подключаюсь, волнуюсь, но долгое время мне было холодно , эмоционально холоден и с другими тоже».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

С другой стороны, он озабочен тем, чтобы показаться слабым, показать несовершенство или хрупкость, поскольку в семейной системе его критиковали, ругали или наказывали; следовательно, он содержит и держит эмоции под пристальным контролем, препятствуя полному и подлинному эмоциональному контакту, что создает для него препятствия при дарении и получении нежности и тепла.

«Чувствительность, эмоциональность в моем детстве никогда не воспитывались, «дети не плачут».»

Кике Сеги

«Я не выражаю грусть и не допускаю ее. Я выражаю радость умеренно. Страх иногда парализует меня, когда дело доходит до принятия решения, что также имеет отношение к совершенству. Я выхожу из некомфортных эмоций действием, с помощью гуляя, или купаясь... и обезболивая себя играми или двумя бокалами вина. Итак, я все обдумываю и решаю.

БЛАНКА МАРТИНЕС

Они больше озабочены своим внутренним стремлением к совершенству, чем прислушиванием к своим эмоциям, и прежде чем просто подтвердить свои чувства, они определяют, как они « *должны* » поступать. И все это в рамках идеализированного совершенства. Итак, они приступают к действию из-за обязательства, ради « *должно* », « *надо* » , « *необходимо* » и жертвуют своими эмоциями ради « *права* ».

Эмоциональная сфера и фантазия.

«Много «надо» и для себя, и для другого, я всегда думаю о том: «надо было сделать так, надо было...», но это не просто интеллектуальный вопрос, а «Я должен был его поблагодарить». Я часто замечаю это в уме. Другой должен был сделать то или не должен был сделать то. Как постоянный судья, с нечутким взглядом, который не смотрит на другого, который смотрит на себя и мир с точки зрения того, как «должно быть сделано», из «Я имею силу истины» и, более того, из того, «как следует делать и чего не следует делать». голос; «должно» для себя и «должно» и для внешнего мира».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Хотя обычно он этого не осознает, гнев — его самая распространенная эмоциональная история. Парадоксально, но, несмотря на то, что он обладает легкими эмоциями, в некоторых случаях он испытывает гнев с чрезмерной интенсивностью. Обычно за гневом скрывается боль: вы перешли границы или почувствовали какую-то обиду. Гнев — это «эмоция на экране», позволяющая скрыть боль и печаль.

«За исключением гнева, который причиняет мне большой дискомфорт, я не распознаю эмоций. Я редко знаю, какие у меня эмоции, бывают моменты, когда я начинаю чувствовать беспокойство, а иногда я не могу это выразить, но я знаю, что что-то есть». со мной что-то не так. Это помогает мне осознать, какие у меня эмоции, которые обычно связаны с гневом. Я не знаю, на что злюсь, и часто виню себя и говорю себе».

БЛАНКА МАТИНЕС

«Печаль — это эмоция, с которой труднее всего соединиться и, прежде всего, почувствовать и прожить ее. И она часто скрывается за гневом».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Путь к исцелению в этом подтипе заключается в том, чтобы уважать гнев как ценное послание, которое заставляет вас задуматься о том, какие границы были пересечены и причинили вам боль. Забота о себе — это также осознание того, что мнение справедливо, дать голос гневу и уйти в мире с самим собой, потому что вы не были разочарованы или искажены, выражая его.

Он представляет себя как с виду хороший, вежливый, уважительный человек, общающийся и не ввязывающийся в отношения с другими, хотя внутренне может быть желающим. Это потому, что ваш характер основан на самоконтроле. Чрезмерный контроль проникает также в эмоциональную и аффективную сферы, для которых жесткая основа сочетается с торможением спонтанности, что иногда заставляет их казаться неуклюжими и неуклюжими.

Еще одним аспектом самоконтроля является аффективная блокировка, что делает человека этого подтипа умеренным и не очень страстным. Из страха перед хаосом и эмоциональным расстройством он все рационализирует; Кроме того, из-за страха или ожидания сильных эмоций он остывает и блокирует эмоции, рационализируя их.

«Когда мне грустно или тревожно, я обезболиваю себя, играя в маджонг, пасьянс, играя в sudoku или выпивая два бокала вина. Мне некомфортно, плохо, и мне трудно понять, какие у меня эмоции».

БЛАНКА МАТИНЕС

Одной из безумных идей этого эннеатипа, противоречащей его висцеральной энергетике и затрудняющей контакт с эмоциональной сферой, является убеждение, что инстинкт опасен, что необходимо контролировать эмоции и импульсивность. Поэтому, когда он испытывает сильную эмоцию, он переживает ее как нечто хаотичное, опасное и со стороны разума – разума, контроля, идеи совершенства – пытается уменьшить эмоцию. С другой стороны, его большая требовательность к себе не позволяет ему эмоционально слушать. Оно в высшей степени практично, хочет быстро рационализировать, понять и уже быть где-то в другом месте, преодолеть это.

«Мои естественные реакции контролировались и должны были быть одобрены моим внутренним судьей. Часть меня просит меня быть осторожным в каждом слове, которое я говорю, потому что результатом может стать эмоциональный всплеск, проповедь или что-то еще, чего я не говорил. Я хочу или знаю, как справиться с этим здоровым образом. Мой страх перед насмешками не позволял мне выражать свое тело посредством танца или любой другой физической активности».

КРИСТИАН МОРЕНО

«Моя мать называла меня «орчатой крови», она была страстной, для нее все было освещено. Поэтому иногда мне кажется, что я недостаточно «хочу». В моем магическом мышлении желание страстное, сильное, со страданием.. Конечно, по сравнению с этим кажется, что я не знаю, как этого хотеть. На самом деле я убегаю от эмоциональной страсти, отсутствия контроля и хаоса, которые я испытал в детстве».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Он расчетлив в действиях, осторожен в решениях. Им комфортно в структурированных ситуациях или с заранее установленными ролями, и поэтому иногда они склонны брать на себя отцовские или материнские роли в своих отношениях. С другой стороны, в неструктурированных и импровизированных ситуациях им трудно интегрироваться. Более того, из-за низкой склонности к играм и удовольствиям это обычно раздражает и раздражает окружающих. Чрезмерный контроль над этой сферой не только блокирует проявление вашей эмоциональности, но и подразумевает потерю контакта с эмоциональными переживаниями. Поэтому он мало или поверхностно общается с другими и не приносит большого удовольствия ни когда любит, ни когда ненавидит.

В процессе трансформации он учится прислушиваться к своим эмоциям и подтверждать их, а также прислушиваться к своему телу и входить в контакт со своими физическими ощущениями, чтобы удовлетворить свои потребности. В целом его эмоциональный тон окрашен в сдержанные тона, с ощущениями, смягченными любовью и нежностью.

«Мне пришлось научиться плакать. Я не знала, что это такое, и особенно чувство освобождения, расслабления, которое приходит от возможности выразить эту печаль, эту причину, которая заставляет тебя плакать».

Кике Сеги

«Теперь я выражаю больше любви, нежности, сладости: я более нежна и для общения чаще использую физический контакт, смех и радость; я более взволнована и менее серьезна».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Эмоциональная сфера и фантазия.

Этот персонаж сдерживает гнев и не выражает его. Он редко злится, а когда и злится, то чрезмерно по отношению к очевидной причине.

«Когда что-то, сделанное кем-то, меня сильно беспокоит или обижает, я сдерживаю себя, чтобы не взорваться, и выпускаю через рот то, что не написано; причинное событие. Когда я могу и в зависимости от обстоятельств выхожу, я физически отодвигаюсь, это необходимость. Люди, пока оно не пройдет, что обычно занимает много времени. Я ощущаю эту эмоцию очень физически, как очень неприятный жар, и иногда это чувство настолько раздражает и невыносимо, что единственный способ избавиться от него — «отрезать» голову другого», то есть резко и без объяснения причин разорвать дружбу или отношения, и тогда я чувствую облегчение».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Прямой гнев — настоящее табу, он порождает множество блокировок, когда он выражается, он порождает стыд и сильное чувство вины и допускается только при защите справедливого дела; В целом отвращение к словесному насилию мешает ему конфронтировать, и, таким образом, он вновь входит в круг подавленного гнева, порождающего обиду.

«Я блокирую себя при ответе. Раньше с мамой, когда я злилась, я задыхалась, даже выразиться не могла, слова обрывались... Сейчас я с этим справляюсь лучше; Но если я иду от человека и повернуться к нему спиной, потом, когда мне станет лучше, они проходят, я передумал, но это может пройти через два-три дня».

БЛАНКА МАРТИНЕС

«Когда сотрудник обо мне плохо заботится, это обида на то, что я пережила в детстве, чувствую себя ужасно, не знаю, что ответить, и сказала бы все, но глотаю слова. Чувствовать себя бессильным перед лицом «авторитета», пришедшего с другой стороны прилавка, перед лицом неизвестного человека, который говорит обо мне плохо, и вдобавок ко всему, перед законами вашей компании, на которые вы даже не смотрите на меня... Мне там очень трудно выражать себя, мне очень весело».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Когда он осознает и научится выражать то, что ему не нравится, вместо того, чтобы молчать и злиться, он перестает застревать во внутренней речи гнева и высвобождает его как способ существования в мире. Гнев — это эмоция, которая заряжает энергией. Поэтому, когда он высказывает свое мнение и действует, полагая, что сделал то, что было в его силах, ему не удастся напиться свою вредную внутреннюю речь.

Его энергия, сосредоточенная на действии, на том, чтобы делать что-то хорошо, также подразумевает, что он чувствует, что у него нет права существовать, просто ничего не делать. Таким образом, оно остается еще больше в делании, как способ достижения достоинства и очищения внутренней вины существа. Их собственная поза и жесты отражают жесткость и напряженный контроль эмоций. Во многих случаях действие становится бегством, чтобы избежать столкновения с неприятными эмоциями и чувствами, и в целом оно серьезное, более привязанное к долгу, к достойному и гипотетически возвышенному, не желающее делать приятные, легкие или веселые вещи.

Чтобы выразить гнев по поводу того, что он будет подавлять и добиваться своей легитимности, он использует образовательные и морализирующие методы. Избегая этого, подавляя или прикрывая виной, он дистанцируется от своих потребностей, удовлетворение которых он склонен откладывать.

«Мой гнев связан с неудовлетворением моих желаний, которые я даже не осознаю». Это должно «занимать мою жизнь, и когда кто-то нарушает правила и жульничает, я думаю, он заслуживает наказания».

БЛАНКА МАРТИНЕС

Неудовлетворенные потребности вызывают еще больше гнева и обиды, затрагивая рану, гнев непризнанного и брошенного внутреннего ребенка. Эта обида гнева вызвана его характером, как хорошего, послушного, отзывчивого ребенка, за то, что он не умеет устанавливать ограничения, а когда он не выражается, то в конечном итоге порождает еще больший гнев, который питает чрезмерно требовательного внутреннего судью.

«Даже не будучи японцем, я склонен время от времени склонять голову в знак уважения, хотя другие говорят, что я покорен. Мой голос мягок, и я стараюсь служить, помогать, а не затмевать сердце другого. Когда я пришел в себя, я понял, что одна часть меня действительно хочет быть хорошей, но другая наблюдает и рассчитывает, поддерживает себя и вооружается против другой. Маска настолько правдоподобна, что мало кто видел ее».

КРИСТИАН МОРЕНО

В этом персонаже больше трогает хрупкость, риск совершить ошибку, ощущение, что в случае ошибки может случиться что-то плохое, что является его главным страхом. У них могут проявляться модели избегания, контроля или контрфобии, но они пройдут через фильтры эннеатипа, и переживание страха не будет парализующим, а поможет им позаботиться о том, что их беспокоит, даже если это беспокойство иррационально.

Кроме того, он много думает, очень одержим, но он человек, созданный для действия. Ваша невротическая потребность может быть эмоционально определена как сумма гнева и страха или как использование гнева как способа направить и устранить страх, который почти никогда не подвергается сознанию. Страх вины или чувство, которое крутит, когда он ничего не делает, перемещается в область непонятно переживаемых ощущений. Поскольку он является персонажем, который механически следует своей импульсивности, его действия будут скорее жесткими, чем гибкими. Соматотонические тенденции возникнут автоматически в соответствии с жесткими схемами, и наиболее обычным будет подвергнуть их сомнению с внешней и поверхностной точки зрения; Таким образом, он в конечном итоге будет искать внешнее изменение, которое успокоит его, добившись видимого улучшения.

Самый простой способ осознать бесполезность всей этой системы — это степень беспокойства, которое вы можете испытывать. «*Списки дел*», которые повторяются в уме несколько раз, попытка уместить все больше и больше проектов, необходимость заняться другими, обоснование того, был ли день достаточно продуктивным или нет... Они порождают постоянное состояние.

напряжения, которое в конечном итоге может привести к «*соматизации*», то есть быть погребенным в идеях и заботах, которые приводят их к бессмысленным действиям.

Эмоциональная сфера и фантазия.

Вместо того чтобы фантазировать, этот персонаж склонен навязчиво размышлять на привычные темы. Взгляд, внимание направлены на то, чтобы увидеть, что неправильно, чтобы исправить это. Он также размышляет о последствиях поступков, которые считает неправильными или неправильными. Может случиться так, что в его сокровенных мыслях и фантазиях время от времени проявляется трансгрессивный, непочтительный и распутный характер, который его « *дневная личность* » не одобряет, вытесняет и строго скрывает.

Гиперконтроль влияет на психологическое функционирование в целом, приводя к потере фантазии и творческих способностей. С другой стороны, контроль над чувствами влечет за собой не только затруднение выражения эмоций, но и настоящее отчуждение от эмоционального переживания. Фэнтези ориентировано на создание идеального мира, на идеализацию другого или на собственный идеализированный образ. По своему происхождению идеализация выступает как бегство от реального мира. Его используют, чтобы уйти от реальности, которая воспринимается как суровая и несовершенная, и воображать лучшие миры. Сохранение имеет тенденцию сублимировать идеализацию, оно стремится к невозможной красоте или недостижимым идеалам, часто с ощущением рая, потерянным в раннем детстве. Сублимация также приводит к чрезмерной привязанности к этическим ценностям, идеалам и воображаемым принципам, посредством которых она стремится упорядочить мир и человеческую реальность. Напротив, с его критического взгляда ничто не достигает высоты идеала и ничто не достигает его идеала красоты и совершенства.

За исключением склонности к идеализации, когда они больше движутся в области фантазии, чем реальности, воображение не очень присутствует в консервации в результате гиперконтроля и подавления эмоций. В не вовлеченном состоянии он может казаться далеким, холодным или отчужденным, хотя это самый теплый, материнский и самый близкий из трех подтипов E1.

6. ДЕТСТВО И СВЯЗАННЫЕ С НАМИ ПРОЦЕССЫ.

Модель привязанности, выраженная в зрелом возрасте консервацией E1, представляет собой модель обеспокоенного человека, который держит дистанцию. Такое отношение связано с влиянием далеких и амбивалентных родительских фигур. Родители были очень требовательны к поведению ребенка. С одной стороны, они наказывали «*неуместное*» выражение привязанности, спонтанное выражение потребностей ребенка, неспособность достичь высоких стандартов независимости и работоспособности; и, наоборот, одобряли и вознаграждали послушное и уступчивое поведение, отвечающее их ожиданиям. В результате дети очень стараются быть хорошими детьми.

«Не двигайся!», «Веди себя хорошо!» были постоянными. Мои потребности были полностью оставлены в стороне. В то время я не осознавал необходимости объятий, но мне хотелось поиграть или потусоваться. Я никогда не удовлетворял эти потребности. «Молчи, не двигайся, оставайся на стуле!». Меня постоянно останавливали; мои потребности отсутствовали. Думаю, если бы я ушел, им пришлось бы обо мне беспокоиться, а они не хотели об этом беспокоиться. Но фраза «Не двигайся!» запечатлена в моей памяти. Сидеть в кресле и просто сидеть там их раздражало, потому что они говорили мне: «Не двигайся!». Я даже не могла пошевелиться на стуле! Вот что у меня в венах. Поскольку я был самым старшим, мне пришлось показать сестрам, каково это — вести себя хорошо. В этом смысле я чувствовал себя очень востребованным».

Кике Сеги

«В детстве меня никто не слышал и не видел, я был помехой, поэтому стал невидимым. Ко мне приходили на побегушках, я был «на все руки» окружающих меня взрослых. Когда я думаю о чем я был для взрослых, помимо того, что был помехой, на ум всегда приходит образ собаки, которая слышат: «Дай мне свою лапу». На какое-то время я отождествлял себя с собакой. Все взрослые были внутри. ответственность за меня, Я чувствовал себя востребованным не только родителями, но и всеми. Мои чувства были от одиночества и отсутствия общения, от необходимости делать все правильно и не создавать проблем».

БЛАНКА МАРТИНЕС

«Я была непоседливым ребенком, полным энергии. Я не могла перестать говорить, рассказывала всем истории. Мне нравилось прыгать и драться, как маленький воин. Моя мама хотела, чтобы я был хорошим, а мой отец хотел, чтобы я быть сильнее и агрессивнее, чем я мог и хотел быть. Они тянули в две стороны. Меня не учили двигаться, не играли со мной. Со временем я стал молчаливым, замкнутым мальчиком. неуклюжее тело, которое едва знает, как что-то сделать самому. Некоторые думали, что у меня *синдром Аспергера*».

КРИСТИАН МОРЕНО

В детстве консервативного подтипа E1 наблюдается раннее переживание аффективной неудовлетворенности вследствие давления чрезмерных требований, связанного с малым признанием и малым диапазоном одобряемого поведения. В надежде получить больше одобрения или близости ребенок стремится быть лучше и часто оказывается в ситуации постоянной фрустрации, что вызывает у него чрезмерную озабоченность тем, чтобы быть хорошим, идеальным. Короче говоря, это дети, которые в силу невыполнимых требований своей семьи

Детство и связанные с ним процессы.

окружающей среде, в конечном итоге разжигают внутреннюю ненависть к себе, потому что чувствуют себя неспособными оправдать ожидания своих родителей.

«Вылезай из нутра, потому что это тебя так злит... Я такой был, когда был маленький, и мне ничего не разрешали делать.» *Вот почему я так говорю.* » > «Но почему я не могу...?» > «Нет! Потому что я так говорю! Хватит стоять на месте! Не делай этого!» «Потому что я так говорю! Точка». Так было постоянно. «Не делай этого!» Ну, теперь у вас есть пойти купить, не знаю что. И они были на шесть взрослых выше меня. И мне приходилось делать все, что говорили взрослые, я ничего не могла противопоставить. «Уйди, я забыл купить, не знаю что!» Идите ко мне, я не знаю куда!» «Я не знаю, сколько!»

БЛАНКА МАТИНЕС

«Моя мать постоянно приказывала мне». *Принеси мне! Посмотри на меня! Положи меня! Возьмите его туда!! Нет, сюда! Разве ты не знаешь, что я тебя всегда там держу?!» «Ты что, дурак что ли!» Ты меня просто не слушай!» «Вы бы пошли к морю и даже воды не нашли!» , « Уйди оттуда, оставь меня, ты никуда не годишься! ».* Крики были непрерывный; В моем случае это было словесное оскорбление».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«Хотя я видела в своих родителях обратное, мне приходилось контролировать свои эмоции, чтобы всегда быть такими, как они хотят. Я знала, что чем больше я в них нуждаюсь, тем больше они меня отвергают, что они будут обвинять меня в неправоте. Они у них было больше печали и гнева. Они оба контролировали меня, и я боялся их вопросов. Я знал, что им все равно, что со мной случилось. Плохой ответ, неправильное мнение, странная манера речи... могли меня подвести. к большей эмоциональной боли, поэтому я научился измерять, избегать и контролировать себя».

КРИСТИАН МОРЕНО

В семье перфекциониста свойственно иметь родителей по очереди или у одного из них *чрезмерное чувство долга* .

В других случаях мы находим образы родителей, которые узаконивают свою позицию гневом, или членов семьи, переживших безумие, истерики или имеющих сильную тенденцию переоценивать себя. Стремление к самосовершенствованию стимулируется не только атмосферой малолюбви, но и желанием завладеть перфекционистской моделью одного из родителей.

В некоторых случаях один из родительских образов является обычным опытом, когда он воспринимается как холодный и отстраненный или его пугают за его суровость, авторитарное и обесценивающее поведение, с одной стороны, и восхищаются его силой и властью, с другой. В общем, детство отрицается и в глубине души унижается.

«Это была военная подготовка. Дома были постоянные тренировки: «Не двигаться!» Пэм. Оставайся здесь! Пэм ». А потом, когда ты уйдешь, они дадут тебе инструкции прежде чем ты вошёл: «Эй, мы здесь ». И так, вы сыграли свою роль и получили свою долю одобрения, любви... скажем так, это просто «одобрение». Я помню, как моя мать гордилась тем, что они говорили ей: «О, посмотри на этого мальчика, какой он маленький и какой серьезный он выглядит ». Это поощрялось, за что вознаграждалось: «Посмотрите, как хорошо ребенок ведет себя, как мужчина! Каким он маленьким и каким большим выглядит ». И они всегда давайте еще одну бустерную дозу, еще одну дозу и так далее...»

Психология энеатипов

Отношения с матерью обычно холодные и отстраненные, или они являются очень требовательными и нормативными материнскими фигурами, или неуклюжими в выражении привязанности, с небольшим эмоциональным выражением; или, в другой полярности, это люди с сильным эмоциональным выражением, обычно гневом, ненавистью или болью. Это могут быть очень эмоциональные персонажи, но отношения с ребенком холодные, без физического контакта или теплого эмоционального выражения в связи. В этом смысле речь идет об эмоционально запущенном ребенке.

Эта « *самореформирующаяся* » структура развивается, чтобы противостоять отношениям чрезмерных требований и ожиданий, либо из-за ригидности одного из родителей, либо из-за родительских фигур с неудовлетворенным характером, либо из-за чувства отсутствия оральной тенденции, что в конечном итоге вызовет высокий уровень стресса и разочарования у детей.

«Я была ребенком, который должен был быть невидимым, и никто не заботился о моем эмоциональном аспекте. Они заботились о других вещах... Моя мать никогда не приближалась, она никогда не пыталась. И если я собирался ей что-то сказать, она не обращала на меня внимания».

БЛАНКА МАРТИНЕС

«Когда твоя мать тебя ненавидит, ты чувствуешь, что у тебя нет смысла существовать, мир очень труден без любви, жизнь становится пустыней, где не растут растения. Ты не заслуживаешь жизни; ты чувствуешь очень глубокую концепцию девальвация».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Сохраняющие E1 обычно являются детьми, которые растут в очень нормативной и требовательной среде, с прямой или косвенной дисквалификацией и, по всей вероятности, относятся к родительским фигурам, подвергающимся критике, эмоциональному шантажу или оскорбительным проповедям, поэтому они осознают, что любое действие или выражение эмоций может вызвать непропорциональную реакцию родителей, которая задевает их чувствительность или ставит под сомнение их ценность. С другой стороны, он обычно старший ребенок или единственный ребенок, или его обычно сравнивают со своими братьями и сестрами.

«Посмотри на своего брата, какой молодец: учится, не двигается, послушный, делает то, то ». Всегда с внешними стандартами для сравнения. С юных лет ты нужно было делать все хорошо, вести себя хорошо. Я гравировал его в огне с тех пор, как получил первое образование. Это был «взгляд на брата твоего», и я был очень бунтующим, непокорным и беспокойным. Позже, возможно, я подавил это. Я чувствовал, что они не любят меня или не так, как моего брата. И кроме того, «тот, кто меня любил», который был моим отцом, умер, когда мне было 11 лет.

Итак, я отказался от гораздо большего и приспособился к этим ожиданиям, которые они возлагали на меня. «Ну, я буду прилежным»... В этот момент наладилось изменение моей личности на более серьезную, более ответственную, самостоятельную, правильную».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Часто отец является второстепенной фигурой, совершенно отсутствующей, будь то из-за его реального отсутствия, сосредоточенности на работе, развода, смерти или эмоционального отсутствия. В других случаях он является образцом строгого и трудолюбивого человека, эмоционально недостижимого отца или воспринимается как угрожающая фигура.

Детство и связанные с ним процессы.

«Мой отец работал с семи утра до десяти вечера, и так было в течение многих лет. Он вставал рано и приходил, когда я уже спал. мой отец, возможно, потому, что мама «обращалась» к нему в минуты конфликта: «Я скажу твоему отцу, когда приеду».

Кике Сеги

Многие из них были детьми, воспитанными родителями, которые заботились о физических или эмоциональных потребностях одного из родителей. Это может случиться при разводе: ребенок понимает, что отец недоступен для матери, или наоборот, или получает сообщения типа: « *Теперь, когда мамы больше нет, ты должен мне помочь* », что порождает чувство большой ответственности; или это старший брат или сестра, выполнявший родительскую роль по отношению к малышам. Возможно, были проблемы дома, разлука, болезнь или смерть родителя. Возможно, он понял, что его отец или мать нуждаются в заботе и защите; Как бы то ни было, он поставил себя на роль спасителя и в конечном итоге поверил в эту роль. *Дети, воспитываемые родителями*, очень серьезно относятся к своим обязанностям, они чувствуют честь взять их на себя, что может привести к тому, что они ощутят всемогущество, почувствуют себя старше, отсюда и серьезность.

Однако ценой, которую придется заплатить, является отключение от ваших собственных эмоциональных потребностей и чувство обязанности оправдывать ожидания, которые намного опережают ваш эволюционный рост.

Оставление в стороне роли ребенка и принятие роли взрослого с ответственностью, которую это подразумевает, мешает им эмоционально развиваться, что повлияет на их Я-концепцию. Кроме того, этот процесс обычно порождает обиду, учитывая накопившийся гнев, который он не разрядит, а также страх не оправдать ожидания, поскольку он сравнивает себя со взрослыми и в итоге чувствует себя недостаточно хорошо. Поэтому они будут склонны достигать своих целей посредством подготовки и усилий, многочасовой работы, и им будет трудно отключиться.

«До замужества моя мать была учителем игры на фортепиано и давала уроки, но она сдалась, когда я родился. Поэтому она начала работать с моим отцом, она была той, кто руководил администрацией, они оба с головой погрузились в это. Позже, в отсутствие отца, думаю, из-за моей работы, мать сделала меня своего рода его заменой».

СЕРДЖИО ИСЛА

«Когда мои родители развелись, мне было около шести лет. Мой отец, когда пришел забрать меня после школы, сказал мне: « *Береги свою маму* ». Из этого « *береги свою маму* » я ставлю себя на месте отца. А еще, потому что мой. мать очень эмоционально напряжена, я должен заботиться о ней, кто-то должен сохранять ее рассудок дома».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«У меня такое ощущение, что у меня уже есть дети. Поскольку я старший брат, я всегда знал о своих братьях. Они были для меня ответственностью, поскольку я работал над тем, чтобы компания дала достаточно, чтобы что у всех нас есть гарантированные сбережения. Так было всегда».

СЕРДЖИО
ИСИЯ

ВИНА ЗА ПОЗВОЛЕНИЕ СЕБЯ РАЗДРАЖАТЬСЯ:

По отношению к весьма нормативной и ограничительной родительской фигуре дети чувствуют себя обузой. В некоторых случаях мать явно или неявно передает им это чувство. В других случаях, посредством положительного подкрепления, они хвастаются перед другими тем, насколько хорош их ребенок, потому что он все еще создает или не вызывает проблем; а в других, когда выражение матери сопровождается требованием молчания или бездействия, либо криком и гневом, либо ненавистью, дети начинают чувствовать вину за свое существование.

Я был беспокойным мальчиком, которому приходилось быть хорошим мальчиком, поэтому у меня развился *бруксизм*. Когда мне было восемь лет, родители отвели меня к врачу. «*Посмотрите, доктор, этот ребенок будит нас по ночам, скрежетая зубами*». «*Этому ребенку нужна активность*». И меня записали в зал для занятий боевыми искусствами, и что-то стало лучше, но у меня всегда было то напряжение, которое уходило туда, на подбородок. Может быть, поэтому на протяжении всей своей жизни я пытался заниматься рискованными видами спорта, садился на велосипед и ехал очень далеко, лазил, лазил, лазил, прыгал с парашютом, прыгал с тарзанки, всегда в поисках ощущений. Это отсутствие эмоций накрыло ее телесными ощущениями.

СЕРДЖИО ИСЛА

Ребенок нечетко воспринимает и сбивается с толку причин, по которым родительская фигура столь резка и отстранена или даже враждебна, и может иметь трудную и неполную идентификацию с ней. В некоторых случаях у нее очень близкие отношения с матерью, она внимательна, чрезмерно опекает ребенка и возлагает на него много ожиданий. Когда мать вторгается или навязчива, с ней на эмоциональном уровне устанавливаются неоднозначные и запутанные отношения, иногда симбиотические, что в дальнейшем повлечет за собой проблемы в процессе индивидуации-сепарации ребенка.

В других случаях отстраненного и очень требовательного отца сопровождает симбиотичная и застенчивая мать, которая подчиняется диктату своего партнера и неоднократно заставляет ребенка пережить опыт предательства.

У многих детей этого подтипа с раннего возраста развивается взрослая ответственность и серьезность. Очень быстро ограничивается то пространство в детском мире, состоящее из игр, свободы и беззаботности, которое все больше будут занимать обязанности и ответственность. Тогда игры и развлечения станут проступками, тогда как для ребенка станет нормальным брать на себя ответственность, заботиться и заботиться о несовершеннолетних. Так формируется рассудительный и воспитанный маленький мужчина или женщина, преждевременно становящийся самостоятельным и ответственным и стремящийся быть только добрым

и старательным или, тем более, добродетельным, как святой. Все это становится способом отличиться, почувствовать себя лучше, чем

Детство и связанные с ним процессы.

вы есть, и получить особые привилегии; и его намеренная добродетель становится средством покупки любви.

Структура характера завершается на продвинутой стадии развития, тогда как в диалектике родительского воспитания ребенок рано становится самостоятельным, отрицая нормальные потребности в любви и зависимости.

«До меня была сестра, которая родилась семнадцать лет назад. Тогда еще не было инкубаторов, и спустя чуть больше месяца он умер. А я родилась всего через одиннадцать месяцев после нее. Единственное, Я знаю только то, что в моем доме у меня всегда было ощущение, что я в пути, и, сколько себя помню, единственное, чего я хотел, — это выбраться оттуда».

БЛАНКА МАРТИНЕС

«Ты воспитала меня так, чтобы ненавидеть меня, мама. Твоя тема — почему. Моя — то, что я должен взять на себя страх, недоверие, контроль, чтобы не оставлять себя одного. кроме того, не слушать судью. Моя задача — почувствовать невиновность девушки внутри».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

ВЫХОД:

Один из способов вырваться из гнетущих отношений или среды, столь нормативной и лишенной свободы передвижения, — это очень рано уйти из дома; большинство защитников природы Е1, будучи подростками, уже независимы и живут вне семейного дома, с ощущением, будто они вышли из клетки, в которой они чувствовали себя заключёнными.

«Я переехала в другой город, чтобы продолжить учебу, и не то чтобы я тоже много гуляла, живу вдали от семьи, мама не заставляла меня сильно распускать волосы, но я делал то, что хотел. Я чувствовал себя свободным и независимым, и у меня не было того голоса внутри меня, который говорил мне: *« Это, то, остановись здесь, там . Это было облегчение»*.

ЛОЛА РЕБОРЕДО

В некоторых случаях перед лицом конфликтной семейной среды могут возникнуть и другие виды бегства, например, выбор уйти в себя, в своего рода внутреннее изгнание.

Я всегда чувствовал привязанность к своему дому. В нем у меня были ежедневные семейные конфликты, с родителями, с самим собой, с братом или с миром, ощущение злого удушья и того, что все не так. Но это было мое безопасное место, и мне не хотелось уходить, потому что я не чувствовал, что у меня есть ресурсы и знания, необходимые для того, чтобы уйти в мир, который мог быть еще хуже. Я заперлась в своей комнате, с компьютером, на котором работаю, с видом на гору и ретранслятор моего города. Там я отошел от всеобщей черноты, чтобы сосредоточиться на себе и своих проектах. Единственное решение, которое я нашел, было не чинить ничего дома, а внутри, созреть, чтобы быть свободным: и от своего окружения, и от самого себя.

КРИСТИАН МОРЕНО

НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ:

E1 из Сохранения определяет себя как людей с базовыми этическими нормами, специализирующихся на понимании того, справедливо ли что-то или нет; Их склонность к этике, справедливости или морали, эта вера в то, что они знают, что правильно, а что нет, проистекает из детского чувства жизни в условиях несправедливости.

Они растут с ощущением, что их никто не видит и не узнает. Их защитные механизмы, подавляя, сдерживая и рационализируя эмоции, заставляют их отключаться от своих потребностей. Таким образом, они в конечном итоге с нескольких разных сторон подрывают свои инстинкты и эмоции.

«Что было несправедливо, так это то, что меня постоянно сравнивали с моим братом и не принимали таким, каким я был; ты хотел». *Девушка должна быть хорошей, тихой; ей не обязательно отвечать*». И, конечно же, я был противоположностью их канонам о ребенке».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

«Есть ситуация, которую я вспоминаю с горечью, а именно то, что мой отец рассердился на меня и сказал мне: «*Ты должен быть благодарен, потому что я отдал твою жизнь*», и у меня из души пошло ответить, что «*Я не спросил, не смог выбрать*». Вы не можете себе представить того, кто напал на меня: «*Неблагодарный, наказанный*». Ну, я не понимаю».

Кике Сеги

Внутри ребенок чувствует невиновность и осознает усилия, которые он прилагает, чтобы делать что-то хорошо, чего не видят и не признают его родительские фигуры, в то время как внутри формируется гнев, истинный двигатель его характера, который генерируется из длительного чувства несправедливости.

Мне приходилось решать вещи, которые «*выходили из меня*», а мои родители никогда не ходили со мной ничего делать. Самым несправедливым мне показалось то, что я был обязан им жизнью после того, как положил перед ними предсмертную записку, и что мой отец винил меня, а моя мать ничего не сделала. Спустя годы я понял, что любовь начинается не со «*справедливости*», а просто с принятия.

КРИСТИАН МОРЕНО

На эмоциональном уровне ребенок чувствует, что с ним обращаются несправедливо, и отсюда возникает двигатель внутреннего гнева, возникающий перед лицом чувства несправедливости. Так рождается обиженная реакция ребенка, который решает все делать сам, отказываясь и подавляя потребности в нежности и зависимости, с импульсом к совершенству, который пытается ответить высоким ожиданиям своих родителей. Поэтому он обычно не просит о помощи и всегда пытается постоять за себя. Неудовлетворенные потребности вызывают появление и накопление еще большего гнева и негодования, что на глубоком уровне выражает крик игнорируемого и брошенного внутреннего ребенка.

Детство и связанные с ним процессы.

7. ПЕРСОНА И ТЕНЬ: ДВЕ СТОРОНЫ МЕДА.

BY MERCE FALCÓ в сотрудничестве с группой.

Понятие тени включает в себя бессознательный аспект личности, состоящий из характеристик и установок, которые сознательное Я не признает своими. Клаудио Наранхо говорит нам о тени как о разрушительной и токсичной части характера, как для него самого, так и для других. Таким образом, когда мы говорим о тени, становится ясно, что мы сталкиваемся с самой темной частью личности, той, которую нам труднее всего увидеть и распознать.

В подтипе консервации E1 тень полностью связана с интимным ощущением несовершенства, ощущением того, что «*должно*» быть совершенным и требовать совершенства. Увлечись идеей о том, что нужно все время быть совершенным, — значит самосовершенствоваться в бесконечной спирали невротических требований. Совершенство — это недостижимая цель, к которой он никогда не будет иметь доступа и ради которой он причиняет вред себе и другим, чередуя самоконтроль, требование к себе, критику и хроническую неудовлетворенность, возникающую из-за своих действий или способов делать то, что он делает. всегда считает недостаточным.

«Она {тень} меня не приняла, есть злоба ко мне, которая превратила ее в сверхтребовательную судью. Энергия гнева, обращенная внутрь, — это судья, которого я чувствую, который иногда блокирует меня своей гиперкритической жесткостью. , все, что я делаю, неправильно».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«Проекция и *негативная обратная связь* , отражающая меня, и даже стыд других всегда связаны с тем, что я отвергаю в себе или с тем, чего я хотел бы себе пожелать. Моя тень — это принять себя таким, какой я есть. Она также смешана с гнев, зависть или мое суждение о том, что они делают или позволяют себе иметь, и что я не позволяю себе иметь или делать, и это желательно. Контроль и жесткость».

БЛАНКА МАРТИНЕС

Самая темная тень подтипа консервации — это **самоотрицание** , постоянное сомнение в себе, вопрос, хорошо ли ты поступил, обвинение себя в том, что ты сделал, или упрек себя в том, что ты должен был сделать, постоянное исправление себя, потому что ты не ценишь то, кем ты являешься. В глубине души существует потребность в подтверждении с иллюзией компенсации глубокой низкой самооценки. замаскирован своим имиджем виртуоза и постоянной критикой других. Глубокая потребность быть любимым не может возникнуть ни в отношениях с другими, ни с самим собой, потому что это было бы прикосновением к боли и недостатку, а это означало бы несовершенство с последствием потери всякой возможности быть любимым. В этом порочном круге он остается «*в пустыне* », потому что любое выражение теплой и нежной любви связано с недостойством.

В аффективных отношениях при этом запрете нежной любви и требованию любви к себе окружающие часто обнаруживают холодного человека, которого для того, чтобы находиться в отношениях, приходится постоянно видеть « *совершенным и справедливым* », т. е. человеком « *кто не делает этого необходимым* ». У другого мало места для того, чтобы заявить о своей потребности « *быть полезными* » или о своей потребности нужно страдать и проявлять то, чего они не получают.

«Моя тень — это страх потерпеть неудачу и принять отказ другого, и она связана с требованием и совершенством».

БЛАНКА МАТИНЕС

Тень **чрезмерной требовательности** вместе с яростной самокритикой, не терпящей ни малейшей ошибки, приводит его к великому внутреннему мучению; ад, который поглощает большую часть его энергии и ставит его в тупик, который ведет только к обязательствам, к невротическому поиску совершенства.

«Мой перфекционизм сделал меня неэффективным, потому что мои проекты были неосуществимы или оказали влияние на мир; мой поиск лидерства и мое презрение к удовольствиям, свету и красоте превратили мою жизнь в пустыню; моя одержимость и мои суждения мешала мне понять законы жизни; моя агрессивность, закрытость моего сердца стали мечом и доспехами, с которыми сталкиваются другие. Моя нелюбящая праведность и обида ранили людей, которых я любил. Мои эгоистичные идеалы, которые невозможно осуществить в моих реальных обстоятельствах. , прошептал мне, что лучше умереть».

КРИСТИАН МОРЕНО

Еще один аспект тени, который ему трудно распознать, — это то, что он **любит командовать** . Он всегда хочет быть правым и исходит из исходной позиции бытия. обладая истиной; Особенно когда дело касается предметов, которыми он владеет, он может стать совершенно негибким, и его невозможно убедить. С этической точки зрения он считает, что относится к нему на равных, но в итоге ставит себя выше других. В глубине души в этом персонаже существует связь между любовью и властью: отсутствие уверенности в том, что его можно любить, если он не имеет определенной власти над другим.

«Там, где я чувствую, что темная часть отношений проявляется в отношениях с моим сыном, я становлюсь очень жестким в отношении того, как он « *должен делать* » вещи, в том, что для него лучше, в том, чтобы говорить ему, что неправильно... Я говорю вам это, объясняя вам, но я очень настойчив, повторяюсь, с идеей, что дела « *нужно делать так или иначе* », на самом деле так, как я думаю, они должны быть сделаны, а не так, как они идут хорошо. для тебя.»

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Еще одна из великих сторон этого характера — **самодостаточность** . Будучи очень решительным и независимым, привыкшим постоять за себя, он считает, что никому не нужен и легко добивается высокомерия и всемогущества. За этой дисфункциональной верой в « *возможность в одиночку* » скрывается страх прикоснуться к беспомощности, трудности в отношениях, не имея

незаменимой и эффективной роли личности; глубокий страх быть отвергнутым и чувствовать себя бесполезным.

Персона и Тень.

В одиночестве он обычно чувствует себя раскованно и комфортно, поскольку в человеческих отношениях он чувствует сильное давление со стороны своей требовательности и жесткости. В одиночестве он может отдохнуть и быть самим собой. Он привык быть самодостаточным и хорошо себя чувствует наедине со своей книжной работой или различными занятиями. Но чувство одиночества усиливается, потому что осуждение отдаляет вас от людей. Таким образом, он изолируется в своей башне из слоновой кости.

Таким образом, значительная часть богатства жизни в отношениях обычно теряется, и в этом одиночестве он укрепляет свое представление о себе как о достаточном, о нарциссической позиции, которая получает удовольствие от того, что не нуждается ни в чем и ни в ком. По сути, происходит неосознанное обесценивание другого.

«Моя тень никогда не просит о помощи, и за ней совершенство, требование, все это. Я никогда не прошу помощи, я выживаю несмотря ни на что, и по пути ты оставляешь то, что должен оставить, чтобы ты не просил А когда люди просят о помощи, я отворачиваюсь от них, как бы говоря: «*Ну, исправьтесь, как все*». Я почти никогда не жалею, и терпеть не могу людей, которые жалуются и плачут, они такие. настолько невыносимо для меня, что это видно по выражению моего лица. В моем доме мне никогда не позволяли жаловаться, точно так же, как мне говорили: «Ты не плачь», и я не плакала».

БЛАНКА МАРТИНЕС

Важная тень — это **обвинение**. Этот персонаж вместо того, чтобы высказать свое мнение, утвердительно выражение «*Мне это не нравится или я не согласен с этим*», склонен использовать обвинительный, этический или моральный тон. Тем временем в его голове симулятор совершенства порождает несуществующие реальности, и он обманывает себя, полагая, что найдет в мире тот идеал, который порождает его разум. При наблюдении действительности он, конечно, не сопротивляется сравнению со своим идеальным образом и *реагирует критикой и осуждением*.

Неприятие себя или даже неприятие другого или жизни, как она течет, отдаляет его от других и ставит его в состояние постоянной фрустрации с невротической предрасположенностью грести против течения.

«Я был занозой в заднице людей. Когда я пришел в компанию, я все задавал вопросы: «*А почему это делается?*» «Так делается уже давно». «*Нет-нет, это не ответ. Посмотрите и скажите, как это можно улучшить, потому что повторять этот процесс четыре раза мне кажется варварством*». «Это не оставляет другого наедине с человеком, пока у меня не будет ясности во всем, это похоже на упражнение в постоянной эффективности. И это сжигает другого».

СЕРДЖИО ИСЛА

Гнев приносит невротическую пользу. Гнев дает вам ощущение силы и дает вам правосудие и истину. Подтип сохранения также использует Гнев в качестве защиты, чтобы изолировать себя, создавая дистанцию и холодность по отношению к другим. Они могут цепляться за гнев, чтобы вызвать у другого человека чувство вины, а также для того, чтобы избежать чувств, покрытых гневом, таких как печаль, страх или боль. И он часто использует гнев, чтобы

избежать ответственности за то, что происходит в его жизни, чтобы он мог обвинять других, мир или Бога в том, что с ним происходит.

Психология энеатипов

«Гнев сильно изолирует меня от других, я остаюсь в своем мире и говорю: «*Бах, я не хочу ничего о тебе знать*».

БЛАНКА МАРТИНЕС

Сохранение ищет власти посредством вторичных стратегий, таких как морализм и лицемерное сокрытие своей личной выгоды, за что оно ожидает почти инвеституры. С другой стороны, хотя он и хочет быть лидером, не заявляя об этом, он боится, что не оправдает своих ожиданий. Отождествляя себя со своей ролью «*хорошего мальчика*», он не подтверждает это стремление к власти; напротив, он даже этого не осознает, он обманывает себя, говоря себе, что *власть его не интересует*, при этом бессознательно он использует оккультные маневры для ее достижения. Его комфортным местом является вторичная власть, а не передний план. Ему некомфортно быть публичным имиджем, он предпочитает командовать незаметно. Ему нравится быть советником директора, он заинтересован в том, чтобы влиять, стать настоящей силой, стоящей за имиджем власти. Внутренне их удовлетворение заключается в «*силе*» быть правыми, в «*знании того, что правильно*» и куда идти.

«Стратегия прихода к власти сзади состоит в том, чтобы стать своего рода моделью определенной социальной группы, будь то семья, друзья... И отсюда сделать этот шаг».

Кике Сеги

В подтипе защитников природы стремление к доминированию продолжает существовать, даже если оно кажется замаскированным. Понимание фиксации заставляет нас задаться вопросом, как он различает то, что он считает «*лучше*», и то, что он считает «*хуже*». В случае с сексуальным и социальным подтипами ответ не так интересен, поскольку, если у них есть идея, они почувствуют ее безупречной самой по себе. Но человеку с преследующим, самообвиняющим эго, чье самоощущение может быть задето критикой, нужно быть гораздо осторожнее в выборе того, что идеально, а что нет; Отсюда, конечно, и вытекает его особое чувство этики и справедливости.

В этом подтипе мы снова находим компенсацию детской раны потребности в признании, которую они получают через результат, достигнутый своей работой, или через демонстрацию группе того, что они знают, или через построение достойного публичного имиджа. восхищения. Это не люди, которые стремятся к власти любой ценой, им нужна компенсация, будь то экономическая, признание или престиж.

"Власть без хорошей экономической компенсации меня не интересует. Без выходных энергетика меня не особо интересует. Власть ради власти - нет. Но власть, если ко мне что-то приходит, что меня интересует, то да. Должен быть обмен, который меня интересует».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Персона и Тень.

Осуждение — великий генератор внутреннего гнева, который заключает вас в тюрьму, в то время как настоящая трудность — не видеть и не уважать другого с его приоритетами, особенностями или степенью вовлеченности. Когда цель работы является приоритетом — *а сама работа является высоким приоритетом для работника по охране природы* — она не учитывает их потребности, и они могут тратить часы и часами работают без перерыва, даже не осознавая своих физиологических потребностей. Этот же внутренний спрос он и переносит за границу, на других.

«Когда я делаю что-то в команде, где задачи распределяются, я это замечаю. Я вижу, как делают другие. Я сужу о малой ответственности, малой заботе о том, чтобы делать добро, которое есть у других. Я требую этого от себя, и в то же время я также обнаруживаю, что прошу об этом и требую этого извне».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Лицемерие, пронизывающее структуру характера консервации, фальсифицирует отношения с окружающими, в которых он не очень заинтересован, потому что ему чужд живой опыт контакта. На самом деле он скрывает оппозиционную ярость и желание доминировать за своим притворным благожелательным отношением. Благожелательность действительно полезна для завоевания восхищения и уважения, благодаря которым человек ставит себя на более высокий уровень.

«Когда я был начальником, меня много ругали: манеры, жесткость, требовательность... Есть своя жесткость, очень уникальный взгляд, которого не замечаешь».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Из всего вышесказанного очевидно, что добродетель человека с этим типом характера не является истинной добродетелью, *а, скорее, результатом навязчивого принуждения и борьбы за то, чтобы делать что-то лучше посредством манипулирования гневом*. Таким образом, это *вынужденная добродетель*, основанная на преждевременном самоконтроле и сопротивлении разочарованиям, с отказ от удовольствия, который устанавливается для того, чтобы не затрагивать постоянно фрустрируемую потребность в любви.

Согласно энеаграмме, страсть Гнева связана со страстью Чревоугодия, представляя собой эволюцию фрустрации потребности в признании или нежной близости. Последующее подавление рецептивных оральных потребностей знаменует собой принесение в жертву удовольствия и устранение потакания своим слабостям, что, с другой стороны, в жадном характере предполагает весьма заметные черты. В этом смысле энеатип 1 также определяется как несостоявшаяся «тяга к сладкому». Однако устные ожидания не отбрасываются, а рационализируются и превращаются в законные требования во имя моральной справедливости. Таким образом, *эта стратегия поиска любви терпит неудачу с самого начала, поскольку поиск превращается в поиск права и уважения*.

Короче говоря, одержимость желанием улучшить себя и стать добродетельным человеком приводит к ухудшению качества жизни как самого

себя, так и других. Внутренний ребенок полностью пойман в ловушку перфекционистской эгоической машины, которая питает гиперответственность и беспокойство.

Психология энеатипов

8. ЛЮБОВЬ И СФЕРА ЛЮБВИ:

Когда мы говорим о любви, если принять во внимание фон гнева, направленного на самого себя в целях самосохранения, мы заметим, что трудность состоит не столько в том, чтобы полюбить другого, сколько в том, чтобы полюбить и принять самого себя. Для этого ему необходимо унизить своего требовательного внутреннего судью.

«Я много раз спрашиваю себя: «Как мне принять себя, что мне нужно, чтобы принять себя?» На самом деле позволить себе почувствовать, что я принимаю себя, — это уже любить себя. с самим собой.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

При сильной склонности к идеализации видно, что у людей этого характера в их отношениях преобладает тип любви - любовная любовь: в целом тенденция состоит в том, чтобы восхищаться и идеализировать партнера. Среди подтипов E1, в которых, по мнению Клаудио Наранхо, *преобладает восхищенная любовь*, консервация подтип — самый сострадательный. Сострадание выражается в заботе о другом с невротической точки зрения: делать все возможное, чтобы решить проблемы других, заставлять другого действовать в соответствии с его перфекционистским видением и принимать *вежливо*- директивную позу, будучи убежденным в своей правоте. Мы могли бы сказать, что на сострадательную любовь к сохранению влияют ее побуждение к действию и страсть гнева, которые делают ее очень теплым и бессердечным состраданием.

Наименее развитой любовью в этом персонаже является Эрос: любовь к себе не может пробиться, потому что она криминализовала весь инстинктивный мир, а в любви к другому, в нежности он не находит удовольствия отказаться от себя.

«В моем случае я не идеализировал пару, но я идеализировал женщину в целом. Они все были идеальны с самого начала. Я идеализирую абстрактно. Когда есть близость, происходит шок от реальности».

Кике Сеги

«Ощущение такое, что я идеализировал фигуру отсутствующего отца, и именно это заставляло меня долгое время идеализировать этого человека».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

В аффективных отношениях для них полезно принимать своего партнера таким, какой он есть, любить его таким, какой он есть, не идеализируя его, потому что, когда они это делают, они в конечном итоге ставят себя в положение неполноценности в отношениях; В некоторых случаях он даже долгое время путает любовь с идеализацией.

Любовь и сфера любви.

«Если я идеализирую другого, ставлю его на пьедестал, оставляю этого, и у этого начинает развиваться ощущение, что «я стою меньше», «я должен этого заслужить». Если я идеализирую кого-то, то у Падение огромно, и я всегда имею к этому какое-то отношение, что я ошибся, что мне было глупо доверять...»

БЛАНКА МАРТИНЕС

Когда им принадлежит доминирующая роль в отношениях, они обычно чувствуют, что партнер не оправдывает их ожиданий, поэтому критика появляется быстро, более или менее прикрито. Чем меньше выражено, тем больше оно остается внутри себя, вращаясь и порождая непрерывный внутренний гнев; В этих случаях он обычно заканчивает тем, что «*отрезает* голову своему партнеру» за то, что он не соответствует идеалу, который он построил в своем воображении.

«Этот гнев очень телесный. Надо что-то делать, чтобы избавиться от этого чувства дискомфорта. В моем случае речь идет о том, чтобы «отрезать кому-то голову», а потом я немного переживаю. Это как побег, но в глубине души я не говорю, не затрагиваю проблему, не выражаю свой гнев, и это причиняет мне боль, потому что в конце концов я всех обезглавливаю».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Он ищет в отношениях идеализированный образ любви, которого никогда не достигает ни он, ни его партнер.

«Большая часть моего опыта общения с женщинами была травматичной, и я пишу как девственница. Я идеализировала партнера, который был нежен со мной, который позволял мне быть самим собой, но я находил только двусмысленности, манипуляции и ложь; для меня не было драгоценных возможности или любовные истории, всего лишь подтверждение того, что такого, как я, недостаточно для того, чтобы кто-то желал его. Из романтической я стала циничной и ожесточенной, но никогда не переставала желать того же, что и раньше придумала своего любимого. кровать, и у меня не было места в моих сексуальных фантазиях, я идеализировал себя как любовника, я пытался так или иначе «улучшить» себя, попытаться избежать навязчивого груза вины за то, что я считал своими любовными неудачами. морализируя против женщин и общества в целом, я попал в ядовитый мир «соблазнения», потому что он предлагал возможности улучшить себя и одновременно выразить свое негодование против женщин, но у меня хватило здравого смысла не верить во многое. »

КРИСТИАН МОРЕНО

Судя по их воспитанию и социальным интроекциям, у мужчин этого подтипа мы не обнаруживаем такой большой идеализации: они испытывают любовь и восхищение к партнеру, хотя в глубине души существуют разные градации одного и того же тона потребности восхищаться. .

Это не характер сильных эмоций, он предпочитает мягкие ощущения; Более того, он бежит от интенсивности либо потому, что вырос в эмоционально холодной среде, либо потому, что боится пережитого в детстве эмоционального хаоса. Следовательно, чувства любви как к себе, так и к другим спокойны, добры, заботливы, а в переписке выражение своих привязанностей тепло, тепло и приветливо.

«Когда люди были очень ласковыми, они пугали меня, и я беспокоился об объятиях, пока не присоединился к программе SAT, а потом, как это все любяще, в конце концов ты с ней знакомишься. В начале SAT я всегда был на периферии, я сразу легла спать, была эмоционально истощена, после ужина не могла ни с кем быть, много-много спала, мне нужно было восстановить силы».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Психология энеатипов

В аффективных отношениях вообще, и тем более в отношениях со своим партнером, они склонны играть роль опекуна: роль, которую, еще будучи ребенком, они осознавали, требуется от них и с которой они идентифицировали себя. Они склонны чрезмерно опекать своего партнера и даже считают, что лучше партнера знают, что им нужно. Будучи человеком действия, быстрым и эффективным, всегда готовым позаботиться обо всем, он часто предвидит и занимает много места, оставляя мало места для принятия решений своему партнеру, вплоть до того, что, находясь под зонтиком своего патернализма, он не дает ему расти. Таким образом, любящая забота о другом становится контролем, ставящим себя в роль спасителя.

Вообще в консервации любовь к Богу — это скорее стремление к Его существованию, недостижимый идеал, чем вера в Его существование или ощущение уверенности веры. В случае этого подтипа, раненого в заповедной зоне, трудно поверить во что-то запредельное, почувствовать любовь к Богу, к Вселенной, к Матери-Земле... В его детском опыте прослеживается элементарное недоверие к любви. : чувство несправедливости, которое заставляет его злиться на Бога. Являющийся ей Бог несовершенен и не спасает ее от страданий, что мешает ей с открытым сердцем приблизиться к ощущению Его любви.

«Я считаю, что испытал то, чего мне не нужно было испытывать. В этом смысле Бог, так сказать, не совершал Свою работу».

Кике Сеги

Его избыток внутренней атрибуции, его высокое чувство ответственности легко делают его всемогущим, а когда он чего-то не достигает или не достигает этого в то время или так, как он ожидает, он расстраивается, что заставляет его говорить к Богу индивидуально, упрекая Его.

«Я чувствую, что борюсь с Богом». Сломанная нога уже год, что случилось, Боже? Чему ты хочешь меня научить? Потому что я этого не вижу, да? Разве я еще не усвоил урок?» Ответ не в том, чтобы знать и иметь терпение. И это меня очень расстраивает».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

«Я не верю, что какой-либо Бог, какого бы цвета и размера он ни существовал, подчинил бы нас тому, что подчиняет нас жизни».

Кике Сеги

Представление о любви к Богу у E1 трансформируется, когда он находится в трудные минуты жизни и вообще, когда он принимает свою уязвимость, он может соединиться со смирением и способен почувствовать благодарность за все, что дала ему жизнь, за все. он получил, что является чистейшей формой любви к Богу. Чувство благодарности избавляет вас от резкого осуждения себя и других.

«Это не в моей власти знать. Я не то чтобы бунтую против Бога, просто я не понимаю, почему я так страдаю. И, конечно, своим человеческим разумом я этого никогда не пойму. Это не тот путь. Остается только принять, простить и двигаться дальше, благодарный за возможность увидеть его».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

У него есть большой внутренний страх оказаться недостойным быть несовершенным, подкрепленный его безумной идеей о том, что *«если я не идеален, меня не полюбят»*. В динамике отношений присутствует страх перед взглядом другого, потому что, отождествляясь со своей нуждающейся и несовершенной частью, они чувствуют, что, если партнер увидит их такими, какие они есть на самом деле, он не будет их любить.

«Друг моих родителей сказал мне дома, в их присутствии и без их защиты: «Ты некрасивая» — я близорукая и ношу очки с толстыми линзами.
— «Враждебный и плохой, ты никогда не выйдешь замуж, и никто тебя в жизни не полюбит, ты всегда будешь один». Я в это верил. Когда ко мне приходил мальчик, который мне нравился, и хотел интимной близости со мной, хотя я хотела быть с ним, я убегала, потому что думала, что если бы он знал меня полностью, я бы ему не понравился, он бы меня презирал, и он не хотел бы быть со мной.

БЛАНКА МАТИНЕС

Точно так же им трудно выражать любовные эмоции, обусловленные страхом перед вредом, который они могут получить, если проявят свою хрупкость, как это произошло в детстве. Таким образом, он редко уязвим. Как и в других аспектах своей жизни, они могут начать понимать пару как ответственность или обязательство своего перфекционизма.

«Бывают моменты, когда в паре даже дети — это в первую очередь ответственность, больше, чем удовольствие или отношения, например, осознание того, что я так много смотрю на все с ответственности, что есть момент, который может быть взвешенным в этом смысле и ответственностью за то, чтобы сделать это хорошо».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

В отсутствие эротизации, которой живет любовь, слуга предлагает благосклонность и защиту и ищет в ответ восхищения и уважения. Ее любовь имеет материнскую, защитную и ласковую функцию. В общем, они обычно заботливые и ласковые партнеры и всегда готовы удовлетворить все потребности других.

Контакт и выражение сексуальности переживаются двойственно: с одной стороны, существует сильное влечение к удовольствиям и эротизму; с другой стороны, трудность позволить сексуальной энергии течь, не блокируя и не контролируя ее. На фоне его отношений с сексуальностью можно усмотреть детский конфликт между стремлением следовать своим инстинктам и потребностью в контроле из-за страха наказания. Несмотря на то, что он является инстинктивным персонажем, он настолько научился отвлекать и сдерживать свои порывы, что в конечном итоге отключается от жизненной силы тела. Он чувствует естественный инстинктивный импульс и наслаждается сексом и, с другой стороны, из-за разрыва с телом и эмоциями склонен откладывать удовольствие; или из-за обязанности и «

обязанностей » он подавляет ее, не прислушиваясь к ней. От головы всегда идет что-то другое, более важное или предшествующее удовольствию. В другой полярности

Психология энеатипов

мы находим крайние состояния сексуальной активности, склонные к навязчивости, за которые он обычно позже чувствует себя виноватым.

«Я совсем не соблазнительна, мне всегда казалось, что это стыдно, как меня учили. Пока я не поняла, что эта игра по привлечению другого желательна. Я отбросила абсурдное табу о том, что секс — это плохо, и, наоборот, стал думать, что это желательно и хорошо, я никогда в жизни не позволял себе много секса».

БЛАНКА MARTINEC

«На сексуальном уровне мне пришлось учиться, потому что я не знала, что мне нравится. После первых отношений у меня было несколько спорадических связей. Так же совпало, что я поступила в театр. Вы можете себе представить: пойти в театр для Флота мне пришлось научиться играть, я не знал, как это сделать, я жаждал этого, но не решался, я чувствовал порыв и отсекал его... Я стремился к естественности спонтанности. и было очень весело.

Кике Сеги

Люди с этим характером усвоили так много родительских правил и запретов, что создали свою собственную этику и мораль с сильными требованиями к себе.

Поэтому они склонны судить и критиковать как себя, так и других. Поскольку этот персонаж может стать очень жестоким по отношению к самому себе, сексуальное удовольствие часто может быть поставлено под угрозу, как физически, так и энергетически. Его психофизическая жесткость препятствует циркуляции эротической и сексуальной энергии, что делает сексуальное исследование трудным и неинтуитивным. Перформативная тревога вместе с выраженным поиском удовольствия, в свою очередь, порождает проблемы для свободной циркуляции имеющейся энергии. Отсутствие любви к себе, доброты и заботы о себе недостает ингредиентов для того, чтобы сексуальное удовольствие заняло свое место и чтобы его огонь пробудился, чтобы оно могло получить доступ к полностью значимой сексуальности.

«Когда мы приехали в Мадрид, одна из сокамерниц приехала оттуда и познакомила нас со своей группой друзей. Образовались пары, и больше всего мне хотелось, чтобы кто-то целовал меня, прикасался ко мне, желал меня. Однако это всех напугало. .

В моей голове постоянно крутилась мысль, которая не исчезала из моей головы: «Ты будешь вести себя как проститутка, когда тебя найдут, тебя бросят, никто тебя не полюбит. Уходи, пока они не заметили». и глубоко презираю тебя.

БЛАНКА MARTINEC

В целом консервация противоположна удовольствию, и происходит это по причинам, далеким от рациональных, например, страху перед эмоциональным хаосом или твердым семейным авторитаризмом. Религиозные или философские убеждения также могут способствовать этому. В некоторых случаях оно может доходить до крайности в своем неприятии удовольствия, что можно рассматривать как открытую дверь к болезни или физическому и моральному истощению.

Любовь и сфера любви.

Подтип защитника природы, особенно в подростковом возрасте, — это тот, кто контролирует свои сексуальные вкусы и сознательно их подавляет, кто задается вопросом, что им следует делать со своей сексуальностью, и кто, как всегда, считает само собой разумеющимся, что они правы, когда их строго осуждают. нет времени экспериментировать и узнавать другие точки зрения, чтобы рассматривать секс и удовольствие интегративно. и не в навязчивой и критической форме.

Самоконтроль и подавление, которые вы применяете к себе и своим эмоциям, как пар из скороварки, в конечном итоге выйдут в другом направлении. Во времена сильного давления или репрессий он может вести двойную жизнь, которая позволяет ему отключиться от диктата Суперэго, независимо от того, «прав» он или «неправ». Тогда эта «монахиня днем, проститутка ночью» становится реальной: в то время как днем он ведет безупречную общественную жизнь, где он уважает правила и является образцовым гражданином, он поддерживает тайную частную жизнь, в которой он дает свободу тому, что запрещено его беспорядочные сексуальные фантазии или поведение, злоупотребление алкоголем или психоактивными веществами...

«Я могу быть серьезным, надежным и таким. Я четыре года не брал отпуск, но по выходным устраивал какие-то вечеринки... Ему пришлось добиваться компенсации. На работе полный вперед. вечеринка, совершенно экстравагантная.³ «гипер». С небольшой компанией друзей мы устроили вечеринку и произошла шутка... Наоборот, это было расторможение. Это был поиск и исследование границ».

СЕРДЖИО
ИСЛА

Какой бы критике и самопреследованию вы ни подвергались, вы можете заниматься навязчивым сексом как способом компенсации отсутствия здорового удовольствия в повседневной жизни. Но это еще не все: подавленная агрессия, будь то против других или против самого себя, столь же противоречивым образом пронизывает сексуальность человека. Таким образом, у человека может возникнуть идеализация эротики, где определенные вещи не делаются или не говорятся и где любовь приобретает ментальный и, самое большее, нежно-эмоциональный характер, поскольку сама эротическая часть не интегрирована. Требование к себе заставляет его плохо продавать себя, когда он не чувствует себя утонувшим в самый неподходящий момент, а страх, принятый или нет, усложняет подходы или возможность превратить их в сексуальный контакт, потому что он боится взять на себя управление и открыто проявить агрессивный порыв.

Точно так же ваши собственные ожидания от вашего партнера очень высоки, что может доставить вам много проблем в удовлетворении ваших сексуальных и эмоциональных желаний.

Если связь с его родителями не исцелена, все это, в сочетании с его навязчивыми тенденциями, в некоторых случаях может вызвать сильное негодование

по отношению к другому полу, которое никогда не заканчивается тем, что он вознаграждается тем, чего, по его мнению, он достиг, ведя себя хорошо. В

³ Requeté — это выражение, используемое в основном в Бразилии, особенно в северо-восточном регионе, для обозначения чего-то чрезмерно преувеличенного, экстравагантного или буйного. Это слово произошло от французского слова «recherché», что означает «искать», и было принято бразильцами с чувством преувеличения.

Психология энеатипов

так, например, у мужчин женщину можно желать и ненавидеть одновременно, возможно, повторяя образец отношений с матерью. Мы не найдем типичного патриархального мачизма тех, кто хотел бы свергнуть папиного тирана, чтобы иметь мамину любовь, но мы найдем моралистическое, может быть, коварное презрение к «женщинам».

На этом этапе в рамках вашего исцеления необходимо будет пересмотреть отношения с матерью и отцом, поскольку первые могли быть очень близкими, а вторые - очень далекими. И работать над здоровой мужественностью, основанной на внутренней силе, напористости и искренней, неограниченной любви и стремлении к другому полу. Позволяя себе быть собой, а также взяв на себя ответственность за свои вкусы и решения в сфере пары, вы откроете путь к прекращению обиды, а также всем возможностям, на которые раньше накладывало вето само СуперЭго и из-за отсутствия подлинного самовыражения.

Подтип консервации, как правило, с трудом устанавливает ограничения в своих отношениях. Когда ему удастся выразить свой гнев, он никогда не будет удовлетворен тем, что выразил его – «это было неправильно» – или тем, как он это сделал.

«Большую часть времени я не выражаю этого, но когда я это делал, то потом сожалел о том, как я это сделал, не выразив этого. Я не сожалею о том, что выразил это, я сожалею о способах, которыми я это выразил, о том, что его можно смоделировать.

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Это персонаж, который склонен брать на себя ответственность во всех сферах, а в случае пары они также берут на себя всю ответственность за отношения. В глубине души мы находим высокомерное отношение к убеждению, что все зависит от ваших действий.

Когда уровень гнева высок, учитывая сложность его выражения, они обычно предпочитают молчание и внутренние размышления или сразу же переходят к объяснениям, чтобы убедить партнера в своей неправоте; в другое время, исходя из своего особого критерия совершенства, мешающего ему проявить эту эмоцию, он сдерживает, терпит; а в редких случаях он взрывается и дает вам выход.

«Трудно сдерживать, мне трудно сдерживать это, не переполнив. Я должен потушить огонь и потом сказать, что со мной не так, но я должен потушить огонь, если я позволю себе уйти, до свидания! к тому же жара... Я обыкновенно выхожу, сдерживаюсь или закрываюсь, потому что в эту минуту жары мне трудно найти выход из этой злости».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

Любовь и сфера любви.

«Когда я разозлился на своего партнера, я просто заткнулся, мог провести два дня на носу, они были физически заметны, нос почти на полметра впереди, но я ничего не сказал. Я пристрастился к другой человек, признающий мою правду, видящий мою боль... Он продолжал стучать в одну и ту же дверь, надеясь на этот результат. Со временем я поняла, что только я могу почувствовать свою правду, утвердить ее, и с тех пор - нет. Мне нужно быть зависимым от того, чтобы другой мог видеть меня.

МЕРСЕ ФАЛЬКО

9. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

ЛУИС СЕРРА, при поддержке группы.

Сохранение E1 очень хорошо скрывает свою тень, поэтому не замечает своего эгоизма, которого иногда могут не осознавать даже окружающие. Слепота и отсутствие осознания жесткости характера и размера эго представляют собой препятствие для личностного роста. Преодоление этого препятствия подразумевает погружение в глубину себя или падение в бездну собственной пустоты. Цена высока и болезненна. Ему вполне свойственно чувствовать себя очень плохо, прежде чем он горячо и решительно возжелает свободы и позволит себе выбраться из окружающей его клетки. Смириться с жизнью, ограниченной и обусловленной структурой характера, вызывающей страдания, легче, чем бороться за выход из нее.

Часто бывает, что самосохранение, отправляясь в духовный путь, скрупулезно следует своей цели, как если бы это был еще один способ усовершенствовать себя и стать « *святейшим из святых* ». Этот поиск абсолютной чистоты на самом деле подпитывается мотивацией нехватки, независимо от того, насколько сильно мы обманываем себя, думая, что находимся на правильном пути трансформации. Поэтому вместо подлинного стремления к божественному нами движут идеализирующие примеры или потребность уйти от некоторых условий жизни, считающихся неприемлемыми; Или иногда, после кризиса, может возникнуть необходимость восстановить хороший, презентабельный имидж или вернуть себе ценную роль, которая послужит восстановлению власти.

Защитный механизм реактивного формирования помогает этому недостатку самосознания. Усилия, которые консервация E1 прилагает, чтобы улучшить себя, и ее усилия по самосовершенствованию заставляют ее поверить, что она достигла хорошей дозы сознания. Более того, выбор выполнять долг в ущерб удовольствиям дает ему уверенность в том, что его шаги являются правильными. Его сознание идеала, жертвенность ради его достижения, внутренний судья, строго различающий добро и зло, заставляют его думать, что то, что он сделал, идет ему на пользу. Скорее, это самообман, который затуманивает ваше сознание и мешает вам воспринимать свое состояние развития.

Если процесс роста предполагает начало познания себя и осознание эгоических механизмов, продолжение означает пробуждение к сознанию и обретение смелости разорвать связи, которые удерживают нас в плену обычного экзистенциального сценария. Но пробуждение травматично, поэтому необходимы помощь и руководство терапевта или учителя. Разрушение жесткой брони может оказаться травматичным, как будто земля разверзлась у него под ногами и его потянуло в бездну уничтожения.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Это драматическое состояние коллапса эго и потери контроля может быть преобразовано в возможность получить просветляющие и обновляющие откровения. Защитник природы Е1, который боится ослабить хватку и проявить *«сумасшедшее» поведение*, получает опыт исцеления, когда понимает, что может позволить себе отказаться от контроля и тем самым открывает дверь новым возможностям. Это спуск в сам ад, где происходят ужасающие встречи с жадными и голодными монстрами, злыми и разъяренными драконами, отвратительными архаичными сущностями, перед которыми можно в любой момент отступить и бежать, либо быть парализованным бессилием, состоянием, в котором этот персонаж полностью избегает. Человек пытается избежать боли признания и принятия неприятных аспектов самого себя, но трансформации не будет, если он не откажется и не откажется от идеалов чистоты и совершенства, которые питают и дают жизнь эго. Внутренний ребенок должен интегрироваться с эго; Без этого отрывка невозможно будет открыть сердце любви.

Спускаясь в ад, защитник природы начинает прозревать, до сих пор страдавший от слепоты, вызванной бешенством. Открытие глаз на свои недостатки и приветствие их открытым и сострадательным сердцем исцеляет осуждающий ум и ведет к спокойствию. Отказ от перфекционистского принуждения приводит к принятию себя таким, какой вы есть на самом деле, и открывает пространство внутреннего покоя. Следовательно, опыт потери контроля является фундаментальным этапом освобождения для сохранения Е1. Чтобы получить безопасность сохранения, необходимо потерять всю безопасность. Когда терять уже нечего, беспокойство растворяется и боль исчезает.

«Я меньше волнуюсь, я по-прежнему беру на себя ответственность, я становлюсь все более и более безответственным: я научился оставлять себя в покое и оставлять других и мир в покое».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Показателем трансформации является текучесть и спонтанность эмоций, которые перестают мешать личностному росту. Контроль снижается, а чувства возникают более естественно. Они обретают больше уверенности в себе, больше сдаются и контроль ослабевает. Достижение совершенства не является целью, и поэтому, отключив защитные механизмы, чувства возникают более естественно. Перфекционизм больше не поляризует энергию человека, что позволяет ему восстановить жизненные силы, не тратя попусту и имея в наличии всю ту энергию, которая ранее использовалась для подавления эмоций. Это изменение приводит к большей чувствительности и вниманию к другим. Принятие своей реальности и уверенность в своих возможностях преобладают. Он начинает исцеляться, когда перестает отождествлять себя с осуждениями, когда перестает есть, чтобы следовать указаниям сурового внутреннего судьи.

Я могу сказать себе: *«То, что есть, и так прекрасно! Это стало способом остановить перфекционизм, тот, который говорил мне, что все может быть лучше»*, и требовательность к себе. Сказать *«Ух ты, я!» Я рад вернуться к началу, и поскольку все могло быть лучше»*. Я больше не сталкиваюсь с частью своей жизни, я говорю: «Ну, как есть, так и есть». идеальный!"

Психология энеатипов

Суждение исчезает и уступает место признательности и благодарности. По мере того, как сохранение претерпевает эту трансформацию, оно модулирует свое действие, меньше беспокоится, занимает себя все более и более незанятым, оставляя себя в покое и оставляя других и мир в покое.

«Быть совершенным сейчас — значит быть с тем, что есть в каждый момент, бежать к своему
« несовершенство » и сказать себе: *« Я сделал это снова, окей, в следующий раз я сделаю лучше »*, чтобы дать себе время и не запутаться с тем, что, если я сделаю это неправильно, или с вещами, которые я не сделал. не решу. Это самоблагожелание и смирение в принятии того, что существует, отсюда покой, уверенность в себе и в том, что то, чего я не знаю, я научусь в пути. Когда я даю себе время, появляется доброжелательность и снисходительность, и с этого момента все хорошо, и я, и мир. Подтверждая свой образ действий, видя, что работает в моей жизни, опираясь на то, кто я есть, на то, что приносит мне этот путь, послание находится в движении».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Процесс освобождения требует постоянной работы: пересмотреть мир чувств и инстинктов, чтобы они были достойны, усилить сострадание, чтобы судящий разум успокоился, усердно культивировать добродетель безмятежности и *святую идею* о том, что все совершенно так, как оно есть. является противоядием от доминирующей страсти и безумных идей, которые поддерживают аппарат характера и продолжают приносить страдания. Постепенно меняется восприятие действительности, которое становится все менее несовершенным; человек учится быть спокойным, ничего не делать, отказываясь от тенденции бороться и идти против течения реки,

«С ним *« все идеально »*, теперь я оставляю себя еще немного в покое и принятии. Я даже перестаю ставить себя в образ отца перед своими братьями, теперь я оставляю себя в покое, и я оставляю их в покое. сначала нужно оставить себя наедине с этим шумом и перестать беспокоиться, чтобы не навязываться им. Я становлюсь все свободнее и свободнее, но это все еще есть. И я вижу способ сделать это, но не вижу. вдавайтесь в это, раньше это было очень радикально. В личном процессе я потерял этот радикализм. Раньше он ходил с мачете, он был самураем, а теперь я как дирижер, у которого есть палочка, и время от времени. он снимает его, а иногда держит его за спиной».

СЕРДЖИО ИСЛА

Трансформация сохранения предполагает изменение вашей склонности форсировать события и отсутствия доверия к естественным ритмам жизни. Перенапряжение, навязчивый контроль, неспособность полагаться на саморегуляцию организма, ритмы тела и жизнь в целом — главные препятствия на их пути.

Образ изменения течения реки хорошо отражает эго защитника природы, который обычно думает: *« Я убежден, что необходимо вмешаться в реку, привлечь ее внимание, подтолкнуть ее, критиковать ее, потому что это поздно, потому что не соответствует тому ложу, которое я указываю, не слушается меня; Он мог бы делать дела лучше, не терять времени, не отвлекаться и сосредоточиться на своей задаче, которая состоит в том, чтобы быстро и хорошо выйти в море, наилучшим образом, без ошибок »*.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Для каждого медитация является противоядием от эго. В случае сохранения Е1 было бы уместно погрузиться в **медитативную практику**, которая по своей природе предлагает опыт «*бытия*» здесь и сейчас и может способствовать укрощению импульса.

Практика *випассаны* может быть очень подходящей для повышения чувствительности к осознанию тонкого, а также для дзэн, который учит нас успокаивать ум и соприкасаться с просторной пустотой, где нет никаких правил или ожиданий. Посредством медитации этот персонаж может достичь безмятежного и восприимчивого отношения, его истинной добродетели.

Преобразование заключается в том, чтобы позволить реке течь. Вам не нужно ничего делать. Река достигнет моря. Никакой спешки, но и никакой паузы. Реку не нужно толкать. Просто уважайте его, чтобы он следовал своему курсу. Взгляд на вещи с этой точки зрения дезактивирует перфекционизм этого персонажа, его стремление контролировать ситуацию, его огромную требовательность. Открывает горизонты свободы и уверенности в жизни. Беспокоиться о том, что река достигнет моря, больше не имеет смысла. Отсюда благотворные эффекты личной трансформации: принятие и спокойствие, которые являются важнейшими качествами высшего эмоционального центра гнева.

Принятие – это добродетель, противостоящая гневу. Вопрос в том, чтобы открыться действительности, динамике вещей в себе, не форсировать события, принять себя, дать себе право быть, со своими ошибками, а также принять ритм вещей; потеря чрезмерного контроля и беспокойства. Детское стремление ко всемогуществу уступает место принятию реальности без необходимости манипулировать ею или подчинять ее собственным моделям. Таким образом деактивируется неумолимый судья, хронический инспектор, неискупленный перфекционист. Автоматические механизмы принимаются без осуждения, просто наблюдая за ними. Все так, как есть. Требуется больше энергии и добродетели, чтобы принять реальность, чем изменить ее, не забывая при этом, что принятие — это первый шаг глубокой трансформации, потому что не существует глубокой метаморфозы, которая не коренилась бы в любви. Какое душевное спокойствие для одержимого Е1, зная, что река достигнет моря, не толкая ее!

«Я «смазываю» себя таким, какой я есть. Позвольте мне почувствовать, что от меня ко мне исходит масло и любовь. Я принимаю то, кем я являюсь сейчас. Отдых с этим маслом говорит мне об этом, оно ведет меня к любви».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Если ему больше не нужно никого, даже самого себя, убеждать в том, что у него все хорошо, консервация может просто позволить себе существовать, и у него не будет необходимости что-либо доказывать, приводить веские доводы, рассказывать о своих прошлых испытаниях или совершить любую экскурсию по галерее трофеев своей добродетели. Отсутствие потребности говорить о том, какой он хороший, чтобы никто не мог его критиковать, вот что действительно покажет, что он исцелился.

Психология энеатипов

Спокойствие, понимаемое как преодоление самокритичности и позволение событиям течь без вмешательства, также является добродетелью, противостоящей гневу. Оно предполагает релятивизацию вещей, событий, результатов. Таким образом, беспокойство теряет последовательность, как и когнитивные деформации, подпитывающие перфекционизм. Эмоции меняются постепенно; гнев и негодование разбавлены; Вы можете отдохнуть во внутреннем мире.

«Я уделяю больше внимания вещам, которые меня беспокоят, заранее проверяя, действительно ли им нужно это чрезмерное внимание, это беспокойство, это беспокойство. Я отпускаю беспокойство».

СЕРДЖИО ИСЛА

«Совершенство, как ты оцениваешь, что то, что ты делаешь, идеально? Я начал оценивать это по уровню удовольствия, которое оно мне доставляет, если я чувствую себя комфортно. Теперь я верю, что, когда я перестану получать удовольствие от работы, все закончится. означало признать себя в своих способностях и доверять им. Часто я получал больше признания от других, чем от своих собственных.

Кике Сеги

Осознание гнева переориентирует человека и уравнивает его тенденции. Оно больше не отрицается, и человек осознает это; При чем гнев выражается без необходимости сохранять налет хорошего и правильного человека. Воспитательное или морализирующее поведение больше не используется для выражения неопишуемого гнева, и они не являются просто причинами, призванными оправдать гнев, который взрывается изнутри. Когда возникает гнев, механической реакцией является действие. Напротив, сознательная – и, следовательно, преобразующая – реакция заключается в том, чтобы быть с эмоцией, видеть, откуда она исходит, выражать ее и, при необходимости, успокаивать.

Измерение сохранения удовольствия приносится в жертву, полное запретов. Поэтому для него полезно дать себе разрешение и научиться больше прощать себя. Поэтому важно научить их входить в контакт с игривым ребенком и внутренним животным и расширять пространство веселья, свободы и творчества.

«Я занимаюсь этим уже какое-то время, мне было весело. Прежде всего, если я в группе доверия, то я позволяю себе, и мы все позволяем себе клоунаду, а также с моим партнером дома: мы танцуем, Я клоун... Мне нужны эти перемены, в группе доверия гораздо легче, но да, мне нравится это делать, это полностью освобождает».

СЕРДЖИО ИСЛА

Трансформация также проявляется в декриминализации инстинктивной жизни и открытости удовольствиям. Озабоченный и тревожный взгляд подтипа консервации рассматривает удовольствие как нечто запретное, путь к затерянности в хаосе или безнравственности, как будто наслаждение жизнью не имеет многих нюансов. В некоторых случаях переход через запретное может стать дверью, через которую разрываются узы репрессий. Таким образом создается пространство для игр и развлечений; Вы учитесь наслаждаться праздниками, более свободно жить своей сексуальностью, ценить удовольствие от общения с друзьями, более интимно делиться, а также просто слушать музыку или гулять.

Долг учитывается, но без его навязывания в ущерб удовольствию, которое перестает быть угрозой или риском, приводящим к потере контроля.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

«Я работаю над тем, как замедлить все импульсы и направить все больше на удовольствие, чтобы делать больше вещей, которые мне нравятся, например, ходить в горы.

Посвятите время удовольствиям. Я действительно в «*тусовках*», то есть в тех, где наслаждаюсь, путешествую, делаю то, что хочу, *хобби*, которые меня приносят, взвешивая все остальное. И я счастливее. Но да, автомат находится в режиме «*вникать во все*», тратя время на многие вещи, которые в конечном итоге не приносят удовольствия».

ЛОЛА РЕБОРЕДО

«Сначала обязанность, а потом удовольствие, это происходит со мной и будет происходить впредь. Но я провожу дни, не планируя, или планирую только действия, которые доставляют мне удовольствие, благополучие, рост, то, что я считаю для меня это действительно дает вам вещи, которые важны для вас, но которые мы всегда откладываем в сторону, потому что обязательства превыше всего, и мы должны уйти оттуда, мы должны уйти, потому что наша жизнь уходит».

СЕРДЖИО ИСЛА

Работа сохранения сознания проходит через инстинктивное тело. Учитывая их внутреннюю энергетическую структуру, они очень чувствительны к физическому; А контакт с телом, расслабление мышц, обретение гибкости посредством движения и танца также облегчает связь с эмоциями.

"Связь с эмоциями, бывают моменты, когда это сложно и проще сделать через тело. Танцы меня очень лечат, она не танцует балльные, а танцует свободно, под мой мяч.

СЕРДЖИО ИСЛА

Подходящим опытом для этого персонажа является терапевтическая работа с телом, направленная на сенсорную чувствительность и оживление инстинктов. Для сохранения Е1 очень важно воссоединиться со своими тонкими чувствами, ценить свое тело и придавать достоинство удовольствиям тела. Духовные практики тантрической традиции также могут быть очень плодотворными, помогая соединиться с ненормативным духовным измерением.

Эти изменения имеют последствия для социальных отношений и взгляда на реальность. Больше внимания уделяется людям и их человечности, а не нормам, в которых должны формироваться межличностные отношения. Теперь вы можете пережить опыт братства, оставив позади одиночество быть выше других и сумев тепло и искренне обнять. Гибкость и текучесть приходят на смену жесткости, которая больше не имеет смысла. Сердце открыто состраданию и любви. Они отдают себе больше И позволяют собой руководствоваться, они принимают вещи, даже если их не понимают.

Некоторыми полезными инструментами для подтипа сохранения, позволяющими лучше осознать свою доминирующую страсть, являются: личная терапия, медитация, ведение дневника, изучение характера с помощью эннеаграммы, регрессионный опыт, работа с сумасшедшими идеями, терапевтический театр, гештальт-работа, работа с телом и т. д.

Психология энеатипов

Е1 здоровое сохранение, когда ему не нужно прилагать усилий, чтобы его любили, когда он прислушивается и уважает свои потребности и потребности других, когда он принимает реальность без требований к совершенству; когда он оценивает вещи такими, какие они есть, не проводя сравнений, когда он отказывается от привязанности к норме и морализму, когда он релятивизирует решения, потому что не существует только одного.

А еще он улучшает свое состояние, когда верит в жизнь и ее естественные ритмы, когда не видит в других отвержения или агрессивных намерений, когда отказывается от контроля и отдается спонтанности, когда он находится в контакте со своими собственными потребностями и желаниями, когда он понимает гнев как невыраженную потребность, когда он дает себе разрешение наслаждаться, спрашивать, показывать себя, иметь уверенность и вести диалог со своей инстинктивной силой и, наконец, когда он чувствует спонтанное духовное чувство, которое течет изнутри.

«Теперь я понимаю, что мне нужно уважать свой гнев, потому что он приносит мне новости о том, где мои пределы пересекаются, о том, что причиняет мне боль; если я остановлюсь и признаю это, я займу свое место и свою внешность, чтобы выразить себя и говорить то, что я хочу».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

Преобразование осуществляется поэтапно, в соответствии с процессом. Качественные неудачи или скачки можно констатировать, но в любом случае маршрут имеет линию непрерывности. Св. Иоанн Креста говорит об очистительном пути, пути просветления и пути соединения. Очистить эго, удалить с себя налеты характера — тяжелая работа. Изменения кажутся незаметными. Разгневанный человек, по словам Данте, не мог открыть глаза. Дым, ослепляющий его, символизирует гнев, затмевающий разум, мешающий ему различать добро и зло, ослепленному гневом. Показания проводника принципиальны: *« Как слепой, который идет за своим проводником, чтобы он не заблудился и не споткнулся о какое-нибудь препятствие, а может быть, и погиб »* (Данте). Это означает, что другой подойдет ближе, позволяя себя вести, отпуская контроль. Несмотря на это, многие сомнения проявляются внутренне. В фазе «просветления» зрение восстанавливается до тех пор, пока не достигнет высокой интенсивности. Во тьме эго присутствует тревога сделать неверный шаг, не распознать препятствия или упасть в пропасть. С другой стороны, на свету появляется спокойствие, хотя с каждым новым этапом возникают новые риски. Господствующая страсть трансформируется и принимает другие ускользающие от сознания тонкие формы, но теперь человек лучше знает свои ошибки и недостатки, и над ними можно работать, стараясь при этом не впасть в автоматизмы характера.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Истинный прогресс состоит в том, чтобы позволить себе почувствовать гнев и научиться жить с ним, ища, однако, конструктивные формы трансформации и преодоления. Вызвать гнев — значит соединиться со своим внутренним ребенком, а также с тем ребенком, который был: соединиться с ранами, с чувством покинутости. Таким образом можно восстановить право и достоинство чувствовать свои потребности, особенно путем признания потребностей, в которых отказывались в детстве. Признавая боль, мы можем дать место гневу и тем самым освободить место для права наслаждаться жизнью.

Для этой трансформации невероятно эффективен процесс восстановления внутренней семьи, известный как процесс Хоффмана.

Кроме того, будучи групповой работой, она открывает двери к пониманию боли других и позволяет установить отношения равенства и сострадания.

Древние тенденции и обычаи воспринимаются как большое бремя и препятствие для жизни. Мы хотим отказаться от них, но нам нужно больше сил, мужества и, прежде всего, сострадания. Фаза объединения открывает новые горизонты и фрагменты мозаики личности стремятся к интеграции.

«Я научился замечать, когда злюсь, потому что первое, что происходит, это то, что я сжимаю челюсти. Прежде чем я сознательно осознаю, что злюсь, я начинаю сжимать жевательные мышцы. Обращая на это внимание, я двигаюсь на.»

Кике Сеги

Мы чувствуем связь с жизнью и соответствие с Духом, и это приносит свет и счастье. Он продолжает идти по пути с доверием и благодарностью, отдаваясь «*божественной*» воле. Это благодать, которая состоит в том, чтобы с ясным осознанием воспринимать совершенство всех вещей, даже самого себя, такими, какие они есть. Начинаешь ощущать совершенство того, что сейчас все идеально, от снисходительного и доброжелательного взгляда на себя, других или мир.

«Моим великим открытием было осознание того, что я совершенен только тогда, когда я потокаю себе, когда я снижаю требования. Если я не снижу требования, я никогда не буду совершенен. Совершенство приходит, когда я уменьшаю требования». и тогда все будет так, как должно быть».

МЕРСЕ ФАЛЬКО

В отличие от других подтипов эннеатипа 1, при экзистенциальном расстройстве или дискомфорте обычно прибегают к психотерапии, чему будет способствовать контакт с нуждающейся частью себя и страсть к самосовершенствованию. Когда он решается на этот шаг, это уже знак перемен, потому что ему нелегко преодолеть сопротивление, попросить о помощи и сдаться.

Из опыта эволюционного процесса и трансформации консервации можно вывести и другие указания и предложения, которые также полезны психотерапевту, когда ему приходится иметь дело с людьми данной типологии. Гостеприимное, нейтральное и непредвзятое, но теплое отношение необходимо для того, чтобы он чувствовал себя непринужденно. С другой стороны, малейшая критика может вызвать у него восприимчивость и обидчивость и активизировать навязчивые мысли.

Именно, осуждающая ментальная установка представляет собой весьма проблематичный аспект, который необходимо принимать во внимание. Подтип консерватора настолько подавлен критикой своего жестокого внутреннего судьи, что у него очень низкая терпимость к суждениям и критике других. При этом ему нужно помочь усовершенствовать и довериться своей интуиции и обонянию, позволить ему все больше и больше руководствоваться тем, что он чувствует инстинктивно.

«В своих отношениях я стараюсь не повторять ошибок, которые совершала в прошлом, я более понимающая, пытаюсь понять, откуда я чувствую атаку. Мы часто извиняемся, но никто на нас не нападает, поэтому я стараюсь что-то делать. - это увидеть своего партнера, поставить себя на его место, понять, почему он это сказал, что он почувствовал, а потом мы поговорим об этом. Я больше не молчу о вещах: молчать - значит, у тебя язва, нет! нужно относиться к себе с уважением и любовью, в противном случае мы никуда не денемся..., но я должен найти этот баланс».

СЕРДЖИО ИСЛА

В ходе терапии будет улучшено распознавание и поддержание контакта с негативными эмоциями и чувствами, такими как гнев, жадность, ужас, чувство беспомощности, позволяя им выражаться и делая их постепенную интеграцию сознательной. Всегда необходимо указывать, когда он рационализирует эмоции. Агрессивность будет встречена нежностью и состраданием, чтобы вы могли установить эмпатический контакт с разгневанным внутренним ребенком и таким образом установить с ним интимный и открытый диалог, чтобы он, наконец, принял во внимание потребности и желания. Кроме того, будет решена склонность критиковать и критиковать себя, а предлагая каждый раз, когда это происходит, менять ее на более позитивный настрой, это поможет трансформировать деструктивную агрессивность в большее самоутверждение.

Для этого подходящим методом является гештальт-терапия. Гештальт-подход основан на сенсбилизации и контакте с эмоциональным миром, и вся гештальт-практика выражения эмоций является основополагающей для этого персонажа. Кроме того, это удобно дополнить групповой терапией, где консервация E1 может почувствовать стимулирование эмоциональной работы других и научиться тому, что это чувство не означает нахождения в состоянии неполноценности. В группе вы также можете под руководством терапевта испытать прямое выражение своего гнева.

Гештальт-техника конфронтации важна для этого типа людей, поскольку там они могут увидеть самообман ложной идентичности «*виртуоза*». В этом

случае терапевту придется подойти к конфронтации осторожно, чтобы человек не интерпретировал рефлекс конфронтации как нападение и чтобы он мог в нужный момент разотождествить себя со своим ложным превосходством.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Юмор — очень эффективный ресурс, который можно использовать во время терапии, и, в частности, при сохранении Е1, это средство, которое стряхивает большую жесткость основы. На самом деле, освобождающий смех работает очень хорошо, и в этот момент мы можем осознать абсурдность некоторых наших безумных идей.

Терапевтический театр может внести большой вклад в развитие этого типа характера, поскольку позволит вам испытать другие способы жизни, чувств или мышления в безопасных рамках. И, прежде всего, было бы очень полезно испытать театр клоунады, потому что он объединяет нелепое *метавидение* собственного эго с удовольствием и великой практикой не воспринимать себя так серьезно.

ЛИБЕР ДУЭТ:
ЭНЕАТИП 1 СЕКСУАЛЬНЫЙ

Координация и написание:

Юрген Крамер и Роза Пикасо

Сотрудники:

Палома Сервера, Изабель Эррера, Катерина Рубинат,

Вероника Баеза, Патрик Женар, Сильва Бердуллас

Роберто Гилсон, Эберт Рикардо Пиментас.

Перевод:

Факундо Пиперно и Дэвид Барба

1. СТРАСТЬ В СФЕРЕ ИНСТИНКТОВ: КАК ГНЕВ ДЕЙСТВУЕТ НА СЕКСУАЛЬНОЕ

ДЖУРДЕН КРАМЕР

Страсть E1 — гнев. Но гнев — это не одна простая черта среди многих других: мы можем рассматривать его как первоначальный корень структуры этого характера, а сексуальный эннеатип 1 — это тот, который показывает наибольший доступ к нему. В этом подтипе установка « *толкать реку* » наиболее выражена среди подтипов гнева: он хочет изменить ситуации, вместо того, чтобы пробовать какую-либо стратегию адаптации к ней, и он делает это в соответствии с чувством превосходства, которое проистекает из этой генерализованной дезадаптации и которое принимает форму огненной энергии, которая его движет: Здесь оставлен эмоциональный аспект гнева. в сторону, так как избегают контакта с чувством, чтобы перейти к прямому действию. В случае полового подтипа все эти тенденции обостряются, потому что здесь еще больше тепла, больше огня: он оказывается самым пылким из подтипов E1.

Как видим, здесь важно различать гнев как страсть, как мотивационное ядро характера E1, и гнев как эмоцию, которая ощущается как чувство обиды и несправедливости. Для более простого различения двух типов гнева мы могли бы просто назвать гнев эмоциональной реакцией, при этом гнев как страсть представляет собой ту внутреннюю энергию, тот физический и иррациональный импульс, который ставит этого персонажа перед экзистенциальной пустотой перед лицом потери. « *земного рая* », что приводит к тому, что он считает своей миссией исправить эту «ошибку», эту потерю, и что он вынужден к бездумному действию, оторванному от эмоций и разума.

Столкнувшись с этой пустотой, соприкасаясь со страданием и страхом потери, этот персонаж реагирует с превосходством и цепляясь за уверенность в том, что его действие « *идеально* », « *справедливо* » и конкретно, он исправит ошибку, это его эгоистическая стратегия. чтобы уйти от боли, и он выражает себя с воинственным пылом, с гневом, с импульсивностью и часто без фильтра. Это вкупе с их строгостью, перфекционизмом, контролем и требованиями постараться « *исключить ошибки* » чрезвычайно усложняет для них отношения, тем более что их перфекционизм преимущественно ориентирован на других.

«С тех пор, как я была маленькой девочкой, я чувствовала огромный гнев за то, что родилась и родилась женщиной. Я злилась на своих родителей, которые привели девять детей в мир, который моя мать описывала как юдоль слез. Причиной была фанатичная религиозность, и целью было достичь рая, я чувствовал гнев на религию, которая проповедовала любовь и которая спустя две тысячи лет поддерживала пустые ритуалы, войны и коррупцию».

- ПАЛОМА СЕРВЕРА

E1 вообще был вынужден с детства вести себя как взрослый, взяв на себя обязанности, не соответствующие его возрасту, и для этого ему пришлось отказаться

от игры, спонтанности, инстинктивности. Он взрослеет раньше времени. У него развивается особая чувствительность, радар, позволяющий обнаруживать страдания своих родителей, и он патогенетически адаптируется.

Психология энеатипов

потребностям своих опекунов, пытаюсь решить и позаботиться об их проблемах. В этой динамике отношений со своими родителями у него развивается взгляд на себя и мир как на нуждающихся в улучшении. Опять же, в половом подтипе эта тенденция обостряется.

«Когда я родился, мои родители были в трауре, погруженные в большую печаль. Каким-то образом я чувствовал, что это моя обязанность заботиться о них, вести себя хорошо, получать лучшие оценки, быть прилежным учеником, который не создавал проблем и не добавлял ничего своего к их страданиям. Помню, что моя мама всегда была грустной, и моей жизненной миссией было добиться от нее улыбки. Мой отец был авторитарным человеком, который успокаивал свой страх с помощью его правил, жесткость и структура. Он подавлял во мне все, кроме учебы и хорошего поведения, хотя позволял себе развлекаться...

когда его не было дома. Он сказал мне позаботиться о моей матери, когда они ссорились. Он заставил меня пойти на мессу и причаститься, но ни разу не зашел в церковь. Я помню, как боялся, потому что Бог собирался наказать моего отца. Прошло время, я увидел, что этого не произошло, Бог не наказал моего отца, а отец позволил себе то, что запретил мне.

Когда я плакала, мне говорили, что я делала это с такой злостью, что несколько секунд не могла дышать. Гнев входит в мои детские воспоминания с внутренней силой, восставшей против повеления отца, и как внутреннее чувство желания научить его делать дела хорошо, правильно, так же, как это делала я. В подростковом возрасте это привело к войне: мой бунт против него был моим арестом, я страстно отдавался всему, что он мне запрещал, давая понять, что правила диктуются мной и что мой кодекс абсолютен».

РОЗА ПИКАЦЦО

Гнев E1 обычно выражается, как мы уже говорили, рационализированным образом, а не так явно, как можно было бы ожидать, когда мы представляем себе вспышку гнева. Фактически, во многом этот характер можно понимать как реактивное образование против гнева, которое, как сказано в соответствующей главе, имеет место особенно в случае Сохраняющего Э1 и Социального Э1: они отрицают гнев после благих намерений (отрицание чего-то одного). с противоположным), например, стремление к перфекционизму через критику и требование, с контролируемым и цивилизованным, дисциплинированным и доминирующим внешним видом или с невозмутимостью или высокомерием. Однако у Сексуального E1 нет этого « *шипения* »: он стреляет своим нескрываемым гневом, взрывается яростью, нападает пламенно и непропорционально, вплоть до того, что его провокации, критика и презрение иногда сильно ранят и ранят других.

Клаудио Наранхо описал E1 как пропитанного намеренной добротой, которую он позже назвал перфекционизмом, характеризующейся его отказом от того, что есть и чем человек является, в пользу того, кем, по его мнению, он должен быть. Таким образом, E1 часто предстает перед миром как добродетельный человек, а не как злой человек. Это гневная (ложная) добродетель, которая ставит его в область правости, обладания истиной, единственно правильного образа жизни. Его миссия — заставить мир быть и вести себя так, как он его видит, поскольку это единственно возможный путь, согласно его неврозу. Перфекционизм, конечно, доминирует над всем и становится

навязчивой идеей все улучшить, что в конечном итоге ухудшает собственную жизнь и жизнь других.

Как Гнев действует в Сексуальном.

С другой стороны, E1 Sexual не жалеет проявлений насилия, как физического, так и словесного: он не прячется, а показывает себя весьма искренне, нарушая табу агрессии. Говорят, что E1 — это кто-то, «*рассерженный на Бога*» за то, что он не сделал мир таким, каким он должен был, и E1 Sexual без колебаний показывает это. Таким образом, он может выступать публично как человек жестокий, подлый, сварливый и даже неуживчивый, по-видимому, не особо заботясь о том, как это насилие влияет на других, поскольку, как «усовершенствователь» мира и других, он считает это оправданным. За этим скрывается (не очень) тайное стремление: самоутверждение своих желаний, постановка их на первое место, превращение их в норму или перфекционизм другого (мы вернемся к этому чуть позже).

«В моем процессе был момент, который ознаменовал глубокий разрыв, до и после в моей жизни. Я медитировал в буковом лесу, не было ветра, и я сидел на камне высоко вверх. Я видел верхушки деревьев. высокий, острый, тонкий, ровный... Внезапно я поймал себя на мысли, что если бы то дерево было немного ближе, то немного дальше... Они образовали бы идеальный штрих-код, и я бы смог. Улучши это."

РОЗА ПИКАЦЦО

«Мы постоянно ссоримся с моей партнершей. Она была очень агрессивной и сварливой. В итоге она тоже получила от меня самое худшее. Я ушел от нее, но она сохранила отношения. Тогда я поставил ей свои условия: заставил ее подписать документ, где она договорилась не драться, не кричать, вести себя корректно, не манипулировать, не лгать, прекратить делать многие вещи, которые мутят отношения и что, кроме того, делает меня агрессивным».

-АНОНИМНО

Гнев в соприкосновении с половым инстинктом невротизирует интимные отношения таким образом, что личность нуждается в признании в партнере через подчинение: партнер — это тот, кого нужно «*совершенствование*», исправление и преобразование, со всеми вытекающими из этого последствиями в плане унижения. и подавление другого. Именно в интимные отношения этот персонаж вкладывает свою энергию, где мы больше всего можем увидеть его невротический импульс улучшить другого и попытаться контролировать чувства других, либо доминируя над ними, либо выражая свой гнев.

«Иногда я чувствую, что у меня есть супернастроенный радар, чтобы обнаружить ошибку, что не так, что, в моем безумии, я думаю, нужно другому, даже если они этого не осознают. В интимных отношениях другой должен быть и вести себя согласно моим критериям, и если этого не происходит, то ясное отношение, по-видимому, корректирует партнера авторитарным и требовательным образом. На протяжении всего моего процесса я смог четко наблюдать две проблемы: мою моралистическую склонность к поведению других, в частности, со своим партнером я применяю к паре критерии поведения и отношения, которым я могу позволить себе не встречаться. Другой должен быть идеальным (по моим критериям), чтобы я могла быть рядом с ним, или, возможно, правильнее было бы сказать: чтобы другой мог быть рядом со мной. Другая проблема, которую я теперь вижу очень ясно, заключается в том, что, чтобы усовершенствовать этот радар, я постоянно анализировал мир, и в процессе я перевел этот взгляд на мое собственное наблюдение, чтобы соприкоснуться со своей потребностью и быть менее внимательным. других, что позволяет мне чувствовать внутренний покой».

РОЗА ПИКАЦЦО

Психология энеатипов

В этих последних свидетельствах мы можем видеть, как Сексуальная Е1 требует, чтобы другой вел себя определенным образом, чтобы он вел себя в соответствии с тем, как он понимает, что правильно, справедливо и эффективно. Для достижения этой цели Сексуальный Е1 проявляет гневный авторитаризм, который может достигать крайних проявлений агрессии, отрицания другого и очень болезненного запугивания.

Гнев сексуального подтипа описывается как горячность (Наранхо) или рвение (Ичазо). Хотя эта горячность описана более подробно в главе 2, этот предварительный обзор призван подчеркнуть характер сексуального возбуждения, которое несет с собой этот подтип, понимаемый в самом широком смысле. Точно так же, как животное в течке ищет свой инстинктивный объект, сексуальная Е1 с ее способностью отрицать одно, используя противоположное, показывает себя целеустремленной, прикладной, делает все идеально, нарциссична и даже пылка в своих усилиях. Он нетерпелив и решительно ориентирован на действия.

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

ПАТРИК ГЕНАРД

Эта связь с желанием и силой обуславливает, что этот подтип имеет чрезвычайно доминантный характер, с особой интенсивностью своих желаний, что заставляет их давить, особенно в интимных отношениях, в парных отношениях и в самых тесных связях, и, конечно, также и особенно когда в их подчинении есть рабочие или команды. Рвение придает его желаниям настойчивый характер, что заставляет его чувствовать сильное побуждение попытаться удовлетворить себя. В результате он предстает миру сильным, побеждающим, доминирующим...

«В 20 лет я помню, как работал на кемпере, с которым мы с подругой собирались в отпуск. Нужно было вырезать тарелку, чтобы она поместилась в окно. Я несколько раз поправляла разрез, и она не подошла. В четвертый раз я больше не выдержал, взял огромный молот и разбил тарелку, я больше не мог ошибаться в своих расчетах».

ПАТРИК ГЕНАРД

Как сказано несколькими строками выше, этот подтип чувствует себя особенно уполномоченным удовлетворять свои желания, независимо от того, что это может включать, например, эксплуатацию других. Кроме того, он легко оправдывает себя, обвиняя своих жертв, думая, что удовлетворение его желаний оправдывает агрессивные действия. Клаудио Наранхо размышляет на эту тему: «*Мы живем в репрессивной культуре желания. Но для сексуального Е1 силы импульса достаточно, чтобы человек – как и в случае с похотливым эннеатипом*

— был более склонен подвергать сомнению цензура власти, чем сила его желаний
».

Как Гнев действует в Сексуальном.

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

Я отчетливо чувствую эту силу, это желание в своем теле. Я представляю это как вулкан в области живота, который извергается и поднимается отсюда, захватывая все тело. Эта лава может иметь форму, которую я называю «хорошей», и это для меня энтузиазм, инициатива, лидерство, чувственность, танец, игривость... А «плохая», наоборот, агрессивная ярость, кратковременность. жил, но очень интенсивно, и чувствую себя пантерой, готовой напасть... или, иногда, нападающей».

РОЗА ПИКАЦЦО

Этот разрушительный гнев трудно контролировать: он вредит другим и нам самим. Ущерб очевиден в отношениях пары, с их готовностью подчинять и формировать другого по своему желанию, не имея возможности принять его таким, какой он есть. Но как можно принять другого таким, какой он есть, если ты не способен принять себя таким, какой ты есть? В этом безумии желания заставить другого быть таким, каким он хочет, поскольку это понимается как единственно правильный образ жизни, сексуальный E1 становится злым, критичным, требовательным и придирчивым, и все это из-за превосходства, кажущейся виртуозности и огромной способности к запугиванию, так что другие чувствуют себя фактически запуганными и даже неловкими. Его способ доминирования и становления обладателем абсолютной истины настолько ошеломляет, его способность спорить и бороться, если ему не дать повода, что иногда мы говорим о типе человека, который трудно переносить в интимной сфере, не говоря уже о том, чтобы иерархический начальник, однако он может компенсировать свое стремление к доминированию симпатией, харизмой и покровительством.

«В сфере полового инстинкта я ощущал секс как силу, жаждущую доминирования. Стремление к совершенству в технике занятий любовью сделало бы меня незабываемым любовником. «Я не мог представить, чтобы кто-то мог влюбиться в меня из-за моего добродетели, возможно, убежденный, что у меня их нет. Инстинктивные отношения были отключены от эмоциональных. У меня были большие трудности в контакте: я не люблю, когда меня трогают; это делает меня жестким. Один из моих учителей процесса однажды сказал мне вначале: «Ты выходишь в мир в поисках любви, защищенный от ее чувства». Я думаю, он очень хорошо определил мой способ общения».

РОЗА ПИКАЦЦО

В плане привязанности этот поиск любви, перешедший в перфекционизм, справедливый, справедливый, респектабельный и респектабельный, делает сексуальную E1 суровой личностью, что удерживает ее от ее подавленной нежности.

Мало того, что он относится к типу персонажей, которые легко злятся, но кажется, что сила гнева наделяет его огромной свирепостью и агрессивностью, что приводит к еще большей горячности в его словах и действиях.

Психология энеатипов

«Как заниматься любящим и нежным сексом, принимая другого таким, какой он есть? Мне удавалось испытывать определенные моменты нежности (и то только вначале) в посткоитальные моменты. войти в нежность с сексуального подхода, возможно, менее страстного, более медленного и наслаждающегося большей чувствительностью».

-АНОНИМНО

Подходя к своему партнеру с желанием усовершенствовать его, с сильным конкурентным импульсом и с большой потребностью поставить себя на место превосходства, Сексуальный Е1 раскрывает себя как характер, далекий от нежности, когда он позволяет себе увлечься невротическим . Как будто нежные импульсы приводят его в контакт с уязвимостью, а та, в свою очередь, с хрупкостью, которая активирует страстность как защиту.

Короче говоря, горячность представляет собой гипержелание, которое делает человека нетерпеливым, агрессивным, доминирующим и гиперассертивным. Гнев вызывает чрезмерную силу осознания и большие трудности для отречения.

2. ХАРАКТЕРНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: СРОЧНОСТЬ.

ОТ РОЗА ПИКАЦЦО

Первоначальное фрейдистское видение объясняет невроз как вмешательство в инстинктивную жизнь. Хотя эта точка зрения сейчас не пользуется особой поддержкой, ее достоинство состоит в том, что она указывает на то, что невроз является почти универсальным явлением.

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

Согласно идеям Хорни, как легкие тревожные расстройства, так и расстройства личности обычно попадают в его основную схему неврозов как вариации по степени тяжести и индивидуальной динамике.

Существует множество невротических потребностей, влияющих на функционирование сексуального E1, но здесь мы сосредоточимся на тех, на которые указал Клаудио Наранхо: страстность и рвение.

Оскар Ичазо использовал термин «*рвение*» для обозначения страсти, характерной для E1 Sexual. Среди множества потенциальных значений, особенно связанных с животным миром, мы используем его здесь в более широком смысле, аналогичном интенсивности, с которой животное преследует объект своего инстинкта. Это внутреннее высказывание может быть несколько радикальным и, как правило, делает ставку не столько на реальные изменения, сколько на немедленную и абсолютную реализацию. Таким образом, можно сказать, что Сексуальная Э1 характеризуется особой интенсивностью по отношению к своим желаниям, которые становятся настоящими и неистовыми. Если мы хотим понять, почему гнев порождает такое рвение, стоящее за действием, мы можем сказать, что он усиливает желание и придает ему агрессивность.

«Когда я был молод, я был застенчивым. Я накопил много разочарований, и был момент, когда оно извергалось, как вулкан. Я помню отпуск с друзьями в *Салоу*, когда мне было 19. Была одна из групп, которая весело проводила время, играя со мной. Внезапно, посреди ужина на свежем воздухе, я не выдержал и напал на него. Я не тронул его, но заставил его дрожать. Когда мой взрыв гнева утих, мальчик был опустошен. группа друзей, как таковая, так и не оправилась от этой сцены. Она полностью сломалась».

ПАТРИК ГЕНАРД

«Отношения с моим отцом, Е8, были настоящей битвой. Я чувствовал необходимость противостоять ему по любому поводу. Я также обнаружил силу в своих руках и руках, благодаря такой большой агрессивности, накопленной за эти годы, желающей отплатить за каждый его удар. дал мне."

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

Психология энеатипов

Приобретенная сила духа в сочетании с особой интенсивностью с силой побуждает человека добиваться исполнения своих желаний. Кроме того, этот человек испытывает чувство права на собственное удовлетворение.

«Во время семинара на выходных мой бывший партнер, который, казалось, был очень рассержен тем, что я никогда больше не буду с ним в отношениях, швырнул в меня кувшин с водой. Я видел все, как будто я был в замедленной съемке: я сидел и глядя на пустую бутылку вина, стоявшую передо мной на столе, моей рефлексивной реакцией было разбить бутылку ему о голову, но я отступил».

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

Эта горячность действий проистекает из убеждения в праве доминировать и побеждать. В истории есть несколько примеров коллективных проявлений такого типа, и Клаудио Наранхо приводит некоторые из них, такие как полное и жестокое исключение права чернокожих в Африке на разработку алмазных рудников, поскольку белый человек ставит себя выше и, следовательно, имеет право их эксплуатировать. Другой пример – испанские и португальские завоевания Америки, когда эти страны грабили и убивали во имя христианства. Другой пример можно увидеть в оккупации западных частей Соединенных Штатов после покупки Луизианы, при которой почти или совсем не учитывались права и жизнь коренных народов, населявших эти регионы в течение столь долгого времени.

«Но на более личном уровне этот дух также проявляется в духе девушки, которая, чтобы выжить, заключила сделку с потенциальным воином внутри себя, чтобы занять свое место в мире жестокого отца».

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

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

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

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

ЮРГЕН КРАМЕР

Невротическая потребность: Вееменс

Мы живем в мире, который уже в детстве склонен подавлять сексуальное поведение. Но. E1 Сексуальный подход следует позиции « *почему бы и нет?* » и подвергает сомнению ограничения, которые налагаются, когда родители пытаются исправить невинное сексуальное поведение ребенка в соответствии со своими репрессивными нормами. Сила этого импульса заставляет сексуальную E1 подвергать сомнению, а часто и не подчиняться ограничениям правил, обычаев или властей, вместо того, чтобы подвергать сомнению причины своих желаний. Особенно когда дело касается полового акта, сексуальный E1 часто описывает свой порыв как неистовое извержение вулкана, даже по силе эротического акта. Это определенно похоже на стихийную силу, которой очень трудно противостоять, даже если вы этого хотите, но обычно это не так.

Если я испытываю к кому-то сексуальное влечение, то неважно, есть у него партнер или нет, неважно, есть он у меня или нет, я имею право и предполагаю это. Конечно, если кто-то другой делает то же самое, я применяю моральные критерии, которые я бы не применил к себе.

РОЗА ПИКАЦЦО

Для этого подтипа потребность в контроле может быть направлена в восторженное выражение навыков в искусстве любви, как в получении удовольствия, так и в его получении. В крайних случаях оно может граничить с нарциссизмом из-за стремления усилить удовольствие от встречи путем контроля собственных порывов и, следовательно, реакций партнера.

Хотя сексуальные люди могут выражать свой гнев более открыто, чем другие подтипы E1, их пыл может также принимать форму почти фанатичной приверженности делу или проявляться в выражении яростных мнений о предполагаемой реальной несправедливости, к которой они испытывают глубокое отвращение. У них есть энергия и решимость « *свернуть горы* ». Пылкий сексуальный импульс E1 требует немедленных, мощных и решительных действий. В то время как E1 обычно любят сохранять контроль над собой и своим окружением, сексуальные E1 преуспевают в осуществлении этого контроля с пламенной страстью и неоспоримой стойкостью.

Когда я нахожусь в магазине или на работе, меня часто беспокоит неуважение со стороны многих людей за то, что они не пропускают меня.

Даже сотрудники магазина обычно проходят прямо перед ним. Во многих случаях мне приходилось проявлять очень сильный контроль, чтобы не наступить на этого человека. Точно так же, где-то в очереди или на эскалаторе, я стал «жертвой» культурных различий между странами, когда дело дошло до предоставления личного пространства, как в старом, так и в новом мире. В глубине души я чувствую сильное искушение агрессивно завоевать свое пространство. В аэропортах я часто ставлю рюкзак на безопасное расстояние позади себя, заставляя следующего человека в очереди уступить мне место.

ЮРГЕН КРАМЕР

E1 представляет себя человеком, которому можно доверять и которому доверяют другие, поскольку он производит впечатление человека, который знает, что хорошо для всех, и действует соответственно. В своей нравственности,

руководствуясь чувством справедливости и убежденностью в обладании истиной, он способен применять насилие для поддержания добра и сохранения правил. Он может участвовать в крестовом походе, в котором видел ее. Насилие – инструмент высшего блага

Психология энеатипов

для человечества: « *Действительна только одна точка зрения, моя. Я знаю, как все должно быть. Я очень самостоятелен, соблюдаю законы и правила, но только те, которые считаю справедливыми* », - он ставит себя выше других. : « *Я лучший в своей жизни, я не чувствую себя высокомерным, но справедливым* ».

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

ЮРГЕН КРАМЕР

Рвение и горячность стояли за заявлением Лютера: « *Будь грешником, и пусть твои грехи будут сильны, но пусть твоя вера во Христа будет сильнее* ». Это заявление также отражает приверженность американских протестантских отцов-основателей и их яростное стремление к истине и духовной чистоте. Этот экстремизм непримиримых повстанцев поистине иллюстрируется рвением, лежащим в основе необычайного подвига путешествия почти в три тысячи миль из Англии в Соединенные Штаты, чтобы создать утопию, таковы характер и мотивация этих стойко разъяренных людей.

«Другие открытия этого процесса заключались, например, в осознании того, что мое безумие заключалось в том, что я думал, что я менее сумасшедший, чем другие. Или в том, чтобы увидеть убийственную силу моего гнева, кошачий порыв и ловкость моего тела. В последнее время я углубился в идею о том, что я должен подготовить себя к смерти, и с тех пор я обнаружил, что этот способ смотреть на мир и на то, что в нем происходит, детский, любопытный и наивный взгляд, является тем же взглядом, что и старый женщина, какая я, старуха, которая, кстати, уже не толкает реку... Я смакую, что, когда я пришла в мир, любопытная девушка, злой воин и старуха с чувством юмора уже были вместе. Девушка, чтобы выжить, заключила договор с воином, который защищает ее, хотя иногда и превышает свои обязанности».

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

3. МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С ней ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ.

РОЗА ПИКАЦЦО и ДЖУРДЕН КРАМЕР

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

Это искаженное ядро выражается в сознательных и бессознательных убеждениях, которые Клаудио Наранхо называет *« безумными идеями »*, поскольку они отклоняются от полного и многомерного представления о реальности. Мы можем идентифицировать их как убеждения, принципы и ценности, которые создаются на протяжении всей жизни и поддерживают формирование ложной идентичности, которую мы называем характером или неврозом.

Иррациональная или безумная идея в контексте энеатипов возникает из жесткой и преимущественно нереалистичной веры, укорененной в фундаментальных ценностях, формирующих идентичность. Это убеждение выходит за рамки простого субъективного опыта и достигает статуса универсального предположения. Однако со временем оно выходит за рамки даже категории предположений и начинает восприниматься как абсолютная истина, лежащая в основе очень глубоких убеждений.

Эти иррациональные идеи часто развиваются в детстве как защитные механизмы адаптации к окружающей среде. Важно отметить, что такие идеи сохраняются, несмотря на значительные изменения в окружающей среде, чему способствует их долговечность и поддержка, принимаемая в течение длительного периода. Эта настойчивость предполагает разрыв между меняющейся реальностью и жесткостью укоренившихся убеждений.

Перфекционизм энеатипа E1 имеет три основные черты: гиперконтроль, самокритичность и дисциплинированность. В основе этих безумных идей лежат

три основные черты доминирующей страсти: критичность, требование и принуждение к доминированию, которые, в отличие от самосохранительного и социального подтипов, сексуальный Э1 выражается несложно.

Психология энеатипов

Важно отметить, что поскольку фиксация неизбежно приводит к формированию ошибочных суждений, Е1 действует, исходя из убеждения, что он не может доверять своим естественным импульсам (и должен их контролировать), и ставит долг выше удовольствия в качестве приоритета, выдвигая аполлоническое мышление на передний план за счет дионисического, которое он считает отклонением на пути к совершенству.

До того, как я начал свой процесс, я часто думал, что каждый получил то, что заслужил. Я пожертвовал своей юностью ради учебы (аполлоническое поведение) и, следовательно, заслужил безбедную и признанную жизнь, в отличие от тех, кто беспрестанно жаловался на плохие жилищные условия, когда в юности выбирал развлечения (дионисийское). Пока я сидел дома и учился, они тусовались.

РОЗА ПИКАЦО

Фиксация на сексуальном перфекционизме Е1 формирует обсессивно-компульсивную личность, что подробно описано в списке фиксаций, представленном ниже:

ИДЕАЛИЗАЦИЯ ПАРЫ ИЛИ ОТНОШЕНИЙ:

Сексуальные личности Е1 склонны идеализировать как своего партнера, так и характер своих отношений, уделяя особое внимание глубине и качеству своих межличностных связей. Эти люди склонны возлагать большие надежды на свои любовные отношения, подпитываемые верой в то, что идеальные отношения достижимы. Однако эта идеализация может привести к фрустрации и разочарованию при столкновении с неизбежной реальностью человеческого несовершенства.

ИНТЕНСИВНЫЙ ФОКУС НА БЛИЗОСТИ:

У лиц полового типа Е1 отмечается выраженная направленность на интенсивность полового акта. Эти люди вкладывают немало энергии в усилия, чтобы сделать отношения как можно более цельными и значимыми. Этот интенсивный фокус отражает ваше желание достичь высокого идеала во всех аспектах романтических отношений. Мы можем определить здесь безумную идею как « *Если я этого сильно захочу, я смогу достичь своего идеала* ».

ВЫСОКИЕ СТАНДАРТЫ ДЛЯ ПАРТНЕРА И ДЛЯ СЕБЯ:

В своих аффективных отношениях индивиды сексуального типа Е1 обычно стремятся к совершенству и взаимному стремлению к личностному и коллективному росту и постоянно стремятся быть для своего партнера лучшей версией себя, той, которую они считают лучшей, отражая импульс не только к самосовершенствованию, но и к содействию и содействию совместному развитию

отношений, с безумной идеей, что он знает, как усовершенствовать своего партнера.

Отношения и иррациональные идеи

СТРАСТНАЯ ЗАЩИТА СПРАВЕДЛИВОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ:

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

ИДЕАЛИЗАЦИЯ СОВЕРШЕНСТВА:

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

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

РОЗА ПИКАЦЦО

ЖЕСТКАЯ ВНУТРЕННЯЯ КРИТИКА:

Индивид сексуального типа E1 обычно имеет очень сурового внутреннего критика, который постоянно оценивает его действия и мысли. Это внутреннее исследование усиливается, когда обстоятельства не соответствуют их идеалистическому видению или когда они чувствуют некоторую несправедливость.

В таких ситуациях они могут испытывать гнев, который может проявляться внутри как самокритика или внешне как обида на других. Они убеждены, что имеют право злиться и критиковать другого, если он не соответствует их критериям, которые являются единственно верными.

ПРИНУЖДЕНИЕ К УЛУЧШЕНИЮ:

Лица типа E1 с сексуальным подтипом испытывают постоянное стремление не только улучшать себя, но и улучшать мир вокруг себя. Они направляют свою энергию на дела, которыми они увлечены, движимые желанием оказать положительное влияние на окружающую среду. Кажется, они не осознают, что потребность в самосовершенствовании — это невротическое принуждение чувствовать, что они чего-то стоят, что они существуют, а не объективная

потребность. В основе этого лежит сумасшедшая идея: « *Все можно улучшить; я знаю, как это улучшить* ».

Психология энеатипов

«Между 20-летним мужчиной и 70-летним мужчиной есть явная разница. Недавно один из моих сотрудников заметил, что главная балка строящегося дома размещена неправильно: он попросил руководителя строительства убрать балку всю крышу и разместить ее правильно. Бедняга пришел ко мне в отчаянии: это испортило бы бюджет. В тот момент я подумал о том, что сделал бы несколько лет назад: без сомнения, я был бы безжалостен, я бы. меня не волновала цена исправления ошибки. Однако сегодня я знаю, что лучшее – враг хорошего. Стойка ворот осталась такой, как была, и все прошло хорошо, я научил своего персонажа релятивизировать свой импульс.

ПАТРИК ГЕНАРД

МОРАЛИЗОВАТЬ БЛИЗОСТЬ:

Сексуальный E1 может иметь тенденцию морализировать природу интимных отношений и устанавливать высокие стандарты для себя и других. Что касается близости, они поддерживают искаженное представление о том, что близость не может зависеть от спонтанности и того, что человек чувствует в настоящий момент. Все нужно планировать и контролировать. Интимные отношения «*работают*», если они имеют четкую организацию и справедливые правила.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ:

Человек сексуального типа E1 склонен быть очень внимательным к эмоциональной динамике своих отношений. Это внимание приводит к постоянной бдительности в отношении потенциальных проблем или областей, требующих улучшения. Он часто ищет способы укрепить и обогатить отношения, уделяя особое внимание решению проблем и постоянному улучшению эмоциональной связи. Он убежден, что если он решит проблемы, связь будет хорошей, полагая, что, устраивая дела, чувства исправляются.

ОТРИЦАНИЕ ЛИЧНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ:

По-видимому, сексуальный E1 может отрицать или минимизировать собственные потребности и желания, которые он считает препятствиями на пути к реализации высших идеалов. «*То, что я чувствую, того не стоит, того стоит то, что я делаю для достижения своих идеалов.*» На самом деле за этим часто скрывается предательство своих чувств, которые не имеют четкого признания. Сами желания, конечно, часто стоят на первом месте, лишь преобразованные в «*моральные истины*».

Мой первый терапевт на первом или втором сеансе терапии сказал мне : « Ты как дьявол : много головы , очень хорошо организован , много стабильности и связи с миром , много принципов реальности , но нет чувств». . «Я естественным образом обладал внутренним интеллектом и чувством реальности , но я также не имел дела с эмоциями : мне было трудно выражать свои мысли , или я говорил вещи, когда они уже не имели значения , или с интенсивностью, которая была неправильной . Модулирование

эмоционального выражения , позволяющее это сделать , было большой проблемой .

ПАТРИК ГЕНАРД

Отношения и иррациональные идеи

СТРАХ ПОТЕРИ КОНТРОЛЯ В ОТНОШЕНИЯХ:

Сексуальный индивидуум Е1 может питать иррациональный страх потерять контроль или стабильность в своих интимных отношениях, что приводит к стремлению к предсказуемости и порядку. *« Мне приходится все предугадывать. «Часто возникает сильное желание доминировать над партнером или узами.*

СТРАХ НЕСОВЕРШЕНСТВА:

Сексуальный индивидуум Е1 может испытывать значительный страх несовершенства как в себе, так и в своих отношениях. Этот страх часто заставляет их избегать или скрывать аспекты, которые они считают дефектными или которые не соответствуют их идеалу совершенства. Может возникнуть убеждение, что ваша личная ценность неразрывно связана с успехом и совершенством ваших романтических отношений. Эта связь между личной ценностью и совершенством отношений усиливает страх неудачи и создает дополнительное давление, требующее поддержания идеального образа отношений.

ТРУДНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТАМИ В ОТНОШЕНИЯХ:

Для типа Е1 с сексуальным подтипом разрешение конфликтов в отношениях может быть особенно трудным из-за сильного желания этого персонажа избежать разногласий. Эта тенденция может привести к подавлению эмоций или избеганию разговоров, которые необходимы для разрешения конфликта. Страх нарушить гармонию отношений может заставить их избегать конфронтации, даже если решение этих проблем пойдет на пользу благополучию отношений. Безумную идею можно сформулировать так: *« Если есть конфликт, значит, что-то не идеально; а если я это усовершенствую, конфликта не будет »* . *Эмоции порождают хаос. "*

Сексуальный тип Е1 склонен проецировать свою самокритику вовне, требуя, чтобы другие соответствовали его жестким стандартам совершенства. Такое отношение часто проявляется в презрении к тем, кто не соответствует этим стандартам, с тенденцией к пренебрежению и, в ответ, в увеличенном представлении о себе, напоминающем моральное превосходство. Сексуальный Е1 часто считает, что ответственный за это человек заслуживает справедливого обращения со стороны жизни, как если бы совершенство могло контролировать окружающую среду.

Несмотря на достижение своих целей, секс-тип часто не позволяет себе в полной мере насладиться своими успехами. Это происходит потому, что он склонен рассматривать свои достижения просто как выполнение своих обязательств, что мешает ему в полной мере признать и оценить собственные усилия и успехи. Этот подход распространяется и на его ожидания от других, на которых он давит, чтобы

они следовали его одному и тому же моральному кодексу добра и зла. Что за сексуальный Е1

Психология энеатипов

считает иррациональным или аморальным, согласно своему мировоззрению, неприемлемым для других, не имеющим места для исключений.

Несколько лет назад у меня произошел серьезный неблагоприятный случай со здоровьем , и вместо того, чтобы сосредоточиться на том, что произошло , я сосредоточился на том, насколько это несправедливо , поскольку я вел здоровый образ жизни , без табака и алкоголя , со здоровым питанием , с физические упражнения , « идеальная » жизнь , куда эта болезнь не вписывается . В то же время я экстернализировался , указывая авторитарный палец на всех тех людей, которые плохо питались , не занимались спортом и с которыми, однако , то, что случилось со мной, с ними не случилось .

РОЗА ПИКАЦЦО

ВЫВОДЫ И ОБОСНОВАНИЯ:

В ситуациях, когда индивид сексуального типа E1 сталкивается с сомнениями в своих действиях или решениях, он может прибегнуть к иррациональным выводам, чтобы утешить себя и подтвердить свою идентификацию с персонажем. Эти выводы могут принимать различные формы, отражающие ваше перфекционистское мировоззрение и ориентированное на исправление. Ниже мы приведем несколько примеров таких выводов.

- I. « Почему они не признали, что это правильный способ сделать это? », вывод
который E1 ставит под сомнение несогласие других с его методом.
- II. « Они должны понять, что это неправильно », — говорит себе Э1 фразу, ожидая, что другие увидят ситуацию с его строгой точки зрения.
- III. « Мне приходилось класть чужие вещи на свои места », вывод, по которому
сексуальный E1 оправдывает свое вмешательство в дела других людей.
- IV. « Они скажут мне спасибо за заботу об их невнимательности » — вывод, посредством которого сексуальный Э1 предвидит благодарность другого, когда он намеревается исправить ошибки других.
- V. « Поскольку я все сделала правильно, они последуют моему примеру », — фразу говорит E1, когда ожидает, что ее поведение послужит образцом.
« Он поблагодарит меня за то, что я научил его, как добиться большего », — заключает E1, как
он верит в пользу своего руководства.
- VI. « Все в порядке, потому что мне было меньше удовольствия, чем остальным, потому что моя работа была ценный », вывод, согласно которому сексуальные ценности E1 работают над
личное удовольствие.
- VII. « Мне удалось остаться в левой полосе, так как я ехал с предельной скоростью », — сообщил
вывод, которым сексуальный E1 оправдывает свое поведение на дороге.
- VIII. « Я не виноват, я сделал все, что нужно было сделать », - вывод
- IX.

какой сексуальный Е1 уклоняется от ответственности за плохие результаты.

- Х. « *Раз я прошел через это, в следующий раз я не буду таким слабым* », — фраза, с помощью которой сексуальный Э1 минимизирует свою уязвимость и подчеркивает свою личную силу.

Отношения и иррациональные идеи

4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ СООБРАЖЕНИЯ

ДЖУРДЕН КРАМЕР

В своем описании E1 Наранхо разработал структуру характера перфекциониста с точки зрения основных черт, ставших результатом концептуального анализа, основанного примерно на 170 описаниях. После этого всестороннего обзора в этой главе описываются некоторые дополнительные и более конкретные характеристики движущих сил подтипа SX1.

ПРИСВОЕНИЕ ПРАВДЫ

Понятие истины действует как центральная сила в SX1, образуя эпицентр, вокруг которого вращаются отличительные характеристики его личности. В ситуациях сомнений или конфликтов истина становится маяком, освещающим ваш путь. Под его светом колебания тают, давая ощущение ясности и ощущение направления. Это убеждение становится особенно актуальным, когда другие проявляют нерешительность.

Истина не только ведет вас по пути к перфекционизму и тому, что правильно во вселенной, структурированной по правилам, но также поддерживает сдержанный и внимательный гнев. Кроме того, его можно превратить в «образовательный» инструмент для тех, кто колеблется или выбирает более простые маршруты или короткие пути. В конечном счете, истина становится единственным видимым горизонтом и оправданием для исправления.

Его смесь открытости и уязвимости заставляет SX1 использовать правду не только как щит, но и как меч, облачаясь в доспехи убеждений и уверенности, которые защищают и укрепляют его. Когда это рвение к истине сливается с их одержимостью совершенствованием, исправлением и доминированием, оно может трансформироваться в легитимирующую энергию, которая дает человеку роль лидера, принимая на себя миссию «улучшения мира» через свою призму истины. и справедливость.

Их единственной целью было сорвать абсурдные маски, которые религии накладывали на лицо Бога одну на другую на протяжении веков. Мы и наша полезность, наша добродетель, наше счастье — все сводится к этой простой истине, которую я понял после 32 лет жизни: пока у нас есть желание открыть истину и рассказать ее, мы продолжаем пытаться обнаружить это и рассказать это.

ПРОТИВОРЕЧИВОСТЬ – ДУАЛИСТИЧНОСТЬ:

Разум SX1 наполнен крайней двойственностью: хорошее и плохое, победители и проигравшие, действительные и недействительные, правильные и неправильные.

SX1 может быть двусторонним Янусом, одной стороной света и одной стороной тьмы. Он может говорить о чудесах добродетели, жертвенности и мужества, но всегда быть на высоте.

Психология энеатипов

в то же время бессвязный и расточительный, общается с проститутками и отрицает то, что проповедует.

Как понять достоинства и противоречия этого замечательного и сбивающего с толку персонажа? С одной стороны, любовь к истине, любовь к человечеству, любовь к Богу и Учителю, славы которого он не хочет или не может признать. С другой – гордыня, тьма, безверие и бездна.

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

ЮРГЕН КРАМЕР

АНТИСОЦИАЛЬНЫЙ:

Вместо того, чтобы воспринимать свое детское одиночество как пустоту и использовать его как защитный щит, SX1 считает себя сильным, компетентным и достойным признания своих достижений. С детства он часто борется с самим собой, что учит его быть автономным и самодостаточным и не слишком полагаться на поддержку других или общение. Однако у него есть глубинное желание, чтобы его усилия были оценены по достоинству, и он хочет любой ценой, чтобы их признали превосходными (или, по крайней мере, выше того, что считается нормальным). SX1 живет в условиях противоречия: чувствовать себя комфортно в своей компании и в то же время стремиться к принятию со стороны других или группы, которой он симпатизирует. Однако ему неудобно быть частью коллектива без цели или идентичности, которая ему резонирует. Иногда, когда он сталкивается с отвержением, у него возникают эмоции разочарования и гнева, и тогда он перекладывает вину на других, вместо того, чтобы принять ее как свою собственную.

«Мне легко общаться с людьми, которые мне нравятся. В группах я просто участвую в вещах, которые считаю важными, или с моими любимыми людьми. Я думаю, что мне легко выражать свои мысли, я хорошо умею слушать и понимать, что говорит другой. Раньше я был очень критичным, но сейчас гораздо меньше (я открыл для себя преимущество самостоятельного использования поляристостей и обычно говорю только тогда, когда думаю, что мне есть что сказать). Раньше на вечеринках я часто шел рядом с женщинами), потому что мне не было интересно говорить о футболе или о чем-то, о чем должны говорить мужчины».

ЮРГЕН КРАМЕР

ИНИЦИАТОР:

В частной сфере сексуальный E1 страдает от последствий своей неспособности общаться, подчиняться – и, в конечном счете, любить – потому что он не может видеть себя, он далек от принятия себя, не говоря уже о другом. В семейной среде они склонны все контролировать и действовать в соответствии со своими критериями, часто считая, что это для всех.

Черты и характеристики

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

Я тот, кто начинает семейные встречи. Конечно, поскольку я не хочу выглядеть так, будто навязываю свои идеи, я обычно прихожу в лучшее место и время. Мне нравится возможность создать для них стимулы согласиться на воссоединение семьи. Итак, я могу «сделать что-то хорошее» для других, и я могу сделать это, будучи «справедливым и равноправным».

ЮРГЕН КРАМЕР

ПОХОТНОСТЬ:

Исторически чувство сексуальной похоти считалось греховным. Крайним примером может служить то, что до недавнего времени во многих западных странах гомосексуальность считался преступлением. Например, около 49 000 человек были осуждены до того, как гомосексуализм был декриминализован в Англии в 1967 году. Сексуальный Е1 имеет более либеральное отношение из-за сексуального влечения, включая мысли «*почему бы и нет?*», которые помогают ему оправдать силу своих желаний. .

И тогда жалкая плотская сторона снова овладела мною, и уже через час я услышал голос порока, честолубия, тщеславия и жизни. Я знал, откуда доносились эти голоса, они разрушали мое счастье. Дрался. Отсутствующий. Я заснул, заснул, обиженный славой и женщинами. Однажды, когда мне было восемь или девять лет, я играл с друзьями в куче песка на стройке и пытался вставить свой маленький пенис в девочку помладше. Я не помню ничего, кроме того, что мне это не удалось. Однако лет двадцать спустя, когда она собиралась выйти замуж в соседней деревне и навестила мою семью, воспоминание об этом «эротическом опыте» вызвало во мне не какое-то осуждающее раскаяние, а, скорее, тайную улыбку удовлетворения.

ЮРГЕН КРАМЕР

В ПОИСКАХ ТОЧНЫХ И ПОДХОДЯЩИХ СЛОВ:

Стремление Е1 к совершенству также отражается в интенсивном поиске подходящего слова для описания ситуации или словесного формулирования мыслей. Страхов помог Толстому подготовить к изданию книгу «Анна Каренина». «Что касается моих исправлений, которые почти всегда касались лингвистических вопросов, — писал Страхов, — *я обнаружил, что Леон до смерти отстаивал свой выбор слов и отказывался вносить малейшие изменения. По его замечаниям я мог сказать, что он очень заботился за то, что я написал, и что, несмотря на кажущуюся небрежность и странность своего стиля, он взвешивал каждое слово и каждое предложение с такой же тщательностью, как самый требовательный поэт* » .

Психология энеатипов

Пока он ссылается на слова или сочинения из своей юрисдикции, его позиция может быть оправдана, но, конечно, сексуальный Е1 не ограничивает его действия личной сферой. В разговорах — и всякий раз, когда представляется такая возможность — он находит значительное удовлетворение, поправляя других.

ПРИСОБСТВЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ:

Е1 может демонстрировать собственнические тенденции в своих отношениях, часто сталкивается с внутренней борьбой с ревностью и чрезмерно беспокоится о лояльности и верности своего партнера, стремясь к уверенности в его приверженности и преданности делу. Это может постоянно приводить к тому, что он становится тираном спальни, и в любом случае он патриархален и властен перед своим партнером, которого принижает, что касается как мужчин, так и женщин.

ОТНОШЕНИЯ СО СТЫДОМ И ВИННОЙ:

Сексуальный уровень Е1 может иметь усиленную связь со стыдом и виной, особенно в том, что касается сексуальных или чувственных желаний. Возможно, вам будет трудно согласовать свои высокие моральные стандарты и ценности с вашей более инстинктивной и страстной натурой.

Стыд во мне связан с моей застенчивостью. Помню, в старших классах мне пришлось читать лекцию перед классом. Пока он говорил, он становился все красивее и красивее. Мой разум был затуманен, и я чувствовал себя все более и более глупо. Однако он был экспертом по лукавству. Спустя годы, в возрасте 21 года, я отправился автостопом на Авиньонский фестиваль. Меня остановила машина с четырьмя девушками внутри. Я сел между ними, и один из них положил руку мне на задницу, в штаны. Так было всю поездку, прикасаясь ко мне... Я, невозмутимо, не шевельнул бровью, сделал вид, что ничего не произошло. Я настоял на том, чтобы выйти в пункте назначения, а они не хотели, чтобы я уезжал. Девушка до последнего момента не отпускала мою задницу. Я был спокоен. На самом деле внутри я умирал от смущения.

ПАТРИК ГЕНАРД

ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ СООБРАЖЕНИЯ:

Как указывал Клаудио Наранхо, Страсти возникают на фоне «скрытого» затемнения; Утрата чувства « *я есть* » поддерживает желание быть. В случае сексуального Э1 «прикрытое» затемнение находится на переднем плане психологического стиля. Другими словами, в витальной установке сексуального Е1 присутствует потеря чувства бытия, которая проявляется как « *бессознательное бессознательное* », что дает ему особое самоудовлетворение. Бессознательная неудовлетворенность, однако, становится самой яркой из страстей, которые, хотя и игнорируются активным бессознательным, но лежат в основе качества межличностных отношений. В сексуальном Е1 «прикрытое» затемнение скрыто чрезмерной утонченностью, и можно сказать, что реактивное формирование

происходит и на « *прикрытом* » уровне: воспринимаемый « *прикрытый* » дефицит становится стимулом для

Черты и характеристики

компенсация посредством деятельности, направленной на пропаганду совершенства. Таким образом, поиск себя может стать толчком к замене хорошей жизни.

Иногда для сексуального Е1 качество жизни напрямую связано с качеством праведности, гармонией между поведением и миром принципов. Это проявляется у всего человека, обладающего силой противостоять искушениям и твердо стоять в том, что он считает правильным, мотивация прилагать усилия часто может быть связана с ранним опытом аффективной неудовлетворенности и возникающим в результате защитным механизмом стремления к доказки, что я буду лучше тебя и поднимусь выше твоей способности оценивать себя. Я тебе это докажу. Таким образом, он представляет собой защиту от его признания, а также представляет собой основной механизм перфекционизма. морализм, сознательное доброжелательство, благонамеренная критичность, анекдотическая этика тяжелого труда и т. д.

Результат этого процесса, в котором поиск любви разжигает перфекционистскую тягу, превращается в неустанный поиск того, что правильно и достойно, затрудняя удовлетворение все еще скрытой, хотя и подавленной, потребности в нежности, признании и уважении.

5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА И ФАНТАЗИЯ

РОЗА ПИКАСО

Поскольку рвение или горячность являются страстью этого персонажа, мы можем предвидеть интенсивность, с которой сексуальный Е1 проживает свой инстинкт, и как эта сила отражается в силе, с которой он проживает свои эмоции. Когда инстинкт яростно активирован, огонь, который он порождает, вторгается в ваш эмоциональный мир, направляя ваше внимание на достижение вашего желания, с дополнительным нюансом, когда вы чувствуете себя личностью, которая чувствует себя вправе получить то, что вы хотите.

«Мне пришлось задуматься о том, какими были мои эмоции, прежде чем начать процесс, когда я начал писать это свидетельство, и это было нелегко для меня. Я осознал, что мои эмоции всегда были под контролем, жесткими, подавленными, всегда отдававшими приоритет долгу и что правильно, что социально приемлемо, я подавил страх, потому что, будучи не по годам развитым взрослым, я чувствовал, что все ожидали, что я знаю, что делать, превращая страх в ложную решимость и фантазируя, что это моя миссия в жизни».

РОЗА ПИКАЦЦО

Из этого состояния ребенка, ставшего взрослым в раннем возрасте и вынужденного поэтому подавлять свои эмоции, фантазия сексуального Е1 обычно перетекает в ощущение, что у него есть миссия в жизни; Отсюда легко вывести доминирующий, соревновательный и побеждающий дух этого персонажа.

Как эннеатип, принадлежащий к висцеральной триаде действия, эмоция обычно возникает и переживается из взрывчатости, которая поднимается в виде трубки (как это описано в биоэнергетике с навязчивым ригидным характером) от кишечника к голове. Если его одолевают «хорошие манеры» и воспитание, он будет подавлять гнев и, скорее всего, превратит его в повторяющиеся мысли о том, что правильно или неправильно, с суждениями о том, как все должно быть, вместо того, чтобы принимать или переживать то, как оно есть; Кроме того, речь пойдет о критике других за то, что они не осознают своих ошибок, за то, как они могут жить так беззаботно, радостно и, конечно же, ошибочно. Дэвид Барба точно определяет это в своей книге «*Эннеаграмма муллы Насреддина*», когда говорит, что Е1:

«... Обычно это цивилизованный, воспитанный парень: он представляет себя миру благонамеренным существом, владеет собой, подавляет свой гнев. Настолько, что иногда у вашего собеседника может возникнуть ощущение, будто из ушей валит дым. Е1 похож на Ferrari с включенным ручным тормозом. Другие склонны рано или поздно замечать свой гнев, потому что трудно скрыть что-то столь важное. Так или иначе, он пытается это скрыть, проглотить и в конце концов выражает это бессознательно или в форме вспышек и большой склонности ругать других».

Эмоциональная сфера и фантазия.

Сексуальный подтип легче всего контактирует с гневом: поэтому иногда он не только не подавляет свой гнев, но и выражает его более свободно, чем в других подтипах, или трансформирует его в желание изменить мир, который становится тем стереотипом великого реформатора, который считает себя совершенным и который, с той точки зрения, с которой он себя ставит, посвящает себя совершенствованию всего, что, по его бесспорному мнению, не работает.

Согласно тринидадской концепции Клаудио Наранхо, сексуальный подтип E1 является самым эмоциональным среди злых. Но давайте не будем торопиться думать, что этот персонаж имел глубокий доступ к своему эмоциональному миру: обычно это не так, и он обычно не воспринимает эмоции как компас, который направляет его в мире. Напротив, это тип личности, который склонен вмешиваться в свои отношения, подвергая своих партнеров и близких свободному выражению своего гнева, поскольку у них есть к нему полный доступ, которого нет у других подтипов этого характера. И этот гнев — это эмоция, которая затмевает все остальные.

Эта характеристика « *реформатора* », на которую указали некоторые « *поклонники эннеаграммы* », *относится прежде всего к сексуальному подтипу*. С этой позиции по отношению к жизни он позволяет себе все: он является обладателем абсолютной истины. Вещи такие, какими он их видит, без возможности обсуждения, и не могут быть иными; Чтобы убедить тех, кто не согласен, он будет использовать свою горячность, чтобы бороться за то, что он считает истиной, не обращая внимания на нюансы или другие возможные истины или интерпретации реальности, принимая как должное нулевую возможность ошибиться.

Такая установка ставит сексуальный подтип в чрезвычайно фантастическую ситуацию: это фантазия о всемогуществе, чувство превосходства, чувство обладания абсолютной истиной, и если есть что-то, в чем он чувствует свою неудачу, то это в любом случае недостаточно контролирует другого, чтобы не дать ему испортить ситуацию.

Таким образом, основная фантазия сексуального E1 состоит в том, чтобы поверить в то, что он наделен природным совершенством, которым наградила его жизнь. Во-вторых, есть фантазия, что, приложив усилия, он сможет всего добиться и стать еще совершеннее.

«Я помню, что в начале моего процесса у меня была фантазия, что сеансы терапии были своего рода частными уроками, на которых я мог бы воспользоваться ими, чтобы изучить вещи, которыми я еще не овладел. Я воспринимал обратную связь терапевта как нечто Мне нужно было совершенствоваться, чтобы стать еще более совершенным. Когда я познакомился с эннеграммой и увидел «несовершенства» своего терапевта, я почувствовал, что должен искать кого-то, на кого его характер не так повлиял, кто был более ". идеальный."»

РОЗА ПИКАЦЦО

В этом свидетельстве вы можете оценить эту фантазию о совершенстве, и по мере того, как мы углубляемся в личную работу и знание характера, сексуальный E1 осознает убеждение, что он действительно бесполезен, если он не

делает все идеально, фантазию о том, что он делает все идеально. он не заслуживает любви, если совершит ошибку, и что это чувство превосходства скрывает глубокий страх быть недостаточным, быть плохим.

Психология энеатипов

Что касается других эмоций, грусть и страх, несомненно, подавляют больше всего. Для этого персонажа чувство страха означало бы подвергнуть сомнению его личность как сильного, ценного человека, способного противостоять чему угодно. Более того, его безумная идея состоит в том, что позволить себе увлечься страхом — это состояние слабых людей, лишенных ресурсов, и позволить себе бояться — это подвергнуть испытанию свое всемогущество. Очевидно, что в детстве у него не было места страху, потому что его воспитывали как «взрослого», где «взрослый» является синонимом ответственного человека, который должен решать проблемы, не теряя времени и не увлекаясь эмоциями.

«Даже сегодня, в 70 лет, я не могу признать свой страх. Я не боюсь и никогда им не был. По крайней мере, тот параноидальный страх. Когда на меня пытались напасть, я защищался безо всякого страха. экстравагантно и без паники, я всегда хорошо справлялся с ситуациями насилия».

ПАТРИК ГЕНАРД

«Я был первенцем своих родителей и старшим из пяти братьев и сестер. У меня было очень свободное и эгалитарное для того времени воспитание, но главным требованием было то, что ты должен был быть ответственным, учиться контролировать свои инстинкты, делать домашнее задание в школе, научись быть самостоятельным... Они привили мне такое сильное чувство ответственности, что иначе мне было бы трудно жить».

ПАТРИК ГЕНАРД

Этот персонаж интерпретирует это как слабость и жалобу, что есть не что иное, как печаль. « *Сильный мужчина* » – и это утверждение справедливо и в отношении женщин – не дает себе упасть. Кроме того, печаль может открыть дверь в депрессию, что для этого персонажа будет означать непродуктивность, неспособность ставить и достигать целей, определяющих его существование.

В конце концов, все, что связано с внутренним миром, включая радость и удовольствие, замолкает, не имея возможности услышать его голос, потому что расслабление во внутреннем мире было бы истолковано как атака на эго, отождествляющее себя со всемогуществом и бесчувственностью. Кроме того, можно сказать, что любая черта, близкая внутреннему миру ребенка, прямо обесценивалась или отрицалась взрослой сексуальной Е1. Этот идеал взрослого-победителя не оставляет места ни нежности, ни слезам, ни сомнениям. Поэтому ваш эмоциональный мир радикально отделен от вашего инстинктивного мира.

Эмоциональная сфера и фантазия.

6. ДЕТСТВО И СВЯЗАННЫЕ С НАМИ ПРОЦЕССЫ.

ЮРГЕН КРАМЕР

Это практически универсальная истина: мы рождаемся в мире, который не создан для детей. Несмотря на миф о том, что дети счастливы, детство — это период, когда мы выпадаем из изначальной природной гармонии и начинаем развитие личности. Развитие личности — это вселенская трагедия. Итак, скажем, первый этап жизни — деформация. И если мы уловим проблеск того, что были деформированы, мы становимся искателями.

В начале пути самопознания первым делом необходимо обрести определенную степень самопознания и разжечь ту искру сознания, которая принадлежит нам от природы. Первая ступенька лестницы сознания — это просто настроиться на то, что происходит в настоящем.

На этой ранней стадии наши увлечения просто приходят нам в голову. Мы пассивные наблюдатели эмоциональных сил, которые управляют нашей жизнью. Часто лежащая в основе страсть запутана тем, что психоанализ называет реактивным формированием, защитным механизмом, в котором качество скрыто за своей противоположностью. Клаудио Наранхо охарактеризовал склонность личности Эннеаграммы Е1 как реакцию на устойчивую модель чрезмерных ожиданий и чувство разочарования, связанное с отсутствием признания в детстве. В этом смысле группа людей из сексуальной Е1, резюмируя происхождение их общего характера, сообщила следующее:

«Почти все мы согласны с тем, что мы с готовностью взяли на себя ту ответственность, которая у нас есть. Не нам ее дали, мы ее взяли на себя. Мы помним его с трех лет, до девяти лет, а потом и в подростковом возрасте. и взрослая жизнь часто касалась таких вещей, как забота о братьях, обеспечение их едой и одеждой, а также доставка их туда, куда они должны были пойти. Это было похоже на то, чтобы взять на себя часть роли матери, а иногда и больше. желая, чтобы нас за это признали. Почти все мы чувствовали, что как бы мы ни старались и старались все больше и больше быть хорошими, мы делали все это потому, что хотели получить какое-то признание или благодарность от наших родителей, и мы никогда не чувствовал, что мы можем».

Сексуальная Е1 не только выросла в среде, где от нее требуется делать все возможное для достижения определенных желаемых стандартов или поведения, но у нее также развилась сильная реакция бунта против любой формы контроля, как внешнего, так и добровольного. Этот парень учится дистанцироваться от собственного сознания и сдерживать свой гнев посредством механизма реактивного формирования. Сексуальный подтип стремится получить одобрение или близость родителя. Однако со временем эти усилия развиваются, приобретая соревновательное измерение во взрослой жизни. Основное сообщение отца звучит так: *«Я буду лучше тебя и превзойду твою способность судить себя. Я докажу тебе это!»* В этом смысле сексуальный Е1 не только стремится быть лучшей версией себя для достижения успеха или одобрения, но также включает в себя процесс утверждения, несущий в себе тон неповиновения и презрения к родительской фигуре.

Психология энеатипов

Сексуальный Е1 часто развивается в среде, которая не только требовательна и перфекционистична, но и лишена достаточной привязанности. Помимо стремления получить одобрение родителей посредством достижений и совершенства, этот тип также стремится утвердить свою моральную ценность как способ добиться признания и привязанности. Другими словами, отношение – это не просто претензия на любовь (« *Посмотри, какой я хороший, ты меня любишь?* »), но и претензия на моральную справедливость (« *Посмотри, какой я хороший, ты должен мне уважение и признание* ») .).

«Они дали мне много свободы; они даже не спрашивали меня, что я делал в течение дня. Когда он был очень маленьким, он уже прекрасно ел суп ложкой. Он знал, как быстро внедрить правила. Если мы приказы не выполнял, второй раз получили пощечину. В моем доме был перфекционизм, требовательность, но и свобода. Со стороны матери я получал много ласки. Отец был очень требователен, он был. Я был врачом, и мне некогда было терять время. Любовь была фактом, и если я делал что-то правильно, я хотел, чтобы об этом знали: мне нравилось давать понять, что я выполнил свой долг».

ПАТРИК ГЕНАРД

Это стремление к праведности и респектабельности часто может мешать глубочайшим эмоциональным потребностям человека, таким как сдерживаемая потребность в нежности и искренней привязанности. Родители часто эмоционально недоступны, не обеспечивают необходимого уровня привязанности для удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка или посылают двусмысленные сообщения, которые могут быть манипулятивными. Эти сообщения могут быть неявными («вас это не удовлетворяет») или явными («занимайтесь своим делом, зарабатывайте на жизнь» или «вы не знаете себя»).

В результате сексуальный Е1 часто считает себя главным ответственным за собственное благополучие, что приводит к самообману, который может проявляться как косвенное прямое удовлетворение от того, что он «поступил правильно», даже когда это предполагает пренебрежение собственными эмоциональными потребностями. В конечном итоге такое отношение может создать защитный слой защиты, который защищает человека от более глубоких уязвимостей, но также ограничивает его способность к более подлинным эмоциональным связям.

«Когда мне было 17 месяцев, приехала сестра, и я помню, как мама появилась с ней на руках. Медсестра рассказывала, как я напряглась, глядя на маму. С тех пор у меня выработалась стратегия ригидности, разъединения как защитного механизма, защищающего себя от боли, и это то, что даже сегодня время от времени продолжает проявляться».

КАТЕРИНА РУБИНАТ

«Я вырос с этой системой убеждений, что нужно бороться, что дало мне высокое чувство ответственности и долга: однажды, когда мне было шесть лет, я разбудил маму в 5 утра, в форме, готовый идти в школу. Я не хотел опаздывать, потому что она всегда опаздывала. Я плакал, потому что боялся, что в школе «проведут собрание», а это значит, что ее вызовут в кабинет директора, хотя я ни в чем не виноват. ."

ВЕРОНИКА БАЕЗА

Детство и связанные с ним процессы.

КАК ВЫЖИТЬ И ИМЕТЬ МЕСТО В ЭТОМ МИРЕ:

Сообщения, которые сексуальные Е1 получали от своих родителей или значимых фигур в их жизни, часто направляли их к подсознательным защитным механизмам. Эти сообщения, прямые или косвенные, поощряли меры, направленные на то, чтобы сделать их жизнь более терпимой за счет уменьшения или минимизации переживания боли и страданий. В результате сексуальный Е1 научился быть более самодостаточным, полагаться на собственные ресурсы и избегать эмоциональной вовлеченности.

Сексуальные интерпретации этого опыта со стороны Е1 часто были иррациональными и приводили к широко распространенному и искаженному мнению об отношениях и доверии. Такие идеи, как « *Я не могу доверять людям, потому что они могут причинить мне боль* » или « *Никто меня не понимает* », являются примерами таких идей. интернализированные убеждения. Такое отношение действует как эмоциональный барьер, который может препятствовать их способности формировать глубокие и значимые связи, тем самым закрепляя их чувство изоляции и самодостаточности.

«Я помню, как мне было четыре или пять лет, и я сидел на одном из этих детских стульев в углу большой кухни дома. Там несколько женщин чистили овощи и рыбу, смелись над пустяками и говорили, говорили, говорили. и бесполезно и начинаю себя ласкать и обнимать. Один из них видит меня и смеется. Потом остальные тоже смеются и подшучивают надо мной. Мама ничего не говорит ни им ни мне. одиночество, печаль и стыд за провокацию».

РОБЕРТО ГИСЛОН

«Я искал любви, а мне сказали: «Будь *серьезным и хорошим* ». Это так естественно, что во мне родилась иллюзия, что « *если я буду достаточно хорошим и серьезным, я получу любовь* » и, как следствие, « *Если я не получу это в желаемой сумме, то это потому, что я недостаточно серьезен и хорош* ». А когда я уверен, что смогу, то не получу. получая любовь, я чувствую, что имею право на нее, потому что за все свои усилия я заслужил награду».

РОБЕРТО ГИСЛОН

У взрослого развился тонкий сенсор несправедливости и лжи, который активирует телесный импульс, потребность раскрыться и принуждение к действию, обнаруживая скрытые конфликты в моральной позиции. Однако он действует исходя из своего собственного взгляда на то, что истинно и что справедливо, полностью игнорируя то, что происходит внутри другого, и приходит к их признанию.

Он обладает острой чувствительностью, позволяющей распознавать, что неправильно, что не работает, что ложно, и чувствует потребность исправлять и осуждать. Это звучит аутентично, но это ложная подлинность, потому что она отвечает части вашего эго, вашему патриархальному уму. Он не способен осознать, а тем более выразить свой собственный покоренный и страдающий внутренний мир.

Психология энеатипов

«Моя семья была очень религиозной, граничащей с фанатизмом. Вскоре я начал понимать, что между тем, что они проповедовали – любовь, братство, справедливость, солидарность – и жестами повседневной жизни было очень мало связи. Например, мои родители говорили с особым презрением к матери моего друга, которая была разведена, и кичиться своей безупречной двусмысленностью было его способом сделать это».

КАТЕРИНА РУБИНАТ

«Очевидное противоречие между тем, что они говорили, и тем, что они делали, вскоре поставило меня в оппозицию: я стал мелким судьей, суровым, непримиримым и непримиримым, всегда готовым принять малейший признак непоследовательности, чтобы осудить его без возможности апелляции. Мне просто хотелось точки опоры, какого-то повода начать войну против чего-либо, против кого-либо или за правду. Моя война была вся внутренняя: явный бунт не допускался, и я вынашивал гнев. Потом вдруг она; взорвалась бы в дикой победе из школы в дом, вырвавшись из-под *контроля АYA*, и тогда она была бы наказана».

КАТЕРИНА РУБИНАТ

Реактивная и защитная установка сексуального E1 может проявляться в предрасположенности к конфронтации и конфликтам. Находясь в состоянии постоянной бдительности против несправедливости и лжи, по его мнению, сексуальный E1 может принять наступательную позицию в качестве защитного механизма. Эта склонность к ярости может быть проекцией вашего внутреннего насилия и разочарования наружу.

КАК ПАТРИАРХАЛЬНЫЙ РАЗУМ ФОРМИРУЕТ СЕКСУАЛЬНОСТЬ E1:

Формирование сексуального характера E1 происходит в детстве в среде, где один родитель осуществляет авторитарное доминирование, а другой принимает на себя роль подчинения. У ребенка развивается острое восприятие этой динамики власти. Движимый врожденной склонностью к справедливости и защите, ребенок идентифицирует себя с родителем, которого воспринимает как более уязвимого, угнетенного или покорного, и выступает против более властного и авторитарного родителя.

Такая модель поведения — не просто демонстрация лояльности; это стратегия самозащиты. Присоединяясь к *слабому* родителю, ребенок берет на себя роль власти, которая дает ему чувство безопасности и контроля. В этом процессе развиваются две отличительные характеристики сексуального E1: *глубокое чувство справедливости и аура всемогущества*.

По мере взросления ребенка эти черты характера закрепляются и выражаются в готовности бросить вызов авторитету. Взрослый сексуальный E1 склонен сопротивляться авторитетным фигурам, бросая им вызов, если только они сами не подтвердили их и не считают справедливыми и законными. Такое отношение отражает стремление к автономии и к тому, чтобы они чувствовали себя под контролем и защищенными, напоминая о роли, которую они взяли на

себя в детстве, чтобы защитить свое эмоциональное благополучие и чувство справедливости:

Детство и связанные с ним процессы.

«Мои отношения с властями - это шок, я рискую навсегда остаться. Там, где он жил, он не играл с полицией; однако всякий раз, когда он мог, он давал им высокомерные, уничижительные или ложные ответы, ради удовольствия». бросая вызов власти, я всегда чувствовал себя на равных с военными, полицией и религиозными людьми.

Еще несколько лет назад со мной случалось так, что я приходил в церковь на мессу, шел вперед и вставал, отказываясь встать на колени, потому что считал это унижительным, овечьим отношением.

В школе, когда мне было пять или шесть лет, я отвернулся от директора, когда она вызвала меня к себе в кабинет за недисциплинированность, потому что я хотел противостоять ей».

В детстве они могут подвергаться жесткой, суровой и требовательной среде. Он берет на себя обязанности по уходу за своими братьями и сестрами и по домашним делам, а также по достижению наилучших результатов в школе и в общественной жизни, требования, на которые он отвечает серьезно и целеустремленно:

Я всегда ненавидел покровительственное отношение моего отца, которое вызывало во мне моменты гнева. Но у меня никогда не было никакой реакции, я ничего не говорил: у меня не было слов; кроме того, мне не разрешили этого сделать.

КАТЕРИНА РУБИНАТ

В шесть лет для меня началось то время, когда я был мужчиной в семье {я жил с матерью и младшей сестрой} и всегда слышал, что я должен вести себя как взрослый и поступать правильно. И я это сделал, не выказывая особого сопротивления.

ЮРГЕН КРАМЕР

Ребенок стремится выполнять свои обязанности и направляет свой интеллект на то, чтобы добиться успеха, чтобы получить любовь в форме признания и признательности. Он ставит долг выше удовольствия и считает, что таким образом с ним жертвуют собой, так же должны поступать и другие. Критерий, который он себе навязывает, — единственно возможный, и он презирает то, что считает посредственностью:

«Я злился, потому что другие делали что-то не так хорошо, как я.

Я научился делать все самостоятельно, без особых просьб. Я всегда делал их лучше, чем обычно.

Я была помощницей учителя, после ее ухода оставила себя за классом, помогала исправлять контрольные.

Первенец, от отсутствующего отца и агрессивной и очень контролирующей матери, я провел свое детство, желая угодить своим родителям, чтобы они приняли меня, и боялся нарушить правила дома, что привело к беспорядочному и трансгрессивному поведению. "

В среде, где родители могут быть эмоционально далекими или физически отсутствовать, сексуальный ребенок Е1 сталкивается с одиночеством и заброшенностью с поразительной решимостью. Так рождается преждевременная автономия; Ребенок решает, что он может и должен постоять за себя, полагаясь на собственные способности выживания. Эта вынужденная автономия подразумевает

создание эмоциональной брони, защитного механизма, который позволяет ребенку прятаться и с годами

Психология энеатипов

забыть свои собственные слабости, потребности и страхи. Уязвимость похоронена под идеализированным представлением о себе как о способном, сильном, уверенном и независимом человеке, оторванном от врожденной потребности в привязанности, уязвимости и открытости.

Вместо того, чтобы противостоять и полностью ощущать недостаток и одиночество своего детства, сексуальный Е1 воспринимает себя как могущественный и способный, и это восприятие часто подкрепляется и прославляется его окружением. Внутренняя диссоциация от своего мира не только заставляет его забыть о собственной потребности в сопереживании, но и приводит к принятию холодной позиции в отношениях, внешне той же требовательности и резкости, которую он к себе навязывает.

Подростком я стал серьезным, ни над чем не смеялся. Дайте мне его завтра, и я увижу, что мне устроили вечеринку с воздушными шарами в моей комнате. Мой отец заметил меня и устроил представление, пока я спал, чтобы привлечь мое внимание к серьезности дела. У меня не просто от волнения отвисла челюсть: он хотел дать мне серьезное сообщение и, конечно же, заметку. Но вместо того, чтобы оценить это, я воспринял это как мораль, как учение.

ПАТРИК ГЕНАРД

Постепенно формируется структура личности, которая отдаляет вас от эмоционального контакта как с самим собой, так и с другими. « *Я сохраняю пространство между собой и другими, часто замечаю вокруг себя пустоту* », — может думать сексуальный Э1. В попытке преодолеть застенчивость или любое чувство слабости, она могла занять преимущественно мужскую позицию, оставив в стороне более архетипические женские качества, такие как нежность и сострадание. « *Чтобы преодолеть свою застенчивость, я продал себя мужскому началу и не интегрировал женское начало*. Таким образом, сексуальная Е1 часто попадает в цикл умственной работы и действие, часто за счет сострадательной любви и эмоциональной связи.

Может случиться так, что ребенок вырастет в обстановке конфликта или дефицита, которая пронизывает его мировоззрение:

«С детства я узнал, что есть добро и зло, и что за это нужно бороться. У меня сформировалась система убеждений, которая дала мне право судить. Я знаю, и есть еще один, кто не знает, и знание ставит меня на более высокий уровень. У него было высокое чувство ответственности и долга.

У сексуального Е1 часто развивается чувство строгости и самодисциплины, которое становится основой их моральных принципов. Эти моральные принципы становятся краеугольным камнем их личности, благодаря чему они стремятся сохранять контроль и совершенство во всех аспектах своей жизни. Эта моральная жесткость имеет тенденцию подавлять ваше естественное стремление к удовольствию и спонтанности, поскольку эти переживания могут восприниматься как сбивающие с толку, непредсказуемые или потенциально опасные для вашего чувства контроля.

Детство и связанные с ним процессы.

7. ПЕРСОНА И ТЕНЬ: ДВЕ СТОРОНЫ МЕДА.

РОЗА ПИКАЦЦО и ЮРГЕН КРАМЕР

Швейцарский психиатр *Карл Густав Юнг* разработал понятия « *персона* » и « *тень* ». Персона — это маска или социальная роль, которую мы принимаем, чтобы быть принятыми в нашем окружении, представляющая образ, *который мы хотим проецировать миру* . Он включает в себя такие аспекты, как наша профессия, интересы, хобби и отношения, и его можно рассматривать как защитный механизм от ожиданий и давления социального мира.

Персона — это также лицо, *которое* мы показываем другим, часто неосознанно. Это может проявляться в нашей рабочей роли, в том, как мы презентуем себя в отношениях или в том, как мы возвращаемся к своим детским ролям с родителями, даже будучи взрослыми. Этот аспект влияет не только на то, как мы видим себя, но и на то, как мы хотим, чтобы нас видели и относились к нам другие, часто даже не осознавая этого полностью.

С другой стороны, *тень* относится к бессознательной части психики, в которой находятся все аспекты нас самих, которые мы подавили или отвергли. Сюда входят негативные черты, слабости и импульсы, которые мы не хотим признавать или принимать, но которые по-прежнему являются частью нашей личности. Оно не ограничивается только отрицательными аспектами, но может включать и положительные качества, которым мы учимся не доверять, не преследовать или не верить.

По словам *Карла Густава Юнга* , мы часто не осознаем определенных частей нашей личности, которые мы отвергаем и которые включают поведение, эмоции и мысли, которые мы считаем опасными и от которых мы психологически дистанцируемся. Даже те черты, которые мы воспринимаем как негативные, являются таковыми главным образом потому, что мы боимся признать их в себе. Этот страх признания и непонимание этих отвергнутых аспектов является центральной проблемой нашего понимания и принятия себя.

Кроме того, наше неприятие определенных аспектов, которые являются нашими, может быть настолько сильным, что в конечном итоге мы проецируем их на других людей. Это может быть направлено на конкретных людей, например, на кого-то, кто нам не нравится или мы инстинктивно не доверяем, даже не зная о них, или оно может распространяться на целые группы, такие как евреи, чернокожие, консерваторы, либералы, атеисты, теисты, женщины, мужчины, инвалиды, дети, гомосексуалисты, гетеросексуалы и другие, в общих чертах отнесенные к категории « *они* » или « *этот класс людей* ».

Тень может проявляться как чувство страха, вины, гнева или стыда, но также может принимать форму негативных стереотипов или предрассудков, которые мы бессознательно принимаем.

Наш разум часто предпочитает игнорировать то, что ему не нравится, делая вид, что этого не существует. Примеры этих темных аспектов, с которыми мы предпочитаем не сталкиваться, включают агрессивные импульсы, табуированные мысленные образы, смущающие переживания, аморальные импульсы, различные страхи, иррациональные желания и сексуальные желания, которые считаются неприемлемыми. Все эти элементы, которых мы избегаем и отрицаем, составляют тени нашей психики.

Психология энеатипов

В юнгианской психологии тень и человек считаются двумя сторонами одной медали. В то время как человек представляет собой сознательное «я», которое мы показываем миру, тень — это бессознательное «я», которое мы подавляем или отвергаем. В этой тени лежит ядро внутренней боли, окруженное каждой мыслью или поведением, являющимися ее частью. Таким образом, наши травмы, включающие в себя страхи, унижения, моменты отвержения или покинутости, похоронены под слоями реакционного поведения.

Что касается черт сексуального Е1, подробно описанных и обсуждавшихся в главе 4, то некоторые атрибуты выделяются своей особенно разрушительной природой как для себя, так и для других:

- ❖ **Критичность:** авторитарная, ищущая вины, инквизиционная, предвзятая, очерняющая.
- ❖ **Требовательный :** контролирующий, корректирующий, дисциплинарный, проповедник, мстительный.
- ❖ **Доминирование:** агрессивное, авторитарное, снисходительное, пренебрежительное, контролирующее.
- ❖ **Чрезмерный контроль:** бесстрастный, строгий, жесткий, регламентирующий.
- ❖ **Самокритика:** презрение к себе, разочарование, клевета.
- ❖ **Дисциплина:** корректирующая, требовательная к себе, мазохистская, чрезмерно серьезная.

Тень представляет собой целую вселенную внутри нас, которую еще предстоит исследовать. Подсознание, часто погруженное во тьму, таит в себе слепые пятна нашей личности. Эти слепые пятна становятся серьезными препятствиями на пути к истинному самопознанию, препятствуя нашей способности полностью понять самих себя.

К счастью, можно выявить симптомы тени, определить ее пределы, что позволяет нам осветить эту неизведанную территорию светом нашего сознания. Есть несколько явных признаков того, что мы столкнулись со своей тенью, которые помогают нам распознать и воздействовать на эти скрытые области нашей психики:

- ❖ **Иррациональный гнев или взрывной характер .** Один из наиболее распространенных случаев — это когда мы быстро злимся. Мы можем резко разозлиться на других или даже физически напасть на них еще до того, как у нас появится возможность рационально подумать о ситуации. Позже мы можем осознать, что наш гнев или действия были неоправданными, но мы все равно не можем избавиться от чувства гнева, несмотря на наши рассуждения. Такое отношение

разрушительно для другого, который не чувствует, что ему предоставлено пространство или право выразить себя, и который в конечном итоге чувствует угрозу. Такое поведение вызывает страх у других и часто устанавливает отношения доминирования/подчинения.



Вина. Вина — сложная эмоция, и процесс ее проявления затруднен из-за ее распространенности в западной культуре. Мы часто чувствуем вину за

Персона и Тень.

вещи, в которых мы не должны чувствовать себя виноватыми, игнорируя при этом вину, которую мы должны чувствовать, когда причиняем вред другим. В любом случае вина — это явный индикатор того, что что-то происходит под поверхностью. Этому персонажу легко проецировать вину на другого, презирая его и ставя его в состояние инвалидности.

❖ **Страх или тревога:** Тень содержит в себе все наши инстинкты

выживания. Когда мы чувствуем угрозу, тень готова встать на нашу защиту. Итак, когда возникают чувства страха или беспокойства, пришло время немного заняться самоанализом и осознать, что эта крайняя защита не позволяет создавать отношения, в которых другой может свободно выражать свое мнение или даже злиться. Кроме того, невыражение своих слабостей порождает холодные отношения, в которых нет места взаимной заботе.

❖ **Импульсивное поведение :** импульсивные действия или слова означают, что наша тень на какое-то время прыгнула и села за руль. Импульсивное поведение может обезоружить другого, даже уничтожить.

❖ **Неоправданная ненависть :** кажется, всегда есть человек, которого мы вообще терпеть не можем. Все в этом сводит нас с ума, и мы, вероятно, даже не знаем, почему. На самом деле, они никогда не делали нам ничего плохого, но есть в них что-то, что нас беспокоит. Это наша тень. То, что разрушительно для других, можно увидеть в отсутствии сочувствия к эмоциям других и общем отсутствии уважения.

❖ **Избегание .** Это, пожалуй, самая сложная область, потому что мы

можем очень хорошо избегать людей и вещей, которые доставляют нам дискомфорт, даже не осознавая этого. Смена темы, смена канала, избегание зрительного контакта или другой путь становятся второй натурой, позволяющей избежать встречи с чем-то, чего мы не хотим. Избегаем ли мы музыки или мест из-за воспоминаний, которые они хранят, или людей или тем разговоров, потому что они бросают нам вызов, конфронтация с тенью неизбежна. Нелегко осознавать, что такое отношение скрывает стремление сохранить власть, не давая другому возможности конфронтировать или задавать вопросы.



Навязчивое поведение . Вы один из тех людей, которым нужно, чтобы все делалось определенным образом? Или вы одержимы тем, как другие произносят определенные слова? Вы « *водитель на заднем сиденье* »? Все эти импульсы сводятся к навязчивой потребности, то есть потребности в контроле, одной из основных сфер личности.

Психология энеатипов

тень. Контроль передает сообщение о том, что « *вы бесполезны* », и оставляет другого в состоянии беспомощности.



Саморазрушающее поведение . Хотя саморазрушающее поведение

может быть очевидным, когда речь идет о злоупотреблении психоактивными веществами, рискованном или, казалось бы, неистовом поведении, этот темный импульс также имеет свою более тонкую сторону. Негативный разговор с самим собой, самосаботаж и защитная реакция, которая разрушает отношения и препятствует истинной близости, также являются саморазрушительным поведением. Этот саморазрушительный путь также не принимает во внимание присутствие другого человека или отношения, в которых мы находимся, поскольку он настолько интенсивен, что другой может чувствовать себя совершенно бесполезным.



Сильная негативная реакция на критику : никто не любит, когда

его критикуют. Совершенно естественно злиться, когда вас критикуют. Однако, если мы обнаруживаем, что резко реагируем на критику, т. е. начинаем яростно защищаться, паникуем или кричим, отвлекаем разговор или обращаем критику в контратаку, наша тень, вероятно, пришла в движение. Человеческая тень — обширное и сложное явление, проявляющееся бесчисленными способами. Несмотря на обширную природу, есть некоторые общие симптомы, которые возникают, когда мы сталкиваемся со своей тенью. Один из них — осуждение других, особенно когда оно возникает импульсивно. У Е1 есть естественная склонность инстинктивно судить окружающих, что часто отражает неконтролируемое стремление «улучшить мир». Очевидно отношение презрения и превосходства, которое, опять же, может разрушить другого, который чувствует, что его эмоции или мысли не имеют никакой ценности.



Комплекс Мессии : Некоторые считают, что они настолько просвещены, что не могут совершать ошибок. Все, что они делают, интерпретируется как попытка *спасти* других, помочь им, так сказать, увидеть свет. Это примеры *духовного отклонения* , еще одного проявления теневого «я».

В этом контексте подавление желаний и гневное выражение бунта становятся механизмами, позволяющими избежать признания определенных эмоций. Все, что подавляется, уходит в тень, откуда сексуальная Е1 невротически

требует, чтобы другие достигли совершенства, всегда следуя ее правилам и заранее установленному кодексу норм.

Персона и Тень.

«Раньше мое мышление было сосредоточено на совершенстве, я всегда старался изо всех сил и требовал того же от других. Если что-то шло не так, как она ожидала, она быстро критиковала или теряла самообладание. Он твердо верил, что мы можем решить проблему несправедливости мира с помощью коллективных усилий. Столкнувшись с ситуациями очевидной несправедливости, моей реакцией была мгновенная агрессивность, я встретил их без колебаний. У него была фантазия, что он способен сделать мир лучше».

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

«Навигация в мире межличностных отношений всегда была для меня проблемой, особенно в интимных и парных отношениях. Эта трудность распространяется на все формы взаимодействия и связи с другими людьми.

Эта внутренняя борьба возникает из-за невротической потребности избегать чувств и боли. В результате моей рефлекторной реакцией было прекратить отношения, а не рисковать проявлять такие эмоции, как обида, гнев или признание того, что я действительно нуждаюсь в этих людях и ценю их. Демонстрация этих чувств заставила меня почувствовать себя уязвимой.

Кроме того, когда дело дошло до взаимодействия, я превратил свои личные потребности в требования к другим. Фразы вроде «все должно быть так» или «ты должен делать это вот так» часто звучали у меня во рту. Вместо того, чтобы открыто заявить, что что-то было личной потребностью или желанием, он превратил это в своего рода моральное правило или долг.

«Поэтому мне было легче уйти, часто без предупреждения, чем оставаться и сталкиваться с трудными разговорами, которые требовали раскрытия моей уязвимости, потребностей или чувств. Столкнувшись с возможностью выразить свою потребность, свою боль, близость, любовь или сказать «*Я люблю тебя и ты мне нужен*», я выбрал дистанцирование, охлаждение отношений, убегая от ситуации».

СИЛЬВИЯ БЕРДУЛЛАС

Клаудио Наранхо говорит, цитируя Карен Хорни:

«Когда мы говорим о людях-перфекционистах, мы часто думаем просто о тех, кто поддерживает тщательный порядок, чрезмерно пунктуален и пунктуален, нуждается в том, чтобы найти нужное слово или носить правильный галстук или шляпу. Но это лишь поверхностные аспекты их потребности Достигните высшей степени совершенства. Что действительно важно, так это не эти незначительные детали, а безупречное совершенство каждого контакта в жизни, поскольку все, чего можно достичь, — это совершенство поведения, нужен другой прием, речь идет об уравнивании стандартов и реалий в вашем сознании. : знать моральные ценности и быть хорошим человеком. Самообман, который это влечет за собой, для него еще более скрыт, поскольку, говоря о других, он может настаивать на том, что они действительно соответствуют его стандартам совершенства, и презирать их за бездействие. Таким образом, он воплощает в жизнь свое собственное предложение».

ПРОИСХОЖДЕНИЕ «ТЕНЕВОГО Я»:

Наше общество учит нас, что определенное поведение, эмоциональные модели, сексуальные желания и образ жизни неуместны. Люди — очень социальные существа; Меньше всего мы хотим, чтобы нас отлучили от остального нашего племени. Итак, чтобы нас не выгнали, мы делаем все возможное, чтобы приспособиться. В первые годы нашего детства мы понимаем, где проходит грань между социально приемлемым и неприемлемым, и проводим остаток нашей жизни, пытаясь уважать ее. Люди осуждают нас, осуждают нас, сплетничают о нас, и

неприятные эмоции, сопровождающие этот опыт, могут быстро стать непреодолимыми.

Психология энеатипов

Однако на самом деле нам не нужно, чтобы люди наблюдали за нашими отклонениями, чтобы страдать из-за них. В конце концов, мы настолько глубоко усваиваем реакцию общества, что навязываем ее себе.

Единственный способ избежать этой постоянной и повторяющейся боли — это построить себя. Мы создаем истории о нашей личности, о том, кто мы есть и о том, чего мы никогда бы не сделали, и все это с целью защитить себя от последствий быть отвергнутым обществом. Со временем мы начинаем усваивать эти истории, и как только у нас вырабатываются сильные убеждения о себе, мы бессознательно склонны отвергать любую информацию, которая им противоречит. Этот психический процесс известен как предвзятость подтверждения — тенденция, при которой люди интерпретируют или игнорируют информацию таким образом, чтобы поддержать свои ранее существовавшие убеждения. По мнению *К.Г. Юнга* :

«К сожалению, нет сомнения, что человек в целом хуже, чем он себе представляет или хочет быть. Каждый носит тень, и чем меньше она включена в сознательную жизнь человека, тем она чернее и плотнее. Если неполноценность Сознательна, всегда есть возможность ее исправить. Кроме того, она постоянно соприкасается с другими интересами, поэтому постоянно подвержена модификациям.

Распространенной ловушкой Е1 является использование самопознания как ложного источника силы для осуждения и осуждения других. В этом процессе внутренний поиск может стать принуждением, которое ослепляет человека для интуиции и осознания того, что он достиг точки, когда он должен отказаться даже от своих предыдущих знаний и отдаться более глубокому духовному поиску и связи.

Понимание себя, других и механизма самости имеет решающее значение для развития более глубокого чувства человечности и признания того, что мы все находимся в одной лодке. В нашей слепоте мы все одинаково смешны по-своему, что приводит к ранней версии понимания уникальности. Это понимание может помочь охладить перфекционистский настрой человека.

Интересно наблюдать, как по мере того, как человек лучше понимает себя и других, меняется восприятие трудностей и становится *теплее взгляд на свои проблемы и проблемы других* . Трансформация — это отношения, которые устанавливаются с самим собой. Вместо того, чтобы рассматривать себя как врага, которого нужно победить, «я» становится незаменимым союзником в обретении полного и просветленного сознания, осознания сознания и в обретении природы ума.

«Я помню, что на экзамене *SAT 2* у меня случился приступ плача. Я не мог понять, что мне нужен носовой платок, чтобы высморкаться. Признание того, что все видели, казалось мне целым миром. Терапевту пришлось указать на мою потребность. Чтобы я это осознал, я не привыкла нуждаться в этом. Даже сегодня я делаю все сама, не прося о помощи, мне приходится достигать своего предела, чтобы осознать свою потребность, сказать «*Ты мне нужен* ». настолько привыкла быть сильной, защищать других, что мне очень трудно делать это по-другому. Они научили меня быть независимым, самостоятельным, ответственным...»

Персона и Тень.

Это правда, что когда мы отвергаем свои чувства и мысли (даже тревожные), мы часто испытываем поведение, которое не соответствует тому образу, который мы имеем о себе или тому, который, по нашему мнению, имеют о нас другие.

Проецирование нашей тени на других может привести к тому, что мы откажемся от себя и завладеем собой, потеряв себя в процессе. Признание и принятие нашей тени — важный шаг на пути к *аутентичности и саморефлексии*.

По мнению Юнга, этот процесс представляет собой способ, с помощью которого невроз находит возможность укорениться в психике, *постепенно взяв под контроль важные аспекты сознания и поведения человека*.

Фундаментальная цель психологического развития заключается в интеграции тени в ногу. Это означает, что для достижения целостности и аутентичности как личности мы должны научиться охватывать и принимать нашу собственную тьму. В этом процессе самопринятия мы можем преодолеть барьеры неврозов, которые ограничивают наш личностный рост и наше понимание самих себя.

Принятие играет решающую роль в нашей способности помогать другим, как индивидуально, так и в глобальном масштабе. В контексте того, что обсуждается в главе 12, важно признать, что мы можем стремиться быть людьми, которые испытывают определенные чувства и мысли без самокритики или осуждения. Такой подход позволяет нам быть более сострадательными к самим себе и, в конечном итоге, дает нам возможность предлагать более искреннюю и эффективную поддержку окружающим.

Предложение Юнга разобраться с этим внутренним разделением — это то, что он называет « *параллельной работой* ». Юнг утверждает, что то, что мы подавляем, никогда не остается подавленным; вместо этого оно поселяется в бессознательном и оказывает значительное влияние на нашу жизнь. Несмотря на повествование, которое мы пытаемся поддерживать, Юнг предполагает, что именно бессознательное на самом деле играет ключевую роль в определении наших действий и поведения. Следовательно, « *тневая работа* » предполагает исследование и примирение себя с этими подавленными аспектами себя, чтобы достичь большей целостности и подлинности в нашей психологической жизни.

Западная теософия часто характеризуется наполнением сознания идеальными концепциями и духовными устремлениями. Однако, по мнению Юнга, истинное просветление и личностное развитие не достигаются просто путем воображения светлых фигур или высоких идеалов. Вместо этого можно достичь, столкнувшись лицом к лицу и осознав тьму, которая скрывается в тени души. Юнг подчеркивает, что процесс самоисследования и конфронтации с подавленными и темными аспектами самого себя имеет основополагающее значение для достижения подлинной трансформации и понимания человеческой

психологии. Вместо того, чтобы избегать тьмы, речь идет о том, чтобы принять ее и понять как неотъемлемую часть пути к внутреннему просветлению.

Психология энеатипов

«Я был ошеломлен, когда обнаружил свою темную сторону в описании характеристик Сексуального Существа. Это осознание побудило меня следовать по пути к хорошей стороне, указанному в курсе «Введение в психологию энеатипов». За этим последовала длинная серия Курсы SAT и сопутствующие мероприятия (в Бразилии, США, Канаде, Германии и Италии), такие как трехлетний курс гештальт-терапии с участием многих способных и преданных своему делу терапевтов.

ЮРГЕН КРАМЕР

Благодаря работе с тенью мы осознаём свои бессознательные импульсы и обретаем способность выбирать, как мы хотим действовать, основываясь на этом осознании. Первый шаг в этой работе — сделать шаг назад, признать свои привычные модели поведения и понаблюдать за процессами, происходящими внутри нас. Медитация — ценный инструмент для развития способности отстраниться и наблюдать за своими эмоциями и мыслями с более объективной точки зрения.

Когда мы принимаем наши «*тени*», мы раскрываем содержащуюся в них мудрость, страх может трансформироваться в смелость, боль может стать источником силы и сопротивления, а агрессия может трансмутироваться в страсть. Эта мудрость определяет наши действия, решения и то, как мы взаимодействуем с другими. Мы развиваем большее сочувствие к чувствам других и реагируем с состраданием, осознавая, что каждый имеет дело со своей собственной тенью.

Важным аспектом теневой самоинтеграции является исцеление эмоциональных ран, особенно тех, которые возникли в детстве и более позднем опыте. Приступая к этой работе, мы начинаем понимать, что большая часть нашей тени возникает из прошлых ран и в попытке защитить себя от будущего вреда. Мы принимаем то, что с нами произошло, признаем, что мы не заслужили зла и что получение его не было нашей ошибкой, и возвращаем эти утраченные части себя, чтобы вернуться к целостности.

8. ЛЮБОВЬ И СФЕРА ЛЮБВИ:

ЮРГЕН КРАМЕР

«Рождение Самости — это начало любви».

ТОТИЛА АЛЬБЕРТ

В главе о триадах в своей книге *«Очерки психологии энеатипов»* (Ediciones La Llave, 2017) Клаудио Наранхо говорит о трех основных формах любви, составляющих все остальные формы любви. Согласно теории тройственного мозга, каждая из трех наших внутренних инстанций — рациональной, эмоциональной и инстинктивной, или «отца», «матери» и «ребенка», — связана с определенным видом любви: любовь отца — это восхищение. материнская любовь чуткая, нежная и сострадательная, а любовь ребенка вращается вокруг удовольствия и удовлетворения инстинктов.

Но когда мы анализируем личностную структуру различных типов энеаграммы через их мышление, чувства и действия, мы не всегда обнаруживаем прямую корреляцию между структурой и ожидаемыми моделями любви. Например, не обязательно верно, что интеллектуальный тип (Е5, Е6 и Е7) вызывает особое восхищение или что эмоциональный тип (Е2, Е3 и Е4) по своей природе доброжелателен, так же, как интуитивные персонажи (Е8, Е9, и Е1) часто испытывают проблемы с самолюбием и выражением своей инстинктивности.

В теории Наранхо мы должны понимать это соответствие в том смысле, что каждый энеатип имеет определенную легкость открываться одной из трех основных любовей, всегда учитывая, что речь идет о характерах, поэтому этот приоритет не означает подлинности в любви, а скорее вложение энергии в один из трёх видов любви. а также девальвация или отсутствие открытости для оставшихся двух типов.

В конце концов, мы говорим о таком стиле любви, который, опираясь на одну ногу, свидетельствует об отсутствии способности любить.

Однако, если мы попытаемся понять Е1 через призму отцовского, материнского или сыновнего доминирования, мы сможем приблизиться к интерпретации его способов любви. Очевидно, что Э1 выделяется среди инстинктивных персонажей своей способностью восхищаться, хотя он также чрезвычайно критичен по отношению к тем, кто не достигает достойного восхищения уровня. Вот персонаж, который с трудом осознает ценность другого, но его стремление к идеальному миру связано с преклонением перед любовью. В то же время он хочет, чтобы им восхищались, и это его основная мотивация.

Что особенно поразительно в Е1, так это не столько то, что сострадательная любовь занимает второстепенное место в его иерархии привязанностей, сколько замечательное вытеснение эротической любви. Это подавление свидетельствует об отсутствии сочувствия, сострадания и связи с инстинктивной жизнью.

Психология энеатипов

Мы заметили, что для Е1 характерен *хороший вид* в том смысле, что он не показывает своей ненависти, а пытается исповедовать любовь. Однако любовь Е1 состоит из намерений и действий, лишенных эмоций, это почти нежная любовь, и ее даже можно считать жесткой.

В личности Е1 агрессия отрицается и в некоторой степени сверхкомпенсируется, особенно в личной жизни и в любовных аспектах их отношений и человеческих ситуаций. Е1 склонен позиционировать себя как дающего, щедрого субъекта, что, в свою очередь, заставляет его чувствовать себя достойным определенных прав.

Однако это не устраняет их агрессивность, а метаморфозирует в требовательность и превосходство, в доминирование и контроль над другими и имеет тенденцию маскироваться в глазах самого субъекта как нечто оправданное безличными и даже альтруистическими причинами. Глубокий самообман Е1 как любителя справедливости заставляет его чувствовать себя отличным от аморальных и похотливых «мстителей» и таким образом маскирует свои желания под якобы бескорыстные и наполненные справедливостью требования.

Это «*бескорыстное*» желание пуритан посвящено служению слову и хочет сделать вид, что оно никогда не будет испорчено. Таким образом, способом утверждения желания является его трансформация в права и добродетели, опирающиеся на его высшую мораль. Это трансформация «*я хочу*» в «*ты должен*».

Концептуализация любви как «*высшей любви*» по своей сути несет в себе понятие «*презренной*» любви: тот, кто теоретически является получателем альтруистических поступков такого характера, лишается моральной добродетели или духовного величия. Его принижают, доминируют и подвергают строгим требованиям. Склонность Е1 унижать другого может принимать различные формы критики. Такая критика может быть явной и сознательной, сосредоточенной на действиях, решениях или отношениях другого человека, подчеркивая предполагаемые недостатки или совершенные неудачи. Альтернативно, это может проявляться более тонким образом, как общее недовольство выражениями лица другого человека, которые не соответствуют идеалу совершенства и превосходства, который представляет собой Е1.

В случае Е1 восхищенная любовь – любовь к величию, к идеалу – является наиболее доминирующей из трех видов любви. На втором месте стоит сострадательная любовь, любовь во имя идеалов и приверженная долгу (и вместе с тем нежности). В основе лежит любовь к себе, которая бессознательна и отрицается. Моральная жесткость Е1 часто подразумевает сильное давление со стороны его собственных порывов и желаний, которые Е1 считает «эгоистичными». Эта же жесткость распространяется и на желания других, налагая ограничительный контроль, который можно считать антижизненной установкой, учитывая его чрезмерно репрессивный характер. В межличностных отношениях, будь то в роли родителя или партнера, этот контроль может проявляться в форме чрезмерной опеки

или собственнической любви. Вместо того, чтобы предоставлять свободу и спонтанность, Э1 может создать среду, в которой он и окружающие его люди попадают в паутину неписаных ограничений. В результате эти отношения теряют свою естественность и подвижность, поскольку

Любовь и сфера любви.

Э1 и их близкие ограничены гнетущей атмосферой и невидимым репрессивным полем, препятствующим подлинному выражению желаний и эмоций. Не осознавая этой деструктивности, Е1 обычно берет на себя родительскую роль не для поддержки, а для вмешательства в жизнь внутреннего ребенка другого человека.

Однако эти общие характеристики могут иметь индивидуальные вариации в зависимости от семьи и культурной среды. В частности, история различных привилегий, предоставленных детям и подросткам обоего пола, или их отсутствие, возможно, оказали формирующее влияние на развитие трех видов любви.

В сексуальном плане Е1 три любви проявляются особым образом, который мы проанализируем ниже.

СОСТРАДАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ:

Сострадательную любовь можно считать более высокой формой, выходящей за рамки потребностей эго. Это предполагает отказ от осуждения и критики и принятие сострадательного и прощающего отношения к несовершенствам, выходя таким образом за пределы личных желаний и привязанностей. Оно предполагает чувство сочувствия, понимания и заботы о других, часто сопровождающееся желанием облегчить страдания и способствовать благополучию других. Этот тип любви способствует росту, исцелению и установлению связи. Этому любящему материнскому отношению нет места в сексуальном Е1 в его естественной и понимающей форме потребностей другого, и оно выражается скорее как контроль и патерналистское стремление удовлетворить потребности другого, не оставляя места для выслушивания и сопереживания.

Когда дело доходит до переживания и проявления сострадательной любви, сексуальные люди могут подойти к этому уникальным способом: они признают, что истинное сострадание требует принятия несовершенств – как в себе, так и в других – и что истинное сострадание начинается внутри них самих. Именно так им приходится работать над развитием самосострадания, самопринятия и прощения. Развивая сострадание к себе, эмоционально присутствуя и поддерживая своего партнера, Е1 может испытывать более полноценные и гармоничные отношения.

У сексуального Е1 может быть страсть к устранению социальной несправедливости и борьбе за равенство. Ваша ориентированность на действия может побудить вас внести ощутимые изменения в мир, что может проявиться в практических начинаниях, таких как волонтерство и участие в активизме.

В целом, сексуальный подтип эннеатипа 1 испытывает и проявляет сострадательную любовь через чувство долга, отстаивая справедливость, действуя напрямую и стремясь к личностному росту. Ваше врожденное стремление к

моральной чистоте и стремление к самосовершенствованию могут способствовать
вашей способности положительно влиять на мир.

Психология энеатипов

«Сегодня я чувствую, что доброжелательность подлинна, когда она проявляется. На самом деле, если мне на это не укажут, я даже не знаю, когда это произойдет. Я знаю, что во мне соединились два полюса: конфронтация и доброжелательность, которые сосуществуют бок о бок.

Перфекционизм превратился в фразу «меня все устраивает, как есть», и это разрыв с рубашками-поло и выход в них на прогулку, как будто тот, кто выводит на прогулку дьявола, заставляет меня смеяться, и в моих глазах появляются искры. У этой девочки нет желания играть или видеть чудо света».

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

ЗАДАЧИ:

Стремление сексуального подтипа к совершенству иногда приводит к жесткости и чрезмерной критике, что затрудняет полное выражение сострадательной любви. Их высокие стандарты и ожидания могут заставить их с трудом принять недостатки, как свои, так и чужие, что может привести к определенным типам суждений, которые приводят к большому разочарованию.

Поэтому очень важно, чтобы вы научились проявлять сострадание к себе, принимать свои собственные несовершенства и распространять это принятие на своего партнера. Способность осознать, что рост — это непрерывный процесс и что сострадание должно относиться как к себе, так и к другим, имеет решающее значение. Может быть сложно эмоционально открыться и показать уязвимость из-за страха быть осужденным или раскритикованным. Но посредством самоанализа и личностного развития он может занять более терпимую и мягкую позицию, вызвать сочувствие к ошибкам других и создать себе подлинную склонность к состраданию.

«Когда я услышал, что у «Карло» диагностировали рак, я яростно разбил стопку тарелок на полу. В тот день в терапевтической группе я отчаянно плакал: в тот момент мне хотелось, чтобы меня приветствовали. На следующий день я решила, что Карло обязательно будет жить, и, полностью убежденная, стояла рядом с ним, твердая и сильная, говоря о будущем, мечтая вместе. Между нами родилась новая близость, чему способствовало то обстоятельство, что мы вместе. Начали вместе терапевтический путь.

КАТЕРИНА РУБИНАТ

ЭРОТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ:

Среди подтипов E1 сексуальные имеют больший доступ к эротической любви, и мы можем видеть, как эта предрасположенность проявляется в их большей способности выражать страсть и соблазнение. Из-за своего желания доминировать и веры в то, что *он знает*, как все должно быть, в сентиментальных отношениях он представляет себя патерналистом и собственником.

Кроме того, он склонен иметь очень определенное представление о любви, часто основанное на его идеалах и личной этике. По этой причине он склонен искать партнеров, которые резонируют с его убеждениями и разделяют его амбиции и цели. Он избирателен в выборе партнера, уделяя большое внимание поиску того, кто соответствует его высоким моральным критериям.

Любовь и сфера любви.

прямота и личностное развитие. Его отличает сильное стремление к общению, чувственности и эмоциональной связи. Физическое влечение играет решающую роль в ваших любовных отношениях. Когда вы влюбляетесь, вы стремитесь установить страстные отношения, которые будут гармоничными (в том смысле, что ваш партнер не будет подвергаться сомнению), а также длительными.

Сексуальный Е1 жаждет эмоциональной и физической близости со своим партнером и склонен идеализировать партнеров по знакомству, которые надежны, понимают и способны обеспечить стабильность. Поэтому они высоко ценят лояльность, преданность делу и верность в своих аффективных связях. Проблема в том, что он определяет эти ценности из своей Я-концепции как человека, который накапливает заслуги, чтобы установить, как все должно быть, что, очевидно, должно быть сделано по-своему.

Сексуальный Е1 может сознательно или бессознательно рассматривать свои любовные отношения как путь к самосовершенствованию и может предпринимать активные усилия, чтобы исправить несовершенства или недостатки, которые они видят в себе или своем партнере.

«Всякий раз, когда я впервые встречаю женщину, если я нахожу ее привлекательной, я оцениваю возможность завоевания. Ориентиром является вступление в разговор различного содержания, чтобы иметь возможность оценить, возбуждает ли он или даже очаровывает меня интеллектуально». Как эмоционально, так и физически. за разрешением».

АНОНИМНО

«В моих отношениях стала очевидна еще одна характеристика моего эго: я влюблялась одна и всегда в мужчин, которые меня любили».

КАТЕРИНА РУБИНАТ

ЗАДАЧИ:

Сексуальный Е1 может иметь тенденцию к контролю и собственничеству в отношениях. Ваши высокие стандарты и ожидания в отношении партнера и себя могут привести к ощущению совершенства в ваших интимных отношениях. Это может проявляться в желании, чтобы ваш партнер соответствовал вашим идеалам и чтобы отношения соответствовали вашим строгим стандартам, не отказываясь при этом от контроля.

У вас может быть видение того, что вы считаете идеальной романтической связью, и вы мечтаете найти идеальную любовь, которая воплощает ваши идеалы и ценности. Это может привести к постоянному поиску идеального партнера и неудовлетворенности реальными отношениями, которые не соответствуют их нереалистичным ожиданиям.

ВОСХИТЯЮЩАЯСЯ ЛЮБОВЬЮ:

Восхищение любовью является фундаментальным аспектом человеческой природы и важным компонентом личностного роста и духовного развития. Это тип любви, который не является ни собственническим, ни исключительным, а основан на уважении, сострадании и понимании. Это альтруистическая форма любви, которая признает и уважает присущую ценность и потенциал других людей и включает в себя восхищение кем-то, оценку его качеств и достижения, и пытается подражать или имитировать их каким-либо образом. Наконец, форма любви, которая включает в себя глубокое восхищение другим человеком и глубокое чувство почтения, уважения и восхищения.

Клаудио Наранхо учил, что восхищение любовью может служить катализатором личной трансформации и духовного роста. Когда мы по-настоящему восхищаемся кем-то, нас привлекают его положительные качества и вдохновляет развивать их в себе. Этот процесс восхищения и подражания может привести к самосовершенствованию и лучшему пониманию нашего собственного потенциала. Развивая эту форму любви, люди могут преодолеть эгоистические тенденции и развить большую способность к сочувствию, состраданию и пониманию.

Однако восхищение любовью может иметь свои подводные камни. Хотя это полезно для личностного роста, оно также может привести к нездоровой привязанности и зависимости от человека, которым восхищаются. В крайних случаях люди могут потерять чувство собственного достоинства и стать чрезмерно зависимыми от объекта своего восхищения. Вот почему важно найти баланс между восхищением и сохранением индивидуальности. Для сексуального Э1 самая большая проблема заключается в том, что их «духовные заслуги» не позволяют им возвращать свой нарциссизм и чувствовать больше силы в желании изменить других, став проповедником предполагаемой истины.

«Когда я впервые узнал о объяснении трех видов любви Клаудио Наранхо, уже на продвинутом этапе своей взрослой жизни я поставил эротическую любовь на высшую позицию, а любовь восхищения на низшую. Это произошло потому, что я чувствовал, что не люблю своего отца, которого отсутствовало в моей жизни почти шесть лет, с четырех до десяти. Потом в медитации во время курса программы SAT я поняла, что могу прекратить поиски любви своего отца, потому что он был. уже в моем сердце, но омрачена любовью к матери».

ЮРГЕН КРАМЕР

«Самая требовательная и критическая отцовская энергия больше не давит на меня. Появилась восхищенная и преданная любовь, которая изначально была представлена в Клавдии, а затем расширилась до той тайны, которая поддерживает все и вся, до того божественного и священного, что есть в каждом из нас. и в природе как выражении возвышенной красоты я прошел путь от борьбы и отрицания бога, похожего на моего отца, до ощущения, что я являюсь частью этого божества».

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

Любовь и сфера любви.

«Все больше и больше я принимаю чувство отца для молодых людей, которые приходят ко мне, упоминая о какой-то связи со своим отцом или дедушкой, иногда «как то, что я хотел бы иметь». Это чувство я всегда приберегал для своей семьи. и мне нужно привыкнуть к тому, что женщины больше не смотрят на меня как на мужчину, а как на достойного старика. Мне начинает нравиться эта роль, потому что она, кажется, делает их счастливыми».

ЮРГЕН КРАМЕР

9. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Мы начнем с красивого текста, который сам по себе объясняет большую часть сексуальных вопросов.

Поиски и потребности E1:

«Когда я начал любить себя, я обнаружил, что разбитое сердце и эмоциональные страдания — это всего лишь предупреждающие знаки того, что я живу вопреки своей собственной истине. Сегодня я знаю, что это и есть *подлинность* .

Когда я полюбила себя, я поняла, как сильно это может обидеть кого-то, когда я пытаюсь навязать этому человеку свои желания, хотя я знала, что сейчас неподходящее время и человек к этому не готов, и даже если это человеком был я. Сегодня я называю это *уважением* .

Когда я начал любить себя, я перестал жаждать другой жизни и увидел, что все вокруг меня приглашает меня расти. Сегодня я называю это *зрелостью* .

Когда я начал полюбить себя, я понял, что, прежде всего, я всегда нахожусь в нужном месте в нужное время, и все происходит в нужное время. Таким образом, я мог быть спокоен. Сегодня мне нравится моя *уверенность в себе* .

Когда я начал любить себя, я перестал воровать свое время и перестал разрабатывать большие проекты на будущее. Сегодня я делаю только то, что доставляет мне радость и счастье, то, что я люблю делать и что радует мое сердце, и делаю это по-своему и в своем темпе. Сегодня я называю это *простотой* .

Когда я полюбила себя, я освободилась от всего, что вредно для моего здоровья: еды, людей, вещей, ситуаций и всего, что меня сбивало и оттягивало от меня. Сначала я назвал такое отношение здоровым эгоизмом. Сегодня я знаю, что это *любовь к себе* .

Когда я полюбил себя, я перестал пытаться всегда быть правым и с тех пор стал совершать меньше ошибок. Сегодня я узнал, что это *скромность* .

Когда я впервые начал любить себя, я отказался жить прошлым и беспокоиться о будущем. Теперь я просто живу в моменте, где все происходит. Сегодня я живу каждый день, день за днём, и называю это *реализацией* .

Когда я начал любить себя, я осознал, что мой разум может беспокоить меня и вызывать у меня тошноту. Но когда я соединил это со своим сердцем, мой разум стал ценным союзником. Сегодня я называю эту связь мудростью *сердца* .

Нам больше не нужно бояться споров, конфронтации или каких-либо проблем с самим собой или с другими. Даже звезды сталкиваются, и в результате их противостояния рождаются новые миры. Сегодня я знаю, что это *жизнь* !»

КИМ МАКМИЛЛЕН

Стихотворение напоминает нам о том, что E1 трудно признать, что ему нужна помощь, потому что он чувствует, что знает правду и *самодостаточен* . Он полон суждений и предубеждений и свою безопасность в мыслях придает своей

способности рассуждать логически, чем очень гордится. Он мало соприкасается с чувствами, о которых знает очень мало, например,

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

безудержный и агрессивный гнев, печаль и депрессия. Очень маловероятно, что он осознает, что ему нужна помощь, и признает, что кто-то мог бы ему помочь, потому что для него почти невозможно признать, что над ним может быть кто-то. Признать такое — значит отказаться от власти и передать ее кому-то другому, в принципе ненадежному. Это заставляет его чувствовать себя очень уязвимым. Е1 испытывает большие трудности с людьми, обладающими властью, потому что опыт их прошлого научил их, что им нельзя доверять. В таком случае, как подчиниться власти, которой не доверяешь?

Когда сексуальный Э1 способен узнавать терапевта и пользоваться профессиональным уважением, он обычно значительно смягчает свою склонность к борьбе за власть и ставит себя в состояние ученика, готового выслушивать вмешательства терапевта. Затем он использует свою способность к пониманию и ловкость ума, чтобы формулировать идеи – *которые он раньше использовал злым образом в борьбе за власть и в желании уничтожить власть* – и понять механизмы эго. Любящая твердость терапевта открывает двери эмоций с их различными нюансами и представляет ему мир, который до сих пор был ему совершенно неизвестен.

В своей позитивной версии внутреннего пути обсессивно-компульсивная тенденция сексуального эннеатипа 1 становится решимостью, незаменимым элементом для искателя, жаждущего далекой цели. Эта характеристика гарантирует сексуальному человеку такую твердость и готовность искать, извлекая необходимую ему энергию из огромного источника, составляющего его подавленный гнев. Это само по себе имеет большой преобразующий эффект, потому что, *как человек, ищущий озеро с чистой и прозрачной водой*, Е1 удастся осушить энергию гнева и отправится на путь поиска себя. Затем он начинает углублять свой контакт с этим другим измерением своего существа, и после первого момента тревоги он находит себя и укрепляется на пути.

Эта непоколебимая решимость в поисках и стремлении к целостной трансформации, преодолевающей раз и навсегда ловушки и отвлечения эго, материализуется, когда предполагается неизбежность эгоистической природы и достигается состояние внутренней гармонии. Тогда становится понятным, что окончательная метаморфоза будет достигнута путем установления нового взаимодействия с эгоистической стороной, которая, хотя и не имеет автономного существования, оказывается существенным фактором существования и установления отношений в материальном мире. Еще одна ловушка сексуальности — воспринимать ее как ложный источник силы, позволяющий стать более искусным в том, как она судит и осуждает других.

Поистине существенный первый шаг в трансформации сексуального Е1 состоит в том, чтобы признать, что он желает перейти от своей обсессивно-компульсивной ситуации « *на автопилоте* » к райским полям безмятежности. Скорее всего, следующие шаги будут заключаться в усвоении

психологии энеаграммы, а также учений и опыта, которые можно получить в процессе самопознания. Однако процесс, безусловно, придется пойти

Психология энеатипов

через этапы *самонаблюдения* и *саморефлексии* для достижения желаемого саморазвития.

Наранхо резюмировал процесс во время интервью в июне 2019 года, незадолго до своей смерти:

«То, что мы называем «*работой*» с эннеаграммой, ничем не отличается от того, что раньше называли работой по очищению грехов. Все это можно сказать без религиозных терминов: мы пытаемся найти тени. Мы их не называем грехи в нашем современном языке. Ичазо использовал слово страсти вместо грехов, и когда я начал преподавать, я делал упор на страсти, потому что грех — это нюанс: грех запятнан мыслью, что Бог дает нам их из-за наших ошибок. страсть - это они, но она не включает в себя обвинение. Она предполагает также, что она побуждает нас к борьбе с определенными врагами, потому что гордыня, похоть и гнев - наши враги в том смысле, что они мешают нашей жизни.

Одно дело пытаться быть самим собой, а другое – пытаться удовлетворить ту или иную страсть. Поэтому я попытался создать справочник и представить в психотерапии современную концепцию устранения неврозов вместо старого термина [греха], который более или менее соответствует тому, как обращается Бог и основан на моральных правилах».

Те, кто чувствует себя виноватым, являются лучшими искателями, наиболее доведенными до полноты и боли совести. Легче оставаться бессознательным... Эго, которое до сих пор было врагом, с которым нужно яростно и упорно бороться, становится незаменимым союзником для обретения полного и просветленного сознания, глубокого познания сознания, для достижения природы ума. о котором тибетский буддизм говорит нам через лам и реализованных мастеров.

«Мой поиск начался, когда друг дал мне прочитать описание характеристик эннеатипа 1. Я был ошеломлен, когда обнаружил свою темную сторону, явно открытую для меня. Это признание яростно взорвалось в моем сознании, и я испытал такое облегчение. когда она заверила меня, что есть путь, по которому я могу перейти на светлую сторону.

Вскоре после этого, в 2007 году, я начал узнавать больше на курсе психологии эннеатипа. Последовала длинная серия курсов SAT и связанных с ними мероприятий (в Бразилии, США, Германии и Италии) при поддержке Клаудио Наранхо и многих способных и преданных своему делу терапевтов. Дополнительным важным шагом на пути к «*природе ума*» стало завершение трехлетнего курса гештальт-терапии».

ЮРГЕН КРАМЕР

«Открытие эннеаграммы как инструмента самопознания стало для меня той искрой, которая зажгла все остальное. Я всегда была искателем знаний и теперь нашла их. В SAT я, даже со сломанной ногой, отдалась Затем возникло желание расширить свою подготовку в качестве терапевта, и я начал заниматься телесной терапией и гештальтом».

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Психология эннеатипов — это не просто описательная система и обучение распознаванию типов характера. Он предлагает психодинамическую интерпретацию, особенно подходящую для каждого типа в соответствии с эмоциональным фоном, лежащим в основе поведения, и представлением о конкретных стратегиях и представлениях о себе и реальности, скрытых в каждом типе характера.

Как неоднократно указывал Наранхо на SAT. Чтобы выявить преобладающую страсть и связанные с ней фиксации, *написание автобиографии* представляет собой важнейший компонент практики самонаблюдения и интроспективного исследования. Такая автобиография должна включать детские воспоминания, особенно связанные с трудными ситуациями и переживаниями в семейной ячейке ранних лет. Очевидно, как на протяжении всего повествования о детстве формировалась личность, подчеркивая, как она была настроена как механизм преодоления перед лицом болезненных проблем.

После истории детства стоит наблюдать как личностный рост, так и саморазвитие в подростковом возрасте, время, когда боль детства осознает себя, время, когда тоска по тому, чего не хватало в детстве, формирует первые мечты и жизненные проекты. . Этот этап особенно важен для сексуального эннеатипа 1, поскольку в детстве ему пришлось отключиться от своих потребностей, и важно также быть тактичным с невинностью своего ребенка, интегрируя чувства нежности и деликатности в любовные отношения.

После того как исследование прошлой жизни проведено, человек готов к непрерывному самоанализу. Помимо отмечания болезненных эпизодов и их анализа, полезно исследовать обусловленность собственной личности, отсутствие предельной реальности и, прежде всего, отсутствие чувства истинного Я.

Сочетание самообучения с медитацией, в частности управляемыми *медитациями випассаны*, которые подчеркивают ментальное отсутствие ощущений и эмоций, помогает в этот процесс. Практика *медитации шаматхи* с ее акцентом на успокоении больше подходит для второго этапа работы, на котором основное внимание уделяется поведению и развитию добродетелей.

Процесс наблюдения значительно облегчается при групповом проведении SAT и в терапевтическом опыте, где точка зрения расширяется и обостряется за счет опыта других и, что, возможно, даже более важно, за счет интеграции *отзывов других людей* с собственным восприятием и откровениями. . Групповая работа облегчает задачу чтобы этот персонаж поставил под сомнение свою веру в то, что он прав и имеет право решать, каким должен быть мир. Кроме того, они могут осознать свои трудности в отношениях и свое презрение к другим. По сути, он индивидуалист, которому нужно научиться прислушиваться к чувствам друг друга, научиться делиться и жить вместе.

Отсюда может произойти процесс умиротворения, во время которого человек этого характера может отказаться от выражения своего гнева, возможно, заменив его новой приветливостью и новой уверенностью в естественных процессах жизни, избегая, наконец, обычного жеста " *толкая реку* », или, в худшем варианте, плохо обращаясь с близкими им людьми, подвергая их цензуре, дисквалифицируя или нападая на них напрямую. Этот процесс спокойствия будет означать сосредоточение внимания на более торжественных и даже дионисийских аспектах жизни, попытку развить благодарность за дары, которые такой сильный и энергичный персонаж получил в жизни. Это также процесс, который подразумевает отказ от власти или, по крайней мере, авторитарное или тираническое осуществление власти, которое может быть заменено новой готовностью примириться, признать различия и опираться на коллективный авторитет.

Поэтому важно, чтобы сексуальный E1 научился распознавать *Инаковость*. Что здесь полезно, так это культивирование *буберовской философии Я-Ты*, необъективация других, развитие чувствительности и слушания во всех его формах. Эти цели поставлены на службу связи с сердцем и, следовательно, эмоциональному пробуждению персонажа, потерявшего себя в бессвязном действии и в чрезмерном отстаивании собственных желаний, выше прав других.

В процессе вы улучшите свое понимание не только себя, но и окружающих вас людей, особенно в ваших отношениях. Обретенная непосредственность и безмятежность в повседневной жизни могут быть частью перехода к высшим чувствам добродетели. В практическом плане самонаблюдение и понимание существования страстей и их желаемых противоположностей, понимаемых как *добродетели*, могут помочь в процессе трансформации.

Противоядие от гнева – *спокойствие*. Безмятежность означает перестать осуждать и привычно действовать в соответствии с типичными чертами сексуального E1 и просто позволять себе действовать без обычной защиты. Это также означает отказ от склонности действовать исходя из того, что должно и не должно происходить. Для сексуального E1 практика безмятежности означает не только принятие реальности такой, какая она есть, но и обучение внутренней тишине и прекращению импульса яростного вмешательства в мир.

Тогда он сможет открыться истине момента и попытаться увидеть себя таким, какой он есть на самом деле. Тогда вы сможете оставить страдания и боль позади, осознать процесс роста и насладиться освобождением от этого бремени.

«Программа SAT научила меня смотреть на вещи в перспективе, быть более спонтанным, больше наслаждаться жизнью. Мои годы практики *Кашимирской Шивайты-тантры* с Даниэлем Одье также были очень полезны: « *Если не удивляться сто раз в день, ты не живешь* », - всегда повторяет Дэниэл... В 70 лет я чувствую себя полным сил, я обычно трачу их, когда это необходимо. Но я не заинтересован в том, чтобы посвятить свою жизнь приказам и контролю. Я хочу посвятить остаток своей жизни красоте и доброжелательности. Я архитектор, и моя работа – именно создавать красоту: красота для меня – это ценить и создавать ее. Доброжелательность – лучшее отношение к жизни, которую нам предстоит прожить в сумасшедшем мире.

Вместо того, чтобы злиться на все, что не ладится при всем этом социальном безумии, я предпочитаю посвятить себя приветствию всем сердцем всех людей, которых встречаю в жизни. Это более здоровый образ жизни, и эти люди, удивленные, возвращают мне все, что я им даю, хотя меня волнует не это.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Скорее, это мой небольшой вклад в умиротворение коллективного безумия, которое мы переживаем, на уровне, который, как вы знаете, не изменит мир, но помогает с чего-то начать. Это похоже на историю о старике, который пошел ложкой сдвинуть гору. Они обвинили его в сумасшедшем, а он ответил: « *Кто-то должен начать* ».

ПАТРИК ГЕНАРД

Психодинамика, типичная для сексуального человека, станет яснее, и ему будет легче оставить позади защитные установки по отношению к тому, что он воспринимает как критику, и в конечном итоге ослабить потребность в самокритике и самоконтроле, а также постепенно сделать его более открытым и менее реактивным. Он научится быть более терпимым и признать, что расслабился. У него будет гораздо меньше возможностей защитить себя; он примет исправление и будет жить с возрастающим удовлетворением этой новой жизненной силой и живостью. Таким образом, вместо того, чтобы пытаться быть совершенным, вы будете чаще осознавать, что безмятежность — это не умственный настрой, а естественное выражение целостности, которое заставит вас все больше и больше принимать свое эмоциональное спокойствие.

В частности, процесс трансформации и роста сексуального подтипа эннеатипа 1 включает в себя признание и устранение основных страхов, желаний и мотиваций, которые управляют вашим поведением. Это означает развитие самосознания, самопринятия, гибкости, сострадания к себе, эмоциональной открытости и отказа от потребности в совершенстве.

БУДЬТЕ ОСОЗНАНЫ СЕБЯ:

Развитие *самопознания* имеет решающее значение для роста. Поощрение сексуальных партнеров исследовать свои мотивы, страхи и бессознательные модели поведения может помочь им лучше понять свое поведение и реакции.

Процесс трансформации начинается с осознания этого страстного импульса и понимания того, как на него влияют мысли, эмоции и действия. Это предполагает признание влияния черт личности Эль (например, перфекционизма, критичности) и акцента сексуального подтипа на страстных связях и интенсивности.

Это может включать в себя осознание подавленных эмоций и позволение себе испытывать и выражать эти чувства здоровым способом. Углубляясь в свои собственные желания и тенденции, сексуальный E1 может понять основные причины своих действий и реакций.

Интеграция и направление инстинктивной энергии в творческую деятельность или деятельность по личностному росту может привести к трансформации. Занятия практиками осознанности, медитацией или телесно-центрированной терапией также могут помочь вам развить более здоровые отношения со своими инстинктами.

Работа над интеграцией телесных центров посредством занятий, которые способствуют физическому присутствию и заземлению, таких как йога, *Кум Нье*, медитация, аутентичные движения или другие формы телесно-ориентированных практик, может помочь сексуальному типу E1 воссоединиться со своими инстинктами и найти баланс между своим интеллектом и физическими ощущениями.

«Я слышу в своем уме некий голос, который ставит меня перед тремя словами, которые становятся моей мантрой в последующие дни: **гордость, тщеславие, предубеждение**. Это три моих монстра, враги, которых я всегда должен держать под контролем, если Я хочу расти.

Гордость : Меня воспитали, чтобы жить с гордостью, гордостью тех, кто делает то, что должен, и то, чего ожидают другие. И часто поступают лучше, чем другие, с большей решимостью, большим духом жертвенности, большим отречением! **Тщеславие** : Да, потому что я не такой, как другие, я умнее, культурнее, образованнее, сильнее. Я могу вытерпеть, я могу сломаться, но я не могу согнуться, я могу противостоять всему. **Предрассудки** : Потому что я знаю, что правильно, а что нет, я знаю, что такое уважение и серьезность, что тривиально, а что нет».

РОБЕРТО ГИСЛОН

«Знание Эннеграммы было для меня шоком: наличие теоретического ориентира, в свете которого можно было наблюдать за своим характером, позволило мне понять, что я наконец-то нашел то, что искал. Помимо всего прочего, эта система работы позволила мне увидеть своего персонажа с нейтральной позиции и преодолеть ужас того, что я увидел в себе».

КАТЕРИНА РУБИНАТ

БАЛАНС МЕЖДУ СТРАСТЬЮ И КОНТРОЛЕМ:

У сексуального человека также могут быть проблемы с потребностью в контроле и жесткостью. Для них важно найти баланс между своими страстными желаниями и потребностью в порядке и структуре. Это означает, что они должны научиться принимать спонтанность, позволять себе испытывать удовольствие и уязвимость, не становясь слишком одержимыми контролем или совершенством. Для E1 крайне важно признать и изучить свои идеалистические ожидания – *например, ожидание однажды найти «идеального» партнера* – и в конечном итоге понять, как они могут создавать ненужное давление и разочарование. Сексуальный E1, по сути, демонстрирует определенную склонность идеализировать своего партнера и возлагать большие надежды. Им важно признать и принять, что никто не идеален, ни они сами, ни их партнер. Умение принимать различия и конструктивно разрешать конфликты может привести к более здоровым и полноценным отношениям.

«И тут происходит маленькое чудо: для меня SAT 1 представляет собой поворотный момент. Вернее, начало большого процесса, продолжающегося до сих пор, который заставляет меня переосмыслить свои жесткие убеждения, и модели, которые мне так дороги, начинают рушиться, что дарит мне моменты необычайной осознанности и открытости».

РОБЕРТО ГИСЛОН

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

«В процессе трансформации гневная агрессивность Е1 не без теплоты трансформируется в решимость, суждение и критика «*алхимически*» трансформируются в принятие, контроль в осознание того, что контроль — это иллюзия, горячность становится умеренностью, рвение становится искренней любовью, а идеализм становится любящее сострадание».

ИЗАБЕЛЬ ЭРРЕРА

БАЛАНС МЕЖДУ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ И САМОСОСТРАДАНИЕМ:

Когда они не соответствуют собственным стандартам, сексуальные Е1 склонны к самокритичности и самокритичности. Очень важно, чтобы Е1 развивал сострадание к себе, чтобы сбалансировать интенсивность и направить его на более здоровое выражение страсти и желания.

Это означает, что вам следует относиться к себе с добротой и пониманием {как к близкому другу}, признавать ошибки и учиться на них, а не винить или критиковать себя. Было бы даже полезно, если бы он мог чаще смеяться над собой.

ПРИНЯТЬ УЯЗВИМОСТЬ:

Все Е1, и особенно сексуальный подтип, могут найти преимущества в принятии уязвимости и большей эмоциональной открытости. Это может означать отказ от необходимости казаться постоянной силой и открытие себя для большей искренности и прозрачности с вашим партнером. Осознайте и примите свои собственные эмоциональные потребности, и вы сможете укрепить свои отношения и способствовать более тесной связи.

ИССЛЕДУЙТЕ ЧУВСТВЕННОСТЬ, УДОВОЛЬСТВИЕ И ЗАНИМАЙТЕСЬ УХОДОМ ЗА СОБОЙ:

Сексуальный Е1 может иметь большую склонность к самореализации и результативности, чем к потаканию чувственным переживаниям и удовольствиям. Поэтому было бы полезно, если бы она позволила себе исследовать и принять свою чувственную сторону, придавая большое значение удовольствию от интимных встреч и полностью погружаясь в настоящий момент.

Также важно принять методы ухода за собой, которые способствуют расслаблению и отключению. Это может варьироваться от регулярных физических упражнений, проведения времени на природе, практики осознанности или медитации до поиска творческих путей. Забота об их физическом и эмоциональном благополучии необходима для их развития и целостного здоровья.

Психология энеатипов

«Именно тогда я понял, что тип энергии, которая движет мной, — это сексуальная энергия E1, и именно так я заново открыл свою сексуальность. Все произошло за секунду, как будто внешний изолирующий элемент сломался, и мой способ существования в мире внезапно изменился, я обнаружил не только то, что это заняло фундаментальную часть меня, но и то, что имело отношение не только к самому сексу, но и ко всем аспектам моей повседневной жизни, от чтения до прослушивания музыки, встреч. другие люди, пишут, говорят, поют, готовят... Мир сексуален во всех аспектах, и я, совершенно не осознавая этого, внезапно обнаружил, что полностью погружен в него».

КАТЕРИНА РУБИНАТ

РАЗВИВАЙТЕ ГИБКОСТЬ:

Сексуальный E1 имеет тенденцию испытывать сильное чувство добра и добра и может испытывать трудности с гибкостью и приспособляемостью. Чтобы расти, вам нужно будет работать над тем, чтобы стать более открытым и восприимчивым к различным точкам зрения. Развитие способности рассматривать альтернативные точки зрения, отказываться от необходимости контроля, а также готовности идти на компромисс может улучшить ваши отношения и помочь вам сопротивляться или даже избегать жестких шаблонов мышления.

ИНТЕГРАЦИЯ КАЧЕСТВ ЭННЕАТИПОВ 7 И 4:

E1, и особенно сексуальный подтип, могут извлечь выгоду из интеграции таких качеств Эннеатипа 7, как спонтанность, радость и жажда приключений. Участие в играх и открытость к изучению нового опыта могут помочь противодействовать склонности к серьезности, ответственности и жесткости.

Вам также может быть полезно объединить некоторые качества эннеатипа 4, чтобы поощрить практику самопринятия, творческого самовыражения с меньшими оценками и, таким образом, обрести большую эмоциональную свободу.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Терапевтические рекомендации для сексуального уровня E1 основаны на фундаментальном признании Клаудио Наранхо того, что самопознание является ключом к росту, как это пропагандируется в программе SAT и *гештальт-терапии*.

- а) **Групповая терапия и поддержка** . Групповая терапия может быть чрезвычайно полезна для сексуального подтипа E1, обеспечивая безопасную среду, в которой можно проявлять уязвимость.

Кроме того, это способствует развитию чувства общности и обмена опытом. Присоединение к группе поддержки или посещение семинаров

по другим типам энеаграммы может предоставить пространство для самоанализа, возможность учиться на опыте других людей.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

опыт и преимущества получения обратной связи. Это не только облегчает получение новых перспектив и тактик личного развития, но также дает чувство принадлежности и поддержки.

«Именно SAT и работа с Клаудио придали смысл и возможность моему путешествию, постоянному чередованию теоретических отсылок и конкретных подготовительных опытов между ними: мне было необходимо найти отца, простить его и попросить у него прощения, примирить меня с мужским началом. Было необходимо воссоединить недостающие части, сексуальность и сердце, чтобы я мог найти своего отца».

КАТЕРИНА РУБИНАТ

«Уже на первом сеансе я был удивлен, получив невероятно глубокий опыт. С самого начала, как только я закрыл глаза и соприкоснулся с комнатой, я почувствовал очень выраженные физические ощущения: сначала я чуть не задохнулся, мой тело восстало, я закричал. Потом мало-помалу симптомы утихли, но осознание того, что со мной что-то происходит, все больше принимало, без всякого произвольного участия, полное осуществление *« совершенно спонтанного »* приема.

РОБЕРТО ГИСЛЮН

b) Когнитивная реструктуризация . Стратегии когнитивной реструктуризации, например те, которые используются в когнитивно-поведенческой терапии, могут быть эффективными для сексуального Е1 в их борьбе с внутренним критиком, который постоянно оценивает и осуждает их действия.

Эти методы позволят вам изменить ваши негибкие модели мышления и автоматические суждения. Этот процесс должен способствовать более гибкому подходу к себе и другим, помогая вам создать более сбалансированный и сострадательный образ самого себя.

с) Работа с внутренним ребенком. Исследование и исцеление ран внутреннего ребенка может включать в себя общение со своей игровой и спонтанной стороной и разрешение себе совершать ошибки и испытывать радость.

«Во время упражнения я получила очень лестные отзывы, потому что во мне увидели основательность, стойкость, волю к жизни, ясность анализа, вдохновение. Один из комментариев меня, в частности, очень порадовал: *«У нее есть способность отпускать она сама будет очарована »*. Это правда, моя способность *«быть очарованной жизнью »* может объяснить, почему мне иногда удается воплотить внутреннего ребенка».

ЮРГЕН КРАМЕР

ЛИБЕР ТЕРЦИУС:
ЭНЕАТИП 1 СОЦИАЛЬНЫЙ

Координация и написание:

Антонио Феррара

Сотрудники:

Фернандо Гомес Гомера, Мариса Портанова
Каролина Альфано, Мишель Берти, Хосе Маркони

Перевод:

Факундо Пиперно и Дэвид Барба

1. СТРАСТЬ В СФЕРЕ ИНСТИНКТОВ: КАК ГНЕВ ДЕЙСТВУЕТ В СОЦИАЛЬНОЙ

АНТОНИО ФЕРРАРА

По словам Клаудио Наранхо, социальный подтип E1 представляет заметные различия по сравнению с другими подтипами бешенства. Основной характеристикой этой личности является то, что Оскар Ичазо назвал неадаптируемостью, хотя Наранхо предпочитал использовать слово «ригидность» для обозначения менталитета учителя. Одной из общих характеристик E1 является подавление гнева, которое проявляется в различных формах в зависимости от подтипа. Например, Социальный E1 и Сохраняющий E1 подавляют гнев, но первый делает это, кажусь отстраненным и холодным, а второй кажется более теплым и дружелюбным. Социальный E1 одержим и склонен быть против всего и вопреки всему. Он твердо придерживается своей точки зрения, иногда в преувеличенной форме, и начинает считать, что у него ничего не получается и что все можно критиковать и улучшать. Эти характеристики, общие для всех E1, особенно очевидны у социального подтипа до такой степени, что их идеи и идеалы совершенства становятся фильтром конкретной реальности, которая усложняет жизнь им и другим людям.

СТРАСТИ И ФИКСАЦИИ:

Формирование характера происходит посредством сочетания определенных эмоциональных аспектов, называемых «страстями», с когнитивными структурами, которые становятся негибкими и порождают то, что мы знаем как «*фиксации*». *Страсть — это эмоциональная и патологическая окраска личности*», — говорит Наранхо в краткой и ясной книге. и запоминающееся определение.

В случае злого характера это выражено отчетливо в каждом из трех его подтипов, возможно, в большей степени, чем в других типах характеров. Особым и парадоксальным образом гнев, характеризующий E1, представляет собой эмоциональное состояние, которое остается подавленным. В результате этого подавления, когда накопившийся гнев наконец проявляется, это происходит внезапно и взрывно, в приливе энергии, со специфическими нюансами в зависимости от подтипа.

В более технических терминах — и следуя психоаналитической традиции, которой Наранхо уделял так много внимания — мы можем сказать, что E1 в целом адаптируется к состоянию реактивного формирования, защитного механизма, который заключается в преобразовании чувства в его противоположность. На практике гнев трансформируется в сдержанную, отстраненную, предвзятую, критическую установку, где другой воспринимается уже не как чужой, а как дикарь, и тем более в случае Социального E1. Это происходит даже в тех случаях, когда гнев

является естественной эмоцией. Таким образом, гневливый персонаж внешне принимается и послушается, но на самом деле избегает – путем подавления – впадения в гневные реакции или агрессивные выражения.

Психология энеатипов

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

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

Некоторое время Наранхо называл эту неадаптируемость просто «*ригидностью*». Это, говорит он,

а своего рода «*менталитет учителя*». Или то, что Вильгельм Райх называл «*аристократическим характером*», тот, у кого есть невротическая потребность чувствовать себя правым, всегда быть правым, что подразумевает, что этот тип людей неявно считает, что другие должны под них подстраиваться. В этом смысле социальный E1 не является перфекционистом, как консервативный E1, стремящимся выявлять ошибки; напротив, общество кажется совершенным, поэтому оно может позволить себе даже совершать огромные ошибки. Конечно: он не считает их таковыми, а воспринимает как разрешения, которые он сам дает, используя свои собственные критерии, которые он считает наиболее разумными.

Эта страсть чувствовать, что он прав, а другой не прав, подразумевает, что социальный E1 будет иметь тенденцию находиться в положении доминирования над другими, заставляя их чувствовать, что они не правы, и полагаясь на предполагаемое право доминировать над вещами, основанное на чьей-то ошибке, которая систематически загрязняла другого, но не его самого. В то время как Сексуальный Э1 просто настойчиво и яростно утверждает о своем доминировании, не пытаясь его оправдать, Социальный Э1 обычно предпочитает его аргументировать, аргументировать и, конечно же, навязывать.

Фон, на котором организуется Социальный характер E1, представляет собой реакцию на неадекватность миру и тем требованиям, которые он к нему предъявляет. В каком-то смысле выражение гнева или ярости — это форма исцеления, разрешение выразить себя и отстоять свое право на существование, «*вот я*». Входя в состояние страсти — и, следовательно, преувеличенной эмоции — Социальное E1 переходит границы и от реактивного образования переходит к тому, что позже будет прочитано извне как установка превосходства. Фактически, этот образ превосходства является формой защиты от глубокого обесценивания, гнева, который стремится заявить: «Я этого стоил, послушай меня», выражение силы. Это не обязательно разрушительный

гнев, но тот, который скрывает отчаяние от того, что вас не услышали и не получили желаемого.

Невротическая потребность: Неадаптируемость.

и что считается жизненно важным. « *Состояние кричащего детского эго* », как сказал бы Эрик Берн.

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

Социальный ребенок E1 пассивно подчиняется требованиям своих родителей и других родительских фигур, а поскольку эти фигуры не способны ни видеть, ни слышать, ни адаптироваться к его потребностям, он также усвоил дистанцию, которая не позволяет ему слышать другой. и отсюда происходит так называемая дезадаптация. Этот непрямой подход является способом социального E1 выразить свои потребности, чувства и желания. Человек становится « *фальшивым* », как называл меня друг, когда я был ребенком, или « *неаполитанцем, переодетым англичанином* », как я представился Клаудио Наранхо в одной из его первых групп в Италии.

СТРАСТЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ХОЛОДНОГО ГНЕВА:

В следующем высказывании Мариса Портанова и Фернандо Гомес схематически описывают себя, основываясь на следующих вопросах: как действует холодный гнев, что мотивирует неадаптируемость, какую потребность он удовлетворяет.

«В детстве я не чувствовал, что кто-то обо мне заботится, я чувствовал, что мне нужно блокировать свои эмоции и телесные ощущения, чтобы стать сильным, жестким. Крики и эмоции презирались. Я чувствовал, что только жесткость и гнев могут выдержать. Я почувствовала неприятие своего отца, которого я интерпретировала как недостойного жизни. Выход, который я нашла, заключалась в том, чтобы стать хорошей и «возвышенной» девочкой по сравнению с другими, я адаптировалась к ценностям своей семьи и после школы. Я адаптировался к миру взрослых, отключившись от мира своего детства. Таким образом, этот персонаж принимает моралистическую позицию и ищет справедливости. Мы люди, которым постоянно приходится стремиться к совершенствованию себя и других. Мы никогда не удовлетворены достигнутым уровнем. Это порождает гнев на нас и других (мы никогда не бываем достаточно хороши. Наш холодный гнев позволяет нам удерживать позицию правых, и тогда».

– МАРИСА ПОРТАНОВА

Психология энеатипов

«Если я пересматриваю некоторые эпизоды, в которых воспринимаю силу гнева, сначала как гнева из-за несогласия, то когда я натываюсь на что-то, что я не одобряю, и вижу, как он превращается в огонь, часто в долях во-вторых, это кажется «остаточной» энергией, которую невозможно направить в реальность, в то время и в том месте, в котором происходит событие, ощущая внутренне бессилие изменить ход событий и проецируя его на невежество, лень или упрямство. другие, я бы сказал, что вы открываете кран, через который переливается энергия, правильное направление которой вы чувствуете разочарование. Как я смог увидеть позже, мое недоверие также обернулось против моей собственной непосредственности, в которой я видел источник многих «ошибок». , спусковой крючок для ситуаций, над которыми я терял контроль. Таким образом, я стал строгим наблюдателем за своими действиями и словами. Иногда такое отношение «школьного учителя» было больше похоже на поведение протестантского пастора...»

- ФЕРНАНДО ГОМЕС

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

Семя гнева прорастает, когда внимание и забота E1 непропорционально сосредоточены на других, часто в ущерб ее собственным стремлениям и желаниям. Болезненное неприятие со стороны матери, отца или другой авторитетной фигуры может стать триггером, потому что перед лицом такого неприятия укоренившееся убеждение в том, что он должен «заслужить» свое место в мире, рождается в E1, подчиняясь в симбиотическом приверженность навязанным ценностям и ожиданиям.

Чтобы выжить в сложной среде, Социальный E1 развивает огромную умственную силу и блокирует эмоции и тело, создавая жесткую структуру. Жесткость становится убежищем, а гнев становится силой, поддерживающей эту структуру, дающей ей энергию, необходимую для выживания и борьбы за пространство. И все же выражение его лица остается сдержанным, ограниченным рамками молчаливых мыслей. Сосредоточив внимание на том, чтобы выглядеть «*хорошим мальчиком*» и выделяться среди других, Социальный E1 придерживается убеждения, что его образ чувств и действий по своей сути добродетелен. Адаптированный к ценностям, прививаемым семьей и школой, он быстро дистанцируется от детского мира и формирует идентичность, сформированную под влиянием взрослых.

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

Невротическая потребность: Неадаптируемость.

В заключение отметим, что гнев, возникший в нуждах других, находит свой толчок в построении жесткой структуры и выражается через большую умственную сдержанность. Он удовлетворяет потребность воплотить в жизнь ценности, которые усвоил этот персонаж, и прививает постоянное стремление к самосовершенствованию и справедливости в его взаимодействиях с миром. В сложности такого рода мы обнаруживаем борьбу за место в контексте, в котором собственные потребности и стремления отодвинуты на второй план. Исследуя глубины этой уникальной эмоциональности, E1 обнаруживает, как гнев переплетается с нашими переживаниями, и формирует ее взгляд на жизнь.

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

Короче говоря, холодный гнев социальных E1 — это ответ на недостаток внимания к собственным потребностям. Захваченное разумом и замаскированное подобием праведности, оно стремится удовлетворить потребность жить согласно своим ценностям и достичь совершенства, которое постоянно ускользает от них. Понимая сложность этого гнева, E1 может начать разгадывать свои ограничения и искать более здоровые способы направлять свои эмоции и более сбалансированно удовлетворять свои потребности.

2. ХАРАКТЕРИСТИЧНАЯ НЕВРОТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: НЕАДАПТИВНОСТЬ.

АНТОНИО ФЕРРАРА

В социальном Е1 доминирующая эмоциональная фиксация, страсть, гнев, связана с когнитивной фиксацией, называемой дезадаптацией. Эмоциональный мир — это то, что питает когнитивные аспекты, которые в данном случае становятся отсутствием адаптации к людям, вещам и миру в целом. Такого рода мышление возникает в ответ на вопрос: *«Если дела обстоят так, если они дошли до этой точки, как я могу двигаться вперед в жизни?»* Очевидно, между этой мыслью и ситуациями существует связь и переживания, не облегчающие существование и препятствующие росту и развитию жизни. Чтобы выжить, существует своего рода посредничество, которое, в общем-то, применяется ко всем детям.

И если ребенок станет Социальным Э1, он будет требовать от себя позы этого эннеатипа: *«С одной стороны, я приспособляюсь и подчиняюсь, а с другой — противодействую и никогда не принимаю позы, которые подсказывает мое окружение»*. Таким образом, неадаптируемость приводит к неспособности чувствовать себя комфортно или благоприятно по отношению к окружающей среде и, как следствие, не принимать в полной мере навязанные нормы и схемы. Это все равно, что сказать, что пока формируется идея, мысль, сразу же возникают исключения из такой идеи. В отличие от персонажа Е3, который ищет безопасности в более стабильных структурах, социальный Е1 чувствует себя в большей безопасности, когда слово «догма» может быть опровергнуто. В чем же тогда ваша мотивация? Недоверие к другому, убежденность в том, что никогда и ничему нельзя доверять полностью. Это позиция тех, кто думает: *«Они никогда не дадут мне того, что я ожидаю»*, как убеждение, сформулированное детским умом, серьезно воспринимающим иррациональные ценности.

В моем случае я многое получил в детстве, хотя это было не совсем то, что мне хотелось, что заставило меня почувствовать необходимость полностью это контролировать. Со временем эта идея стала фиксацией, на которую я бессознательно направляю всю свою жизнь: *«Ничто меня по-настоящему не поддержит, я должен защищаться»*.

Важно помнить, что фиксации закладываются когнитивно с раннего возраста, в моем случае это заставило меня поверить, что я могу полагаться только на себя и что мне придется исправлять ситуацию самостоятельно. Эта трудность зависимости от других также проявилась в моей склонности видеть свои нужды и страдания моих родителей, когда я был еще молод, поскольку я не хотел быть для них обузой. Эта позиция часто имела личные издержки, которых я не осознавал и которые даже заставляли меня отвергать приглашения насладиться

простым мороженым. По сути, я привык идти по пути отречения и привычке не спрашивать, стремясь при этом заработать то, что хочу.

Невротическая потребность: неадаптируемость

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

Деадаптация обычно связана с трудностью принятия реальности такой, какая она есть, и постоянной потребностью в совершенствовании себя и других, что приводит к вечному недовольству. Этот безжалостный подход не позволяет вам наслаждаться достигнутыми успехами, поскольку у вас всегда есть более великая цель, которую нужно достичь. Лично я помню, как получал многочисленные признания, которые хотя и порадовали меня на мгновение, но не удовлетворили. На самом деле, я сразу подумал, что они были случайными и что я никогда больше их не оценю. Эти мысли усиливают основную идею, которая сохраняется и по сей день: *«Этого недостаточно, мне нужно добиться большего»*. Этот навязчивый поиск становится идеалом перфекционизма, который на самом деле пытается компенсировать недостатки детства.

Давайте посмотрим заявление:

У меня другой способ организации моего когнитивного ядра. Я начинаю с того, что говорю: «Если я слишком расслаблюсь, я не выполню свой долг!» В детстве мне всегда приходилось прилагать много усилий, чтобы добиться цели. Как только я пытался поделиться своим желанием с отцом, он говорил мне: «Ты уверен, что хочешь это сделать?» На самом деле, я не всегда был так уверен и мне бы хотелось, чтобы он меня поддержал. Эта его фраза резонировала со мной как сильное обесценивание, как будто он действительно говорил мне: «Ты собираешься это сделать?» Поначалу, хотя я и не был уверен, я был полон решимости добиться цели, невзирая на страх и сомнения. Моим девизом было: «Я сделаю это сам. Я собираюсь показать, насколько я способен, и добьюсь успеха». Но со временем это переросло во что-то другое: «Ты мне не нужен, я сделаю это сам. Я не собираюсь подстраиваться под то, что ты от меня хочешь». Этот недостаток адаптации проявляется в моей потребности изменить вещи вокруг себя, поскольку я часто чувствую, что они недостаточно хороши или сделаны плохо. Я часто требую от себя большего, чем от других, я чувствую себя своим злейшим врагом и что постоянное напряжение, которое это порождает, напрягает мое тело. Я всегда чувствую, что мне нужно улучшить какой-то аспект себя, чтобы лучше вписаться в этот мир, который часто кажется мне странным. Иногда в прошлом я говорил себе: «Я не пригоден для этого мира. Я чувствую себя инопланетянином».

КАРОЛИНА АЛЬФАНО

Вот еще один важный отчет об опыте деадаптации в подростковом возрасте социального Е1:

В подростковом возрасте, лет в 11 или 12, я начал искать восхищенный взгляд. Я больше не хотел, чтобы меня узнавали или утешали, я научился прыгать с батутов в бассейне, стараясь превзойти своих сверстников, прыгая либо с более высокой позиции, чем они, либо делая это более рискованным или красивым способом. В школе я бросал вызов правилам поведения и выставлял напоказ свои способности, как интеллектуальные, так и спортивные, учась избегать и даже недооценивать такие области, как футбол, художественный дизайн или музыка, в которых мои навыки были весьма скудными. Совершенно не обращая внимания на неприятие, которое мое отношение вызывало у значительного

большинства коллег и профессоров, моей небольшой доли популярности было более чем достаточно, чтобы двигаться вперед. Как вы понимаете, сумма разногласий с обществом стала больше.

Психология энеатипов

и более жесткий для меня. и отвез меня в некоторые строгие школы-интернаты, прежде чем мне исполнилось 15.

ФЕРНАНДО ГОМЕС

Мариса Портанова рассказывает нам о своем особом способе схематизации, очень характерном для этого персонажа, и свидетельством которого мы воспользуемся, чтобы завершить главу, как синтез аспектов, мотивирующих отсутствие адаптационности ребенка Э1 Социальный:

- ❖ Одиночество, отсутствие заботы и родительской защиты.
- ❖ Необходимость заботиться о себе (а в дальнейшем и о взрослых)
- ❖ Страх чувствовать себя и жить как дети
- ❖ Необходимость полной приверженности ценностям, которые позволяют нам жить, исключая других.
- ❖ Чувство несправедливости, нужды, неспособности адаптироваться к нашему образу жизни и нашим потребностям в детстве.
- ❖ Потребность в контроле над нашей жизнью: с самого начала мы решили исключить все, что потенциально делает нас далекими от того, чтобы заслуживать жизни.

3. **МЕЖПЕРСОНАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ И СВЯЗАННЫЕ С ней ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ.**

МИШЕЛЬ БЕРТИ С партитурами АНТОНИО ФЕРРАРА, КАРОЛИНА
АЛЬФАНО И ФЕРНАНДО ГОМЕС

В изученных нами социальных E1 мы заметили, что в одних направлениях наблюдается более четкая дифференциация, чем в других. Хотя все они сохраняют основное организационное ядро этой личности, каждый из респондентов

характеризуется скорее одними чертами, чем другими, что также создает заметные различия между их собственными подтипами. В соц.

Невротическая потребность: неадаптируемость

В подтипе особенно очевидны обсессивно-компульсивные черты, напоминающие фрейдовский оральный характер или то, что в теориях личности называется обсессивно-компульсивным.

Фиксация – то есть тот фиксированный стержень идей и мыслей, которые представляют собой искаженные и обобщенные интерпретации действительности, с компонентом иррациональности – проявляется в E1 как перфекционизм, который становится целью, ради которой формируются мир и окружающие его отношения. . Когда у ребенка формируются иррациональные представления, они составляют основу его последующего видения своей жизни и мира, и организуется когнитивное ядро, которое остается фиксированным: кто мы есть в области структуры и содержания характера.

В жизни социального E1 даже вещи, которые могут показаться более тривиальными и менее важными, не оставлены на волю случая. Все это регулируется «объективными» критериями, применяемыми с маниакальной и навязчивой тщательностью. В доме социального E1 каждый предмет отвечает на логический выбор: например, тарелки и посуда складываются стопками и помещаются в соответствующие шкафы и ящики, зная, что все они должны использоваться одинаковое количество раз, хотя есть некоторые из них уже не отвечают их эстетическому вкусу. У него есть твердое убеждение, что пользоваться предметом до тех пор, пока он не станет бесполезным, — заслуга, ибо это предполагает правильное, без расточительства использование вещи. Жить, не испытывая недостатка в самом необходимом, но с минимальным потреблением и никогда ничего не тратя впустую, является идеальным условием для социального Э1, который, таким образом, чувствует, что выполняет свой долг по правильному использованию ресурсов, находящихся в его распоряжении. Примером тому является Ингвар Кампрад (соцсети E1), основатель транснациональной компании IKEA, которого специализированные журналы называют одним из самых богатых людей в мире. Кампрад заявил в интервью 2006 года, что водит машину 15-летней давности, летает эконом-классом и призывает сотрудников IKEA всегда писать на обеих сторонах листа бумаги. В качестве небольшой детали приведем пример авторитарного стремления этого персонажа: в молодости он был активным нацистом и членом СС, хотя десятилетия спустя он извинился за это.

Таким образом, перфекционизм становится прежде всего методом делать все наилучшим образом. Необходимо учитывать, что делать все идеально и не совершать ошибок – это потребности социального Э1, которые помогают ему не испытывать того чувства мурашек, боли в сердце, связанной со страхом быть отвергнутым и ошибкой, возникающим, когда кто-то делает не совсем хорошо справляется со своей задачей.

Каждый выбор, от покупки какого-то важного актива (например, дома или автомобиля) до покупки обыденного предмета повседневного обихода (например, пары обуви или платья), делается с намерением, чтобы он был «навсегда». Действительно, как может идеальная вещь, которую кто-то решил купить после

долгого и тщательного изучения, быть превзойденной чем-то более совершенным? Если то, что вы выбрали, совершенно, то как может быть что-то более совершенное, чем совершенное в будущем? А купленная «идеальная» вещь *будет использоваться и поддерживаться социальным подтипом с большой осторожностью, чтобы сохранить ее с течением времени, до тех пор, пока через много лет и вопреки самой себе ею уже невозможно будет пользоваться.* . Когда этот день наступит, его не будет

Психология энеатипов

для него необычно пойти, возможно, в тот же магазин, где он купил его (пока он еще существует), чтобы попытаться купить его снова, точно так же, к удивлению и веселью продавца.

Однако перфекционизм далеко не просто личный выбор, он также становится методом, навязывающим себя другим, поскольку Е1 недостаточно быть единственным, кто делает что-то в соответствии со своими критериями совершенства. Для социального подтипа другие также должны быть такими же совершенными, как и он, поскольку он ежедневно стремится быть таковым. Поэтому он стремится инициировать действия, направленные на улучшение того, как другие делают что-то. Конечно, если другие не идеальны

– или перестанет быть – он никогда не испытает чувства вины и стыда, которые мог бы испытать, если бы сам был «пойман» на ошибке, но чувство внутреннего гнева на неспособность другого достичь совершенства ему обеспечено.

Социальный Э1 отличается интенсивным внутренним монологом, в котором он постоянно взвешивает обоснованность своих собственных убеждений, мыслей и планов действий. Будучи стандартом, по которому измеряется правдивость и правильность всех своих инициатив, социальная Е1 сравнивает свою систему ценностей, которую считает единственно правильной и легитимной, чтобы оценить, следует ли и как ей следует действовать в жизни.

Социальный подтип склонен выбирать небольшое количество людей, с которыми он готов конфронтировать. Когда вы выявите человека, готового противоречить вам по поводу какого-то размышления, мысли или сомнения, вы вряд ли будете рассматривать этого человека как источник мудрости, а скорее как субъект, с которым он может относиться на равных и с которым он может сравниваться. его собственные идеи. Другими словами: вам очень сложно восхищаться идеями других и отказаться от чувства превосходства. Это постоянное сравнение позволяет вам оценить, принесете ли вы пользу преодолению застоя, сомнений или нерешительности. В эти моменты социальный подтип испытывает своеобразное «головокружительное» удовольствие от ответственности, чувство элитарности, возникающее в результате умения обсуждать фундаментальные механизмы реальности.

Этот подтип склонен восхищаться, признавать мастеров, которых они имели в своей жизни, и испытывать к ним благодарность за учения, которые они получили и получают, хотя им трудно чувствовать себя «*послушным учеником*». Он не перестает воспринимать авторитет, которым он восхищается, как кого-то равного, устраняя любое чувство, что другой может превосходить его. Вам нравится получать восхищение от других, вы должны признавать в них ценность. Он склонен долго культивировать в себе чувство восхищения других по отношению к нему и хочет, чтобы его интеллектуальный облик и способности были признаны.

Потребность справляться, эта потребность находится в «*диспетчерской*», характеризует социальный Э1 с детства, так что этот подтип часто рассматривается как ребенок, субъект, с которым трудно справиться тем, на кого оказывается какое-то

давление. ему. Воспитательная ответственность. Родитель, учитель или воспитатель будут чувствовать систематический вызов со стороны социального мальчика или девочки Е1, потому что он чувствует себя обязанным понимать все, что

Эмоциональная сфера и фантазия.

окружает его – а также то, что его не окружает, в том числе и то, что он учит в учебниках – как если бы это была неотъемлемая ответственность.

Однако вскоре этой жажде конфронтации, направленной на все большее понимание и совершенствование собственных идей и гипотез, будет суждено систематически фрустрироваться из-за высокой требовательности к себе, от которой страдает человек, а также потому, что перфекционизм является невротической мотивацией, а не реальной мотивацией. цель, которую необходимо достичь. Что придает этому смысл, так это постоянный поиск чувства совершенства при искаженном убеждении, что существует хроническая нехватка достойных собеседников, с которыми можно было бы выдержать желаемую конфронтацию. Социальный Э1 становится автономным, потому что он узнает, что ответы на тысячу его вопросов не будут исходить от «старших», а он должен дать их самому себе: только если они приходят изнутри него, он почувствует, что он подтвержден, что он имеет власть; Если вы примете мнение других людей, ваша самооценка пострадает от болезненного упадка, чего вы не можете допустить.

С самого раннего возраста социальный E1 задает много вопросов, чтобы понять то или иное, и обычно обнаруживает, что его чувства, желания и мысли не получают внимания или не прислушиваются, не считаются для тех, кто представляет авторитет. Он должен подчиняться, не задавая вопросов, принимать учителей, родительские фигуры из пассивного слушания, не позволяющего задавать вопросы. И в ходе этого процесса он начинает идентифицировать себя с такими авторитетами, становясь с годами авторитетом, который также не оставляет места другим.

Он также ищет формы « *автономии* », « *сделай сам* », и учится не просить и не искать помощи, но, прежде всего, не беспокоить. У него большое любопытство и потребность учиться. Его автономия вынужденная, поскольку он считает, что ему не хотят дать то, что ему нужно, и поэтому он чувствует себя бесполезным и потерянным. Перед людьми, облеченными властью, преобладает его застенчивость, которая на самом деле скрывает глубокую неуверенность в себе: берет верх тревога несоответствия требованиям, тревога, которую он пытается разрешить, посвятив себя исправлению себя, других, мира, часто жестоким образом.

У других, как правило, их реакции могут противоречить цели быть правыми, навязывая свои доводы; Он также может быть агрессивным и склонным к спорам или демонстрировать пассивность, скрывающую сдерживаемый гнев. То, что он прав в своем иррациональном уме, придает ему ценность, придает ему силы, и именно поэтому от него так много зависит в признании его авторитета. Другие могут начать воспринимать вас как упрямого, пренебрежительного человека с видом превосходства и высокомерия.

СВЯЗАННЫЕ ИРАЦИОНАЛЬНЫЕ ИДЕИ:

Безумная идея, по мнению Клаудио Наранхо, принадлежит когнитивному ядру личности. Мы находимся в сфере мыслей, возникших в раннем детстве, фиксированных во времени и сопровождающих нас в различных событиях жизни. Возможным объяснением является

Психология энеатипов

связь, которую маленькие дети устанавливают между неудовлетворительными или ограничивающими переживаниями, которые они испытывают в семейной среде, и попыткой их объяснить. Способность понять « *причины* » того, что он испытывает, уменьшает страдания из-за недостатков и ограничений, которые он испытывает. Творчески он развивает идеи, которые имеют тенденцию давать объяснение происходящему, очевидно, обусловленные видением, являющимся результатом еще неразвитого ума. Эрик Берн называет этот процесс « *маленьким мастером* ».

Для придания силы своим мыслям он использует механизмы обобщения и грандиозности, которые затем закрепляются в убеждениях о себе, о других и о жизни, убеждениях, которые составят познавательную основу его ориентации на жизнь и, следовательно, его характера. В конкретном случае социального Э1 оно основано на идее, что « *только если я совершенен, меня будут любить и узнавать* », в зависимости от того, находится ли ограничивающий опыт на более глубоком или более низком эмоциональном уровне, то есть оно проявляется на этапах развития, на которых ребенок требует большего присутствия родителей, большей эмоциональной близости или большего признания его или ее ценности. Например, ребенок, который не чувствует себя достаточно накормленным и страдает физически и эмоционально, не может объяснить, почему его недостаточно кормят и о нем недостаточно заботятся, и при еще недостаточно развитой рациональности он начинает формулировать плохо обрисованные мысли – « *не стоит того* ». , « *Я мешаю* » и многие другие – и порождаются негативным представлением о себе, которое по мере своего развития и формирования приводит к когнитивной компенсации: « *Если я хочу, чтобы меня любили и узнавали, я должен быть совершенным* ». ."

С этого момента Е1 начинает организовывать поведение и реакции, стремящиеся к совершенству. Стремление к совершенству предполагает требование к себе и другим, которое налагает постоянные усилия и требует, чтобы дела шли хорошо до такой степени, что он заикливается и не уделяет времени себе, отказывается от всякого отдыха в пользу действий, которые он считает важными, которые наполняют его. жизнь. На практике он отказывается от непосредственности и свободы естественного ребенка в пользу достижения заслуг и признания. Это притворство перфекционизма может поддерживать, даже если его подавлять, обобщенный гнев против несовершенной реальности, что позволяет не давать места слабостям и слабостям, которые остаются на заднем плане.

Безумные идеи, по определению Клаудио Наранхо, — это когнитивные интерпретации опыта, происходящие из искаженной сути фиксации, в данном случае перфекционизма. Распространенной безумной идеей является убеждение, что вы полюбите кого-то только в том случае, если вы будете совершенны. Ребенок, принадлежащий к социальному Е1, похоже, находит подтверждение в очень высоких ожиданиях, которые возлагали на него родители. Быть любимым – значит быть принятым в семье и школе, в дружбе и на работе. Ошибка, недостаток, оплошность

или неутрача всего предполагает соприкосновение с тревогой быть разоблаченным, обнаружить, что в глубине души кто-то никчемный, со страхом оказаться «фальшивкой» , который овладел им с тех пор. детство. Быть пойманным на ошибке равносильно безоговорочному осуждению и полному и безвозвратному удалению из общества:

Эмоциональная сфера и фантазия.

прощение и ремиссия не считаются возможными. Как будто в жизни есть только одна возможность, и, как только она будет использована, выхода уже не будет. Это очень неприятное ощущение, которое может вызвать немедленные последствия для организма, например, покалывание в икроножных мышцах или общее ощущение холода.

Чтобы избежать этой ледящей эмоции, необходимо играть с предвкушением, изучать стратегию предотвращения проблемы, создавать систему, поддерживающую ее. Таким образом, социальная Э1 начинает учиться быть совершенной, неприступной и эффективной во всем, за что она берется. На протяжении всей своей жизни он также разовьет заметные способности в диалектике. Отводить вину от себя словами со временем становится настолько совершенным искусством, что оно эффективно даже для тех, кто просто хочет его проверить. Социальное Э1 убеждено в своей надежности, правильности и ответственности и осознает, что оно всегда тщательно подготовлено к тому, чтобы не подвергаться испытаниям, что заставляет его переживать как невыносимый тот факт, что кто-то может усомниться в нем или подвергнуть сомнению его подготовку.

Дискомфорт от необходимости страдать от судьбы, которую он считает несправедливой, может дойти до того, что он решит поменяться ролями и бросить вызов тем, кто судит, оценивает его или убегает от него, чтобы поймать его с поличным в его слабостях или неспособностях. Тогда учитель, родитель, начальник и даже служащий становятся мишенью молчаливого гнева социального Е1, который, всегда выражая себя приемлемым и социально сдержанным способом, начинает делать жизнь невыносимой для тех, кто находит его в долгосрочных отношениях с ним и подвергнуть его испытанию. Это безумное социальное убеждение Е1 не позволяет ему испытывать привязанность, признательность и поддержку, которые он получает, когда наконец демонстрирует, что он «человек».

Другими безумными идеями, довольно распространенными в социальной сети Е1, являются: «*Стойте больше, и вас узнают*», «*Если вы этого не сделаете, никто не сделает*» и т. д. Ощущение себя мэром предполагает постоянное стремление к совершенствованию, поиск признания, которого никогда не бывает достаточно, поэтому, даже когда оно предоставляется, он обесценивает его, полагая, что получил его случайно, а не потому, что я хотел, чтобы оно было дано ему или потому, что я его заслужил. Более того, он убежден, что этот опыт не повторится, потому что он не сможет повторить те действия, которые по чистой случайности пошли ему на пользу. Таким образом, он начинает снова с новых обязательств в постоянном стремлении сделать больше, достичь полного удовлетворения и преимущества, заключающегося в том, что он всегда остается активным, бдительным, в поисках улучшения, и, с другой стороны, порождает навязчивую идею, которая порождает страдание: "Другие более способны; они сделали больше и сделают больше»...

Психология энеатипов

4. ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ СООБРАЖЕНИЯ

МИШЕЛЬ БЕРТИ, МАРИСА ПОРТАНОВА И АНТОНИО ФЕРРАРА

Черта этого характера — **холодность**, крайняя холодность, позволяющая не чувствовать своей «*ошибочности*». По крайней мере, так он предстает в социальной сфере, с элегантно-сдержанной манерой подать себя, проявить себя, почувствовать себя социально приемлемым, потому что не видит своего предела, который, по его мнению, сделал бы его объект невыносимого приговора. Это делает SO1 неадаптивным субъектом, живущим на грани.

«В ходе регрессивного опыта работы с временной шкалой я оказался в групповой ситуации и увидел, что являюсь наблюдателем, участвуя в происходящем, но ни в чем не участвуя полностью. Несколько раз я оказывался в групповых ситуациях, возможно, в обед с людьми, и пока другие говорили, спорили, я сдерживался и чувствовал себя почти лишенным возможности высказать свое мнение, свою идею, вплоть до того, что казался странным и холодным. В действительности меня сдерживал страх оказаться неадекватным. , говорить вещи неприемлемые или нежелательные, и именно поэтому, находясь в контексте, я сохранял позицию отчуждения, результат чувства неадекватности, чувства неадекватности и неадекватности».

- МИШЕЛЬ БЕРТИ

Такое отношение направлено на то, чтобы поставить другого в затруднительное положение и снизить его самооценку. Таким образом, человеку, который чувствует себя неспособным, виноватым, иррациональным, будет гораздо легче преодолеть препятствие по сравнению с целью делать что-то единственно правильным возможным способом.

АНТОНИО: В дополнение к тому, что сказал Микеле выше, и с чем я согласен, для меня холодность — это еще и способ дистанцироваться от человека, который мне не нравится, который мне по какой-то причине не нравится или которого я считаю агрессивным, или даже в случае с коллегами, которые тайно не следуют моим указаниям, или, может быть, с кем-то, кто хочет доминировать надо мной... Тогда я напрягаюсь, может быть, опускаю взгляд, делаю вид, что меня это не касается, и, наконец, избегаю связаться и попытаться избавиться от присутствия того, кто меня беспокоит. Однако в других случаях я выпускаю свой гнев. Поэтому часто холодность для меня и для других SO1 является способом реагирования на дискомфорт в отношениях. Иногда я «простужаюсь» из-за застенчивости, сегодня все меньше и меньше. Я закрываюсь и замыкаюсь, чтобы другие не обнаружили моей никчемности, но внутри меня душевная суматоха, которая не светится. SO1 Застенчивость также является результатом стыда. Во мне это еще и тот аспект хрупкости, который проявлялся в детстве через покраснение лица, в обычных жизненных ситуациях и даже через незначительные события. В этих случаях доминирующим чувством для меня было чувство неполноценности.

МИШЕЛЬ: Еще одна характеристика — **дистанция**, которая помогает поддерживать чувство превосходства над другими. Тот факт, что они чувствуют свое превосходство (интеллектуально, в плане способности рассуждать, во взгляде

на жизненные ситуации), не благоприятствует приближению других к SO1 (которых они могут считать недостойными уважения, неинтересными, неспособными или глупыми).

Черты и характеристики.

«Дистанция – это результат проявления превосходства по отношению к людям, которые критикуют или осуждают иронически, или которые занимают позицию превосходства, или против «всезнайки», или против тех, кто презирает мой путь личностного роста, высмеивает мой образ жизни и не понимаю глубины того, что делаю. В общем, веду себя отстраненно, когда чувствую себя недооцененным».

АНТОНИО ФЕРРАРА

АНТОНИО: Чувство **превосходства**, о котором говорит Микеле, — это вера в свою правоту, идея о том, что у него есть какая-то естественная связь с истиной. Уверенность в том, что его позиция всегда является позицией разума (и что факты всегда подтверждают это), приводит к тому, что у него развивается чувство отделенности от других, которых он никогда не может видеть равными себе.

Я бы добавил, что превосходное отношение SO1 скорее демонстрируется, чем ощущается на опыте. Если он хочет победить или доказать свою правоту, даже когда он приходит к пониманию, что это не так, SO1 настаивает на своих аргументах и даже лезет в зеркала, чтобы найти причины в поддержку своих слов, выходя за рамки данных реальности, и все это имеет очень глубокую причину. Если я не прав, если я ошибаюсь, я терплю неудачу. Мир обнаруживает, что я неспособен и бесполезен, что немного похоже на смерть. Все это усугубляет мировые беды, не допуская форм согласия или баланса, которые способствуют более гармоничной социальной жизни.

МИШЕЛЬ: Невозмутимость подразумевает, что те, кто выше, не дрожат. Даже в диалектических трудностях доказать свою правоту всегда возможно. Остается только ждать, пока факты подтвердят это и диалектическая конфронтация приведет к такому результату. Следовательно, эмоциональные истерики не являются необходимыми и невыносимыми для того, чтобы убедить или соблазнить других.

АНТОНИО : Я никогда не чувствовал себя невозмутимым, и когда я показываю себя таковым, я надеваю маску. Я легко впадаю в эмоциональные приступы и злюсь, когда мои причины не осознаются или когда я чувствую себя обиженным или « *с плохим обращением* ». У меня нет терпения ждать, пока факты докажут мою правоту. В дискуссиях я становлюсь горячим и страстным и пытаюсь доказать, даже силой, что другой человек неправ или не прав. Я считаю эти характеристики аспектом моей « *асоциальности* ».

МИШЕЛЬ: SO1 избегает вспышек гнева с помощью **интеллекта**, инструмента, который позволяет ему преобладать над другими с точки зрения « *всегда быть правым* ». Он нашел способ избежать демонстрации интуитивного гнева, что неприемлемо в обществе. Более того, на основе « *логики интеллекта* » он может убедить других в том, что он всегда прав.

АНТОНИО: Во мне также очень присутствует интеллект. В то же время рациональные способности и причины, которые я хочу представить, также можно « *выкрикивать* », чтобы другой слышал, что я говорю, и не обесценивал это и не « *переговаривал* » меня. Итак, моя интеллектуальность тесно связана с эмоциями, особенно с гневом. В детстве, от бессилия отстаивать свои доводы, меня иногда

охватывала внутренняя дрожь и желание заплакать. Особенно это проявлялось в интимных отношениях и дружбе, но не в официальных ситуациях. Вскоре я научился включаться в механизм тренировки реакций, который защитно приводил меня к согласию.

Психология энеатипов

возможно, улыбаясь, даже если у меня была другая точка зрения и я хотел чего-то другого. но только до определенного момента. Сегодня я с большей вероятностью отпущу улыбки и снисходительность и предаюсь вспышкам гнева, которые позже могут привести к чувству вины и беспокойству по поводу отказа.

МИШЕЛЬ: В некоторых ситуациях SO1 проявляет себя безжалостно. Он делает это, например, когда имеет дело с человеком, которого считает «глупым». Столкнувшись с таким человеком, его диалектика становится настолько ясной, что он может буквально уничтожить словами любого. Таким образом, он делает с помощью диалектики то, на что у него никогда не хватило бы смелости сделать посредством физического насилия.

АНТОНИО: Что касается меня, я могу очень резко и безжалостно выражаться по отношению к людям, которые, как я считаю, причинили мне или причиняют мне вред. То, что я говорю, не совсем голословно, но может быть очень сильным и обесценивающим для получателя. Это своего рода способность блокировать другого человека словами. Со мной такое случается только с людьми, которые, как мне кажется, угрожают мне, которые, возможно, подрывают мою территорию или не признают мою власть. В общем, это чрезвычайно прямое и резкое общение, хотя и преследует позитивные цели, может вызвать у другого человека страх или дискомфорт. В качестве общего примера я возьму форму взаимодействия, теоретически описанную в психологических играх Эрика Бернеля. В целом игра приводит к резкому и негативному прерыванию отношений и заканчивается убеждением со стороны персонажа E1, но и других, что «ты не в порядке, я в порядке». По сути, «*со мной все в порядке*», если я выиграю, если я выиграю. Это дает ему силу и фиктивную энергию, иллюзию власти, которую он на самом деле не осознает в себе.

МИШЕЛЬ: Никакая ситуация, никакой наставник, никакая группа и ни один человек не являются настолько совершенными, чтобы SO1 могла чувствовать себя полностью их частью или, в любом случае, быть в гармонии с ними. Всегда что-то не так и что-то нужно изменить, модифицировать или исправить. Это приводит к постоянной ситуации дисгармонии в обращении с людьми.

АНТОНИО: Дезадаптация E1 — это результат постоянного поиска чего-то большего и чего-то другого, который доходит до того, что не позволяешь себе жить удовлетворительной жизнью и, следовательно, не позволяешь и другим. Мы всегда стремимся к лучшему: того, что уже есть, того, что предлагает природа и мир, недостаточно. Это ложная потребность перфекциониста, который хочет изменить и превратить людей и вещи во что-то другое, мешая себе спокойно принять. Это навязчивое требование совершенствовать себя и других, упуская из виду возможность наслаждаться богатством того, что уже существует здесь и сейчас. Следствием этого является то, что SO1 всегда иллюзорно чувствует себя ориентированным на лучшее будущее.

Черты и характеристики.

МИШЕЛЬ : Я уважаю то, как Социальный Е1 способствует созданию социального зла. Нас вдохновляет то, что написал Клаудио Наранхо в своей книге « *Эннеаграмма общества* », где он утверждает, что социальный упадок персонажа Е1 в нашем обществе является представлен аспектом репрессий.

Это **репрессии** , которые принимают форму не физического насилия, а, скорее, обесценивания другого. Склонность Е1 к перфекционизму и его требование, чтобы мир адаптировался к его видению реальности, порождает огромное социальное зло — обнищание других и разочарование в проявлении инициативы. Вместо того, чтобы поощрять, поддерживать и сопровождать других, оно приняло более зрелое и полноценное выражение, действия Е1 направлены на достижение его целей, тем самым исключая творческий энтузиазм других, возможно, потому, что они выражаются лишь неадекватным образом. в своем уникальном видении вещей.

МАРИСА : Подавление социального начинается и особенно вредно в частной сфере, то есть с детьми, в семье или в интимных отношениях, где оно принимает форму « *морального насилия* », либо потому, что оно направлено на тех, кто не может защитить себя (детей), или потому, что оно направлено на тех, кто нас любит и поэтому более беззащитно против нас, чем против чужих. В этих случаях мне кажется, что мы не только подавляем творчество других, но и препятствуем их свободе быть такими, какие они есть, потому что, обесценивая их, мы их не принимаем.

Это, с одной стороны, блокирует сознательный рост другого, а с другой – порождает яростный гнев, который не всегда находит возможность выразить себя, по причинам, изложенным выше, и по особенной скрытой форме нашего насилия, замаскированное под внушения.

АНТонио: Для меня еще один способ способствовать злу мира — это глубокое убеждение в том, что именно я должен все исправить и завершить незавершенное, что питает идею о том, что я не могу никому доверять и что в конце концов у меня будет решить все самому. Такое отношение приводит меня к тому, что я всегда требую от себя большего и к одержимости делать все лучше и лучше, но никогда не получаю удовлетворения. Это поиск перфекционизма, который потом тяготит и других, фактически побуждает окружающих не делать этого или делать это не очень хорошо, потому что в конце концов я всегда буду тем, кто все исправит и исправит.

Другие примечательные особенности:



Дуализм . В стремлении к совершенствованию социальных вещей присутствует сильный дуализм: «Делаю ли я это? Или лучше сделать то?» Источник перфекционизма – конфликт. На первый взгляд социальный Э1 обладает уверенностью в себе, но на самом деле его видимость безопасности позволяет ему скрыть дискомфорт, возникающий из-за его привязанности к Эннеатипу 6, который питает

его неуверенность, трудности выбора и тонкую неуверенность. ,
страшный страх. это его и

Психология энеатипов

молчаливый, как предложил Клаудио Наранхо в качестве фона E1, и который переводится в отношение: «Я делаю это правильно или я делаю это неправильно?»

❖ **Бунт** – это довольно скрытая характеристика, которой обладает социальный E1. Если он не восстает открыто, то это потому, что он боится риска, на который может пойти. Во всяком случае, его бунт, хотя и не выражен ясно, но совершенно очевиден в позициях, которые он занимает, часто вопреки позициям других, которых он обычно твердо придерживается. В моем случае, будучи подростком, я начал бунтовать против своих родителей и социальной модели, которую они мне передали, и посвятил себя учебе и работе, совершенно отличной от того, чего они хотели.

❖ **Одержимость E1** отличается от одержимости E6. Навязчивое мышление при E1 не связано с ритуалами или занятием ума идеями. Это способ занять ум одновременно интеллектуально и творчески, даже с самоотдачей, чтобы справиться со сложными ситуациями, в которых трудно найти смысл. Его цель — поймать клубок и решить его. Он попадает в неприятности, чтобы преодолеть трудности и доказать себе и другим, насколько он способен. Шерлок Холмс, обладающий этим подтипом, постоянно говорит, что он уникален в мире по своим способностям и склонен к перфекционизму. Я также иногда горжусь тем, что глубоко знаю свою профессию, хотя и не чувствую себя так уверенно, как Холмс. И, как и Шерлок, когда я «раскрываю дело», я не претендую на признание. E1 нуждается в хладнокровии и ясности. Я помню эпизод, в котором Холмс критикует Ватсона за внесение романтических элементов в историю о Джефферсоне Хоупе. Даже если бы они существовали, говорит он, их следует устранить, потому что они лишают исследования научной природы, которая подобна точной науке, подобной теореме. Социальный E1 (а также консервация) имеет тенденцию охлаждать ваши эмоции и тем самым ограничивает ваш потенциал.

❖ **Фиксация исправления в выражении**. «Ясные и отчетливые идеи», по выражению Декарта. Они должны быть выражены в одинаково ясных текстах, без двусмысленности, не вызывая субъективизма. Речь должна была быть, как пошутил друг, «точной, правильной, идеальной». Этот строгий номинализм сопровождал меня на протяжении всей моей жизни, и хотя он часто придавал большую жесткость моим выражениям, он также доставлял мне удовольствие погружаться в этимологию и ценить искусство письма, даже то искусство поэзии, которое со связанными ногами к смыслу слов, с их каденцией и синтаксисом, достигают того, на что указывает сердце, но чего нет в них. Постановка, сопровождающая эти соображения,

представляет собой медленную прогулку и разговор с едва замаскированной аристократической атмосферой.

Я понимаю, что вследствие этой жесткой привязанности к точности я испытываю трудности с быстрым изменением регистров в своих социальных взаимодействиях. Например, переходя от формальности к озорству, собирая

Черты и характеристики.

несколько шуток посреди «серьезного» разговора, казалось, требовали усилий, которые другим казались естественным жестом. Это часто заставляло меня чувствовать себя неадекватным, социально неловким.



Преодоление — это жест, который каждый обязан совершать постоянно, особенно перед лицом невзгод. Преодоление лени, уныния, гнева и спонтанности. В моем случае это преодоление возвышенного, высшего. Полет вверх, находящий идеализированные оправдания (идеализацию, которую разделяют другие и таким образом добиваются их одобрения). Таким образом, социальная Е1 достигает благоприятного способа существования в мире.

Социальный Е1 также характеризуется установкой на **постоянную коррекцию**. В моем случае это основано на глубоком убеждении, что нельзя просто быть таким, какой ты есть, а скорее преодолевать или приспособливаться: то есть это справедливое и необходимое вмешательство, которое должно осуществляться теми, кто знает, кто может видеть. Часто в контексте действий мне кажется, что я замечаю переменные, которые другие не ценят. Искусство указывать на необходимость улучшения – вот в чем разница между подавлением и стимулированием улучшения.

5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА И ФАНТАЗИЯ

МИШЕЛЬ БЕРТИ при сотрудничестве CAROLINA
АЛЬФАНО, АНТОНИО ФЕРРАРА и ФЕРНАНДО ГОМЕС

ЭМОЦИИ:

Социальный тип личности E1 склонен подавлять гнев, особенно в социальных ситуациях, но это отношение распространяется и на другие эмоции. Например, Каролина имеет тенденцию блокировать свои эмоции, о чем свидетельствует то, что она не позволяла себе чувствовать боль после смерти ее бабушки. Вместо того, чтобы выразить свое волнение, он посвятил себя уборке дома и инструкциям, что следует делать. Антонио, с другой стороны, остается невозмутимым даже перед лицом смерти своих близких, а в других случаях отвлекает свое внимание на другие вещи, чтобы смягчить эмоциональное воздействие. В детстве я подавлял гнев и грусть. Она чувствовала, что ее сердце вот-вот взорвется, но она не выражала своих эмоций, что, вероятно, привело к развитию у нее реактивной формации, в которой она заменяла гнев улыбкой, стыд был сильным препятствием для самовыражения в общении с другими, как для Каролины и Антонио. Оба боялись, что не смогут сделать это хорошо и что их слабость или недостаток интеллекта обнаружатся. Этот страх не позволял им обращаться за помощью даже в тех ситуациях, когда она была необходима, например, в случае болезни. Когда Каролина пыталась взаимодействовать с другими, сильное возбуждение и покраснение лица часто заставляли ее сдаваться.

«Использование глагола «управлять» для обозначения управления эмоциями показалось мне открытием, когда я впервые услышал его. Я почувствовал, что это помогло сделать «менеджера» видимым, поскольку до этого момента он был совершенно скрыт, невидим. , поскольку то, что я сделал с эмоциями, было тем, что должно было быть сделано. Среди последних были страх, стыд, гнев, печаль и зависть, по крайней мере, со всеми ними нужно было бороться; Но я считал, что необходимо избегать не только их публичного выражения, но и самой возможности их возникновения. Смесь боли, печали и гнева из-за того, что она не получила того, чего хотела, была чем-то, чего «не могло быть». «Мужчины не плачут» было одной из мантр моего детства и предюности. Я бы сказал, что строгий способ интроецирования подобных утверждений типичен для эннеатипа 1. Точно так же я научился «управлять ' стыд (застенчивость), страх и, гораздо менее успешно, гнев».

ФЕРНАНДО ГОМЕС

Такой способ подавления и переработки эмоциональности снижает живость тела и словесного выражения. Вы часто оказываетесь вне поля зрения. Оно также трансформирует субъективность, усиливая масштабы ценностей и убеждений, интеллектуализируя опыт во все времена. Таким образом, эмоции переплетаются с рациональностью, отходят на второй план (« Я думаю, что чувствую или должен чувствовать то или иное »... « Я буду взволнован позже » . Как только я пойму, я смогу подчиниться боль утраты или радость свершения « Когда я хорошо «поставлю» эту привязанность между вами и мной, я смогу ею наслаждаться » и т. д.). В главе о любви это психодинамика разработана более полно.

Эмоциональная сфера и фантазия.

ФАНТАЗИЯ:

В детстве Антонио мечтал стать непобедимым, храбрым и праведным героем, который будет сражаться со злодеями, чтобы защитить самых слабых. Его вдохновили такие персонажи, как капитан Мики, *рейнджер*, который всегда побеждал в своих приключениях вместе со своими верными товарищами Доблем Роном и доктором Салассо. Другим его героем был Малыш Нембо, который позже стал Суперменом и олицетворял его стремление обрести силу и всемогущество для решения невозможных задач. Эти персонажи повлияли на формирование их ценностей и жизненных принципов.

Одним из любимых персонажей Кэролайн была леди Оскар, женщина, воспитанная как мужчина, которая становится королевской гвардией королевы Марии-Антуанетты, а позже предает корону, чтобы защитить народ во время Французской революции. Он также восхищался *Горцем*, бессмертным, который, чтобы защитить человечество, отрезал головы другим бессмертным, угрожавшим истребить человеческий род.

Фантазия – это фантазия всеобщего признания: « *Весь мир воспринимает истинность и адекватность моих предложений* ».

Для Фернандо, если в детстве представление проецировалось на супергероев со сверхспособностями (вселенная Marvel, то только на бумаге), то с зрелостью у него возникли другие фигуры. Идеалы истины, добра и красоты вывели на сцену персонажей, воплотивших их достижение. Триада святого, гения и героя становится воплощением этих идей. Фигуры посвященных личностей (Эйнштейн, Бертран Рассел, Микеланджело, Леонардо, Аристотель, Св. Августин, Будда, Иисус Христос, Конфуций, Ганди и т. д.), казалось, вращались в такой когнитивной стратосфере.

В этой области фантазии яснее видно, как идея силы может скатиться в свой бредовый вариант, в безумную идею. Идея становится идеализацией, а идеализация становится заблуждением.

Психиатрическая литература и популярные знания предупреждают нас об опасности вступления *на запретную территорию* (бред величия, мессианизм или мания интерпретации).

В целом этот персонаж подавляет творческие способности, поскольку в детстве он не мог проявить их в своей родительской семье, где его считали второстепенным по успеваемости в учебе. Страдая от значительного подавления своих эмоций и инстинктов, очевидно, что, как следствие, ребенок не может позволить своему разуму свободно путешествовать в сюрреалистические или фантастические миры. Возможно, именно из-за этого подавления фантазии мы часто обнаруживаем у этих людей поведение бегства от обычной и дисциплинированной жизни, ситуаций двойной жизни, сексуальных проступков и т. д., таких как *действия*, которые они себе позволяют и которые дают им возможность разрядки накопленной энергии.

Психология энеатипов

Как мы видели, единственное воображение, которое позволяет себе ребенок, — это считать себя кандидатом в супергерои, служащим « *высшему делу* », в соответствии с идеализацией себя и справедливого мира, с небольшим пространством для любой фантазии о наслаждении и здоровом бунте.

6. ДЕТСТВО И СВЯЗАННЫЕ С НАМИ ПРОЦЕССЫ.

КАРОЛИНА АЛЬФАНО

Ниже приводится биография социальной женщины E1, которая представляет собой пример из детства мальчика или девочки, у которых разовьется этот характер.

«Я самый старший в семье и родился в несколько своеобразной ситуации. Моя бабушка умерла за два года до моего рождения, но мои родители решили почтить ее память, назвав меня в ее честь. Из мужчин я была единственной женщиной. Мое появление на свет было нелегким, так как мне потребовалось 20 дней, чтобы родить, и мои роды были фармакологически стимулированы. Хотя мои родители никогда не хотели знать мой пол до моего рождения, я, наконец, появился на свет естественным рождением, которое разорвало мою мать на части.

Помню, она всегда рассказывала мне историю, от которой я чувствовал себя немного не в своей тарелке. После моего рождения из-за перенесенных ею послеродовых осложнений я провела три дня в гнезде, не имея возможности кормить грудью. Моя мать не хотела держать меня на руках из-за родовых выделений, которые все еще покрывали ее тело. Он мне всегда в шутку говорил, что его могли принять за другого малыша, так как он едва успел увидеть меня в гнезде.

Я думаю, что из этого первого эпизода, который я слышал снова и снова, об этих флюидах, об этой «*грязи*», во мне родилось чувство несовершенства, которое питало, с прожитыми впоследствии эпизодами, желание никогда не быть пойманным. снова в дефолте и не расстраиваться из-за своей неадекватности. Я всегда предупреждал и очень старался не чувствовать себя неправым, неполноценным, поляризованным в желании «быть идеальным».

С нами жили мои дяди и дедушка по отцовской линии. Они приехали погостить после того, как их дом сильно пострадал во время землетрясения в *Ирпинии* в 1980 году. Присутствие всех их заставило меня обратить внимание на некоторые проявления привязанности между моими родителями, поскольку они чувствовали стыд и уважение к моему дедушке. Это отсутствие близости привело к моим отношениям: я склонен иметь мало физического контакта с другими, в форме стыда, который проявляется в большой жесткости моего тела.

С детства я была очень чувствительной и легко плакала. Я был очень близок со своей матерью. Помню, как я впервые расстался с ней, когда она пошла в клинику рожать мою сестру. Когда отец ночью пришел домой без матери, я так безутешно заплакала, что он, рассердившись, ударил кулаком в стену. Я так испугалась, что перестала плакать. Это был день моего дня рождения, и мой отец несколько месяцев чувствовал дискомфорт в руке.

В те дни мне требовалось совсем немного поощрения, чтобы заплакать. Мне было страшно, когда я кричал на себя или слышал крики, и я плакал, даже когда плохо смотрел на себя. Хотя я все еще восприимчив к громким голосам, они беспокоят меня только сейчас. Мой отец много смеялся надо мной, когда я плакала, и даже фотографировал меня, чтобы посмеяться. Мне было очень стыдно за такое его отношение.

Эта сверхчувствительность в детстве, черта этого характера, всегда кажется осуждением. Они издевались надо мной, говорили, что я « *чрезмерный* », что я « *очень* » чувствительный, со всеми вытекающими отсюда прилагательными: капризный, жалующийся, глупый, хрупкий... Когда мне было плохо, я сразу искал решения, чтобы перестать чувствовать это. таким образом, особенно в глазах моего отца, охлаждая мои эмоции. Я научился быть как можно менее проблематичным и очень рано повзрослел, что также характерно для детства в социальной среде E1.

Я знал, что не могу рассчитывать на свою мать, которая безутешно плакала на краю кровати, и у меня появилось сильное чувство защиты по отношению к ней. Защищать ее было все равно, что стать самостоятельным и ответственным ребенком. Поскольку я не чувствовал ее присутствия, я постоянно боялся, что она уйдет.

Мой отец был очень строгим, строгим и преданным своему делу человеком. Когда он был дома, он только и делал, что часами сидел перед телевизором. Мне не нравилось, что он монополизировал использование приемника, и однажды я сказал ему, что, когда он умрет, пульт дистанционного управления останется у меня. С моей мамой он вел себя как какой-то злой отец или учитель, обращаясь с ней как с глупым ребенком. Таким образом, я начал думать, что мой отец был обесценивающим людоедом, и допускал мысль, что я должен защищать свою мать от него.

Осознание того, что мой отец был суровым и жестоким человеком, позже подкрепилось моим собственным опытом общения с ним. Я не боялся его насилия, точнее, может быть, он меня пугал, когда я был маленьким, но потом я начал с ним бороться, как с вызовом. Я хотел показать ему, что я лучше, может быть, даже лучше, чем он!

Когда родилась моя сестра, я стал самым старшим и начал чувствовать давление ответственности за нее. Я все больше культивировал идею о том, что я должен заботиться обо всех и что у меня нет права на заботу; Я не могла ни на кого опереться, мне приходилось все делать самой!

Со временем я стала отдаляться от матери и уделять больше места сестре, маленькой девочке дома, так как она казалась более вежливой, хрупкой и нежной, чем я. Мне, на самом деле, они часто описывали это как серьезное и ржавое. Там не было места ни мне, ни моим эмоциям, ни моей потребности в комфорте, которую они часто считали простой прихотью. Я стала третьей матерью своей

сестры и была ее опорой во многих ситуациях, но мы часто ссорились, потому что я пыталась ей помочь, и она чувствовала себя осужденной.

Детство и связанные с ним процессы.

Что касается моих отношений с отцом, я мало что помню о его эмоциональной близости, и мне часто приходилось интерпретировать его эмоции через отсутствие выражения. Моя мать выступала в качестве ее представителя. Поскольку я была старшей сестрой, именно я получала побои, как те, что достались мне, так и те, которые соответствовали моей сестре. Когда я бежал, чтобы избежать пощечин, и мой отец не мог меня поймать, он просил меня ударить меня, и я это делал. В этом я тоже руководил. Он часто меня наказывал и был очень требователен ко мне. Я всегда надеялся, что он поймет и подаст пример, и раньше мне было стыдно за свое поведение, когда это было не так.

Со временем моя сильная эмоциональность поубавилась вместе с истериками, и все уступило место долгу: выполнению обязанностей в школе, дома и в жизни вообще. Думаю, так началось мое эмоциональное замирание. Я также научился блокировать эмоции в своем теле. Раньше я много соматизировал и держал эти соматизации при себе. В детстве и во взрослом возрасте он редко болел: у него была мысль, что нельзя болеть, чтобы не доставлять неприятностей, чтобы не вызывать беспокойства.

Должен сказать, что в целом за все время обучения я пропускал очень мало занятий, за исключением тех редких случаев, когда у меня поднималась температура. Когда я уходил, я обычно исцелялся тихо, с термометром и лекарствами на прикроватной тумбочке. Был только один период, когда мне было 11–12 лет, когда я часто болел и терял сознание, что очень беспокоило моих родителей. Наконец выяснилось, что она страдала тяжелой анемией материнского происхождения, потребовавшей внутривенного введения железа. Когда моего отца не было рядом, я удалил то, что было у меня в вене, потому что моя мать боялась игл, а вследствие моей острой анемии я был склонен к обморокам; Я научился распознавать симптомы, чтобы обращаться за помощью. Если моя мать была рядом в момент надвигающегося обморока, она предпочитала обратиться к моему отцу, даже если это означало оставить меня одну с подушкой под ногами, чтобы поднять мое кровяное давление. Я позаботился о себе! Я чувствовал, что должен все делать сам...

Когда моя мама устроилась на работу в детский сад, одним сентябрьским утром папа, моя сестра и я провожали ее в школу. Когда я вернулся домой, было уже поздно идти на занятия, по крайней мере для меня. Я не хотела входить в класс, потому что боялась, что меня поместят рядом с неудобным одноклассником и что все будут на меня смотреть. «Было слишком поздно», и я почувствовал себя виноватым. Папа решил порадовать меня, выведя в поле собирать орехи и арахис. Палящее солнце не давало много тени, и с ведром в руке я принялся за работу. Через некоторое время я почувствовал голод и жажду, но отец отказал мне в еде и воде в наказание за нежелание идти в школу. Он наказал меня «долгом», а я сопротивлялся и не сдавался. Он проявил огромное упорство!

Психология энеатипов

Возможно, отсутствие воспоминаний о моей матери связано с тем, что я решил прекратить отношения с ней, как только осознал ее постоянные отказы и почувствовал, что мне нет места рядом с ней. Если я рассматриваю фотографии своего детства, то понимаю, что всегда нахожусь рядом с ней, пока мне не исполнилось восемь или девять лет, когда я начал уступать свое место сестре. На изображениях я всегда изображен вдали от матери, и я часто появляюсь один.

Как будто есть постоянная идея быть самодостаточным, исправить себя, побыть одному. С юных лет я старался доставлять матери как можно меньше хлопот. Однако я чувствовал, что она хрупкая и хочет быть мне больше другом, чем моей матерью. Я не выдержала, казалось, что я должна о ней заботиться, и это меня беспокоило, я очень осуждала ее: «Не так ты делаешь мать!», как будто я знала, что мне следует и как мама должна быть... Я ей постоянно говорила!

Мой отец, напротив, говорил мне, чтобы я не стал таким, как моя мать и тети, которые воспитывают легкомысленных и беззаботных женщин. Все они красивые женщины, которые любят хорошо одеваться, у которых было много поклонников и которые смеются, как подростки, когда они вместе. Хотя я и не хотел быть похожим на них, меня иногда тянуло к их беззаботному образу жизни.

Семья моей матери состоит почти исключительно из женщин. Но благодаря посланиям отца я начала отказываться от своей женственности и идентифицировать себя преимущественно с его семьей, состоящей исключительно из мужчин. Для меня легкость, женственность и сладость стали синонимами глупости. Итак, я начал подавлять спонтанность, смех, легкость, свое удовольствие, но и ограничивать тот факт, что я могу быть объектом желания и удовольствия для других. Я стала очень спартанской в том, как одевалась, ела, жила: я хотела, чтобы меня считали не женщиной или приятным существом, а моим умом и способностью к действию.

Каждый раз, когда кто-то хвалил меня за мою красоту, я отвергал это и думал, что этот человек хочет от меня чего-то некрасивого. Легкость, удовольствие, веселье стали для меня синонимами риска. Кроме того, у меня было ощущение, что, как только я начну веселиться, папа расстроится на меня или в конечном итоге накажет меня за то, что я слишком шумлю, слишком много смеюсь или раздражаюсь.

Я снова искал и нашел решение: удовольствие нужно было полностью исключить, веселье не в счет, ценность имел только долг. Так я попал в спираль управления своим персонажем: после долга всегда был еще один долг и так далее. Я помню дни после школы: я ничего не делал, мне было скучно, и я почти сожалел, что у меня не было школьных обязательств. В школе я был предан делу: у нас сложилась хорошая группа в начальной и средней школе. Но что бы я ни делал и что бы ни ставил, даже если оно было самым высоким, у меня всегда была одна фраза: «*Ты сделал только половину домашнего задания!*»

Детство и связанные с ним процессы.

Долг и еще раз долг... Я перестал приписывать себе заслуги, и эта трезвость помогала мне не расслабляться, не удовлетворять себя... Я чувствовал апатию, потому что питался только усилием и контролем. Даже когда я поступал в колледж и получал высокую оценку, высшую оценку, на следующий день я снова просматривал буклет, чтобы проверить, действительно ли я сдал экзамен. Этот толчок был настолько сильным, что я так и не расслабился. Даже сегодня мне трудно расслабиться; Как только я заканчиваю одно занятие, я сразу же начинаю другое.

В старшей школе я встретил двух сестер-близнецов, которые стали моими лучшими друзьями и остаются близкими мне людьми по сей день. Мы вместе участвовали в домашних делах, таких как уборка и готовка, а ее отец участвовал в наших шутках. Способ уйти от своего окружения, испытать другую реальность, чтобы не чувствовать себя все время неадекватным. Я чувствовал себя особенно близким к Кармеле, более разговорчивой из них двоих, и мы часто одевались в одинаковые наряды, из-за чего нас называли «тремя близнецами». Несмотря на то, что я была застенчивой, они помогли мне преодолеть этот барьер и чувствовать себя более уверенно в социальных взаимодействиях. Мы построили мир отдельно, я взял их с собой, я имел на них большое влияние, они меня во всем слушали. Мне хорошо удавалось сохранять нейтральную позицию между двумя моими лучшими друзьями, особенно когда они ссорились, что случалось часто. Если бы кто-то допустил ошибку, я бы вмешался и постарался быть справедливым. Благодаря этому они меня во всем слушали, имели во мне ориентир, признавали во мне лидера.

Летом мы вместе ходили на пляж и проводили самые веселые и красивые каникулы. В подростковом возрасте у меня было много энергии, и мне нравилось заниматься спортом, особенно командными видами спорта, такими как теннис, волейбол и гимнастика. Мне нравилось исследовать возможности своего тела на тренировках, и я везде носил спортивный костюм. Однако мне пришлось пережить неприятный эпизод, когда мне было около тринадцати лет. Это были первые посты, где мы вышли на площадь и встретились с группами мальчишек. Был мальчик, который мне очень нравился, и я в шутку коснулась его руки рукой. В ответ этот мальчик без всякой видимой причины начал меня бить, от чего мне стало униженно и стыдно.

Я думаю, что там в очередной раз подтвердилась идея о том, что удовольствие быть женщиной, испытывать желание, получать удовольствие подвергает меня риску, подтвердилась настолько, что мне дали пощечину. Папа сделал это, когда, по его словам, «перегнул палку», на этот раз со мной это сделал мальчик, и я подумала, что он «слишком остро реагирует». Я никогда не рассказывал родителям, что произошло. После этого случая я боялась ходить одна по улице и чувствовала себя некомфортно, видя мальчика в спортзале, хотя он был дружелюбным и привлекательным. Я никогда никому не говорил.

После окончания средней школы я решил учиться в классической средней школе. В то время некоторые друзья меня разочаровали (по крайней мере, я так жил), поэтому я решил сосредоточиться на учебе. Я думал, что если сосредоточусь на них, у меня не останется времени на отношения или дружбу, которые могут закончиться разочарованиями. Я вижу в этом зародыш реактивности, типичной для этого персонажа: вместо того, чтобы дать место эмоциям, печали или разочарованию, я и здесь искал «решение», заключающееся в отдаче действию.

Психология энеатипов

Я часто чувствовал разочарование и неспособность адаптироваться к тому, что мне не нравилось. Со временем я осознал, насколько высоки были мои идеалы, даже в дружбе, чувство добра и зла, что заставляло меня не доверять, обесценивать, выходить из уз... Это несоответствие часто проявлялось в ситуациях, когда я оказывался отвергая любую альтернативу моему predetermined пути. Средняя школа была средой, которая мне не нравилась, мне не нравились мои одноклассники, и я отказывался принадлежать этому миру.

Эти ситуации, эта изоляция и эта негибкость типичны для социального характера в подростковом возрасте: крайний индивидуализм, конфронтация с властью или авторитетом, презрение к тому, что понимается как обычное или посредственное, неадаптируемость, нежелание идти на уступки... Выход из изоляции - это, следовательно, , первый шаг в развитии сознания всех социальных существ, в понимании того, что каждый является еще одним, и что это понимание влечет за собой исцеление».

7. ПЕРСОНА И ТЕНЬ: ДВЕ СТОРОНЫ МЕДА.

АНТОНИО ФЕРРАРА, групповые оценки.

Тень — это то, что остается скрытым в нашей психике в результате выбора, который мы делаем, чтобы адаптироваться к окружающей среде. Это часть нас, которая не сознательна. Чтобы лучше понять взаимоотношения между нашей личностью и нашей тенью, мы должны глубоко изучить некоторые специфические аспекты, характеризующие социальный Е1.

Примером таких аспектов является « неисчерпаемая » приверженность. Такое отношение предполагает постоянный поиск совершенства и совершенства, из-за чего трудно быть удовлетворенным полученными результатами. Люди с этой чертой характера, достигнув цели, сразу же ищут новый вызов.

Каролина является хорошим примером этого, для нее неиссякаемая целеустремленность проявляется в ее потребности быть правой, ее склонности конкурировать с другими и ее стремлении к победе. Для нее жизнь — это вечная борьба за то, чтобы проявить себя: « Если я не права, чувствую себя маленькой и сталкиваюсь с неспособностью », — говорит она, — « но тогда, если я права, я не чувствую себя удовлетворенной ». , как будто именно конфликт заставляет меня жить ». Каролина чувствует эту огромную энергию активизируется, когда она находится в конфликте и, возможно, по этой причине она не может отказаться от борьбы.

Эту соревновательную установку и постоянный поиск совершенства можно рассматривать как проявление тени. Возможно, за вашей потребностью быть правым и побеждать стоит страх уязвимости и возможности неудачи. Приняв свою тень и задействуя эти скрытые эмоции, социальный Е1 может научиться принимать себя и других более полно и достоверно.

В общих чертах этим персонажем движет неисчерпаемая потребность, постоянное испытание, которое заставляет его постоянно стремиться, не позволяя себе испытывать удовольствия или наслаждаться результатами. Обязанности и обязанности выдвигаются на первый план в ущерб личному удовлетворению. Такое отношение основано на убеждении, что только постоянными усилиями вы сможете компенсировать свои подозрения в недостатке навыков и достоинств. Недостатки, которые остаются скрытыми в тени, проявляются в их поведении как чувство превосходства.

Во многих случаях эти люди боятся, что не смогут повторить предыдущий результат, и постоянно стремятся совершенствоваться. Антонио с детства и юности испытывал глубокий стыд, получая комплименты, поскольку считал, что он их не заслуживает и что они соответствуют тому, что он считал ложью. Его *гештальт* не был завершен, его потребности не были удовлетворены, и его жажда признания стала неисчерпаемой.

Застенчивость и смущение Антонио проистекают из страха осуждения и раскрытия слабостей и неспособностей. Хотя он и научился лучше контролировать эти чувства, его кажущееся спокойствие и безмятежность не отвечают его внутренним переживаниям, и иногда эту видимость принимают за чувство превосходства. Короче говоря, в тени Антонио скрывается мир, который стремится спрятаться, чтобы обрести право на существование и быть его частью, поскольку чувство непринадлежности очень присутствует в этом персонаже.

Социальный Е1 использует свое очевидное превосходство как щит, чтобы скрыть свое чувство неадекватности, но эта стратегия приводит к ощущению дистанции от других. Принимая позицию, заключающуюся в том, что он ставит себя выше другого, он неявно дистанцируется и не может развить чувство принадлежности. С другой стороны, если он ставит свои способности на службу другим и ему удается вызвать восхищение, он чувствует себя признанным, приобретает ценность и ощущает большее право на принадлежность.

Антонио говорит, что злится, когда его критикуют или когда его образ мышления и видения не принимают, потому что он чувствует, что его собственная неспособность разоблачается. Неспособный представить себе, что другие могут иметь точку зрения, отличную от его собственной, он защищает свою позицию. Основная эмоция, хотя и темная, на самом деле является печалью, возникающей из-за чувства бесполезности перед другими. Осознание того, что другие стоят большего, вызывает гнев. Когнитивный аспект, связанный с этим ощущением, приводит к странной идее: *« Я никогда не смогу достичь полных и удовлетворительных результатов; по сути, я должен быть совершенным »*.

Социальный Е1 чувствует, что одной маленькой ошибки достаточно, чтобы подорвать все, что они сделали безупречно. Ваша склонность заикливаться на ошибках — это ловушка, которая заставляет вас постоянно совершенствоваться, не позволяя себе ни в какое время обрести внутренний покой.

Что касается тени, то очень показательна сцена из фильма *«Гран Торино»* (Клинт Иствуд, 2008). Главный герой, Уолт Ковальски, ведет диалог со своим священником, который призывает его освободиться от вины за совершение преступлений во время Корейской войны. *«Это то, что они заставили его сделать»*, — говорит ему отец. Но больше всего Уолта, социального Э1, мучает то, что он сделал то, что *он не был* обязан делать, то есть то, что он вынул из своего «кармана»: те действия, которые он считает своими. Они находятся в самой темной части тьмы.

Часто приходится слышать такие выражения, как: *« Я не был тем, кто это сделал »*, *«Я был отчужден, вне себя »* (отчужден? Был ли я кем-то другим? Как такое могло быть) возможный?). Да, конечно, это я сделал то, чего сейчас так стыжусь и о чем сожалею. Я действовал именно так, я произносил именно эти слова, именно таким тоном, именно таким взглядом. Точно так же, как и то, что я сделал, тень населена тем, чего я не сделал, когда должен был.

Персона и Тень.

«В моем случае я вижу эпизоды, в которых я не могу зафиксировать взгляд на чем-то, что неловко разворачивается передо мной; покупатель, который долго доставляет свой кошелек в очередь в супермаркете; водитель, чья неуклюжесть или нерешительность вызывает пробка, опаздывающий коллега, дочь, убирающая столовые приборы в ящик... Я чувствую, как во мне нарастает волнение, и часто, если я что-то говорю или пытаюсь изменить ситуацию, даже если я пытаюсь чтобы смягчить тон голоса или выбрать дружеские отношения, я обыкновенно выражаю глазами, энергией своих движений вид нетерпения или неодобрения, возбуждающий в другом недоверие и сопротивление».

ФЕРНАНДО ГОМЕС

Самые яростные проявления подавленного содержат в себе слепое деструктивное намерение, бунт чего-то внутри именно против всего, что, несмотря на усилия, пошло не так или вот-вот пойдет не так. Намерение все разрушить было бы темной противоположностью неудовлетворенного намерения сделать все идеально; что-то вроде истерики с тяжелым вооружением.

Менее интенсивно эта деструктивность выражается в жестах неодобрения или напряжения в моменты или ситуации, отличные от тех, которые стали причиной ее возникновения, и которые другим трудно понять.

Как мы уже объясняли, наиболее фундаментальной тенью людей, осознающих себя в социальном Е1, является гнев, который они не могут выразить или показать, поскольку это было бы разрушительно для их имиджа добродетельных людей; Более того, они не могут выразить свою инстинктивную жизнь, хотя, как уже сообщалось в некоторых свидетельствах, этот инстинкт время от времени взрывается в действиях, не связанных с эмоциями или интеллектуальными разработками.

Другой аспект, уже упомянутый, — это низкая самооценка, связанная с обесцениванием, которое он пережил в детстве. Стыд, испытываемый многими социальными Е1, является демонстрацией *чувства социальной неполноценности* и сопровождается переживанием несоответствия самотребованиям и идеализированному «я», понимая это как интериоризацию негибкого и жестокого Суперэго в первичных детских отношениях. . Низкая самооценка и беспомощность — это монстры, которых социальный Е1 пытается подавить посредством своего нарциссизма и склонности к грандиозности.

Парадокс света и тени в том, насколько они отличаются друг от друга. Свет не может знать, что тень существует, а разгневанное «я» просто ничего не видит. Осознание этого предполагает рост, способность видеть это « *сверху* », восприятие, которое необходимо тренировать, поскольку оно не является стандартом. Для Юнга процесс, который он назвал *индивидуацией*, состоит именно в интеграции тени в целостность мира. себя. Трудно добиться этого без помощи внешнего третьего глаза, и тем более у такого персонажа, как социальный Е1, столь заточенного в своей безупречной, незапятнанной позе предполагаемой целостности.

Психология энеатипов

8. ЛЮБОВЬ И СФЕРА ЛЮБВИ:

АНТОНИО ФЕРРАРА, при участии группы.

В общих чертах социальный Е1 воспринимается как человек, лишенный привязанности, холодный, властный и отстраненный. Антонио говорит, что иногда он испытывает чувство стыда, связанное с убеждением, что проявление привязанности умаляет его мужественность. В каком-то смысле выражение эмоций и привязанностей продолжает оставаться для ее Эго типичным поведением женского пола, понимая женственность с патриархальной точки зрения, то есть как слабость и поверхностность (хотя это можно применить и к некоторым женщинам женского пола). Этот персонаж, который иногда демонстрирует фаллическую позицию по отношению к жизни).

Страх потерять контроль, уязвимость и зависимость связаны с капитуляцией перед любовью и привязанностью партнера, и это дополнительная трудность в отношениях. В контексте работы социальной группы Е1 наблюдается дифференциация способности дарить и получать любовь. В семье проявлять привязанность неодобрительно и стыдно, поэтому ее обычно не выражают. Точно так же в детстве в семейном окружении проявления привязанности могли быть скудными, а на отношения, возможно, влияла скромность: «Есть вещи, которые не показывают другим», — говорит один из членов группы. Существует социальная культура, которая поддерживает идею социального Е1 о том, что необходимо сохранять безмятежное отношение.

В детстве разговоры о любви ее смущали. Отношения с его родителями, братьями и сестрами основывались больше на формах признания, чем на выражении любви, которая была необходимой, но неявной и скрытой. Возможно, ему было трудно получить или сделать комплимент, поэтому признание пришло косвенным путем, как и ощущение того, что его увидели и приняли. Эти формы явно заменяют любовь, которая никогда не выражалась открыто.

В отношениях сохраняются детские аспекты любовных переживаний в виде сдержанности и осторожности. Публичное выражение чувств немногочисленно и воспринимается на фоне скромности и стыда, как будто проявление чувств может стать поводом для критики. Существует убеждение, что при демонстрации сексуальных или аффективных потребностей будут потеряны силы и падет ситуация зависимости. Этот мир сексуальности и аффективности должен оставаться скрытым, включая любовь, которая принадлежит частному сектору, а не обществу. Такое отношение во многом связано с идеей о том, что лучше всего держать внутренний мир скрытым, потому что, если он обнажится, он может быть смешным или достойным критики. Влюбленность часто воспринимается как форма хрупкости, а «настоящий мужчина» не проявляет хрупкости.

Неуверенность в любви заставляет социальный Е1 подвергать сомнению свою способность любить. Возможно, ваше представление о любви настолько

идеализировано, что способность дарить ее является скорее конструкцией, чем реальностью. Эта неспособность удовлетворить любовь на разных уровнях пронизывает ваш характер, что может вызвать эмоциональное напряжение и общую защиту.

Любовь и сфера любви.

это мешает вам участвовать в событиях, которые могут вас слишком сильно взволновать. Короче говоря, эмоциональный резерв социального Е1 может стать препятствием на пути к полноценному переживанию любви.

Согласно теории трех типов любви, предложенной Клаудио Наранхо, в которой различают любовь эротическую/детскую, сопереживающую/материнскую и поклонническую/отцовскую, именно любовная/отцовская любовь представляет собой более доступный вариант для индивидов в социальной группе Е1. Один из участников поясняет:

«Я идентифицирую себя с восхищенной и отцовской моделью, потому что мой отец передал мне послание не становиться одной из женщин в семье моей матери: хрупкой, легкомысленной и преданной страсти. Я научилась более конкретной любви, без украшений, сделанной из действия».

Например: я не говорю « *Я люблю тебя* » любящим голосом, с теплотой в сердце, с вибрацией тела, нет, это не мешает мне показывать вам свою любовь, заботиться о ваших проблемах. , ваши потребности, ваши желания, придающие вам важность. По сути говоря: ты достоин. Но поскольку я не знаю их реальных потребностей, я не могу воспринимать их с сочувствием; вместо этого я притворяюсь тем, кто знает, какими должны быть ваши потребности, что для вас « *лучше* », что для вас хорошо...

Мужчина из нашей рабочей группы говорит, что его моделью является его отец, способ любви которого он сам вполне преданно перенимает. Эта форма любви связана главным образом с защитой, заботой о благополучии детей и семьи в целом. Он избегает физического контакта и завален постоянным потоком забот, которые держат его в постоянном напряжении. Боясь непредсказуемости и проблем, которые он не может контролировать, в таком поведении скрыт необъявленный любовный аспект. Эта характеристика наиболее выражена при сохранении Е1, но встречается у всех подтипов Е1 и, конечно, также у социальных.

Восхищение любовью проявляется особым образом в тех формах идеализации, которые общество может продвигать в отношении людей, считающихся учителями, духовно развитыми или великими художниками; люди, которые в целом обладают качествами, вызывающими восхищение. Фактически, за этими формами восхищения скрывается желание, чтобы вами восхищались, которое тонко и тайно питает бунт, который часто переживается двойственно: с одной стороны, мы восхищаемся и следуем по пути, который нам указывают, а с другой с другой стороны, человек желает улучшить тот же путь и сделать его своим.

«Людей, которыми я восхищаюсь, немного, они должны иметь твердые принципы и действительно научить меня чему-то, чего я не знаю. Мое восхищение ценными людьми никогда не выражается полностью, как будто я всегда наблюдаю и восхищаюсь издалека. Большой страх сблизиться для меня это всегда зависимость от другого. С другой стороны, в дружеских и любовных отношениях я получаю восхищение за то, что делаю для них, и это укрепляет меня в действии и в мысли, что только если я это сделаю, другой любит меня из подозрения, что ко мне может прийти любовь такая, какая я есть».

Психология энеатипов

На самом деле в структуре социального характера мало самосознания, так как считается, что он не способен оставаться в семейных отношениях и, следовательно, вступать в общественные отношения. Он чувствует себя неполноценным и считает, что должен скрывать свои недостатки. Поэтому обычно возникает желание получить восхищение, почувствовать себя особенным. Иногда это приводит к парадоксу мышления, что привлечь слишком много внимания, даже если оно критично, лучше, чем не получать его вообще.

Эротическая любовь имплицитно понимается как связь с естественным, возникающая из энергий, эротизирующих чувства и душу и ведущих к более полному представлению о жизни. Однако у этого персонажа эротическая любовь обычно подавляется, и у внутреннего ребенка остается мало места для нее, что уменьшает его свободу, удовольствие и подчинение настоящему опыту. Вместо этого контроль, долг и нормы доминируют в организации повседневной жизни в результате родительского доминирования, которое заменило любящие способности руководящими принципами и правилами. Таким образом, социальный Э1 интерпретирует правила и указания как форму любви к другим и, следовательно, твердо верит, что, давая точные инструкции, другой может обрести большее счастье.

Оно также обладает большими возможностями по обеспечению ухода и защиты, хотя ему не хватает развитого потенциала для обеспечения долгосрочного материнского ухода. Этот персонаж не требует заботы со стороны других и предпочитает постоять за себя, хотя испытывает грусть и страдания в моменты, когда не чувствует достаточной заботы.

Каролина говорит, что у нее есть большая уверенность в том, что она знает, что нужно другому человеку в любой момент времени, и убеждена, что может это предоставить. Поскольку в прошлом она не чувствовала заботы, она не просит других о заботе, но чувствует обиду и разочарование, когда они не могут воспринять ее дискомфорт так же, как она. Кроме того, он склонен считать, что его образ действий — единственно правильный:

«У меня есть презумпция того, что я всегда знаю, что нужно другому человеку, и я чувствую, что могу дать ему это. Я не прошу, чтобы обо мне заботились, потому что я не чувствовал заботы, потому что мне пришлось В ситуациях, когда я был очень болен, я имел тенденцию закрываться от посторонних взглядов и чувствовал сожаление и гнев, когда осознавал, что Другой не видел меня или не воспринимал мой дискомфорт так же, как я воспринимал их. Я, конечно, заявил, что его образ действий неправильный и никогда таковым не будет.

КАРОЛИНА АЛЬФАНО

Довольно оккультный аспект социального характера Е1 связан с тем, что происходит, когда романтические отношения заканчиваются. В этом случае боль сильная. Ему все кажется необитаемым и присутствует желание умереть. Утраченная любовь проявляется как утрата собственного существа, в которой отчетливо обнажается его нарциссическая рана, выражающаяся в бесконечной пустоте в сердце, которая считается непоправимой.

Любовь и сфера любви.

Была ли любовь так велика? Со временем стало понятно, что эта доминирующая форма любви была лишь результатом глубокой зависимости, связи, которая никогда полностью не растворялась, создавая большие страдания, иногда даже с суицидальными идеями. И именно от этого сценария социальный Е1 хотел спастись, создавая сильный, безопасный и решительный образ себя: непобедимого. А затем, благодаря личностному росту, наступает момент, когда вы принимаете свои собственные ограничения и обретаете определенное спокойствие.

«Что закрывает такое переживание, как любовь, какой внутренний жест приводит к замене таяния на ригидность? И снова спонтанность проигрывает, а нормы побеждают. Я не могу вынести такой большой уязвимости, такого отсутствия контроля. не совсем потерял душу (то есть), учится любить и позволять себя любить, охраняя себя, не отдаваясь страсти без сети. Умение определять правила игры не всегда явным образом. культивируется, что можно и что нельзя делать в отношениях, чего ждут от другого, что готов дать, даже если это без гарантий. Я проживал отношения с напряжением, проявляющимся в этой полярности, с одним взглядом на поиск. рекомендации по корректировке моего поведения и поведения моего партнера (и удержанию опасности под контролем), а также рекомендации по тому, как сделать это возможным и наслаждаться пространством для игры и соучастия.

ФЕРНАНДО ГОМЕС

9. ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Под музыку АНТОНИО ФЕРРАРА,
ХОСЕ МАРКОНИ и ФЕРНАНДО ГОМЕС

Вернемся ненадолго к фильму «Гран Торино» Клинта Иствуда, яркого представителя этого типа персонажа, который, к тому же, в некоторых своих фильмах добросовестно раскрывает свою социальную Е1. Этот фильм демонстрирует образцовую ценность этого типа персонажей благодаря своему главному герою, мизантропу и правому бывшему ветерану войны *Уолту Ковальски*, высокомерному и гиперкритическому старику, который в глубине души остался глубоко одиноким.

Гран Торино не только полезен для нас, чтобы показать с полной откровенностью черты характера социального Е1, но также обеспечивает восстановительный жест, глубокую трансформацию, которая выводит персонажа из его глубокой привязанности к эго и питает его новым человечностью, что не только делает его очеловеченным существом и более осознающим *инаковость*, но и позволяет ему относиться к людям в принципе далеким от его классовых стандартов, а также отдавать свое эго на службу благородному делу, как Уолт не только ставит Тао, его молодой сосед-вьетнамец, в своем завещании стоит выше своей кровной семьи, но также отдает свою жизнь за себя и свою семью. В поступке, где его *неприспособленность* трансформируется в героический порыв, сеющий жизнь и свободу.

Речь идет, пожалуй, о крайнем примере. Но все, что связано с построением человеческих связей, принятием другого, становлением еще одного в сообществе, установлением диалога, объяснением себя, культивированием близости, открытием своего сердца и признанием себя хрупким, очень поможет социальному Е1 в процессе трансформации. .

Большая часть этого процесса связана с тем, как достичь большей степени *спокойствия* — достоинства Е1. Главная трудность для этого персонажа состоит в том, чтобы признать, что на самом деле он ни безмятежен, ни добродетелен. Мы говорим о признании ложной идентичности, которую он развил в качестве спасательного круга, и о том, чтобы перестать путать ее с истиной своих добрых принципов и своей якобы здоровой любовью к справедливости. Это значит открыть глаза на искаженное убеждение, что « *есть лучший мир и худший* », « *плохое и хорошее* », « *справедливое и несправедливое* », а также на представление о том, что все энергетические вложения, которые вы тратите на создание Упорядоченный мир на самом деле представляет собой очень элементарную линейную картину, не учитывающую сложность и поток событий, которые невозможно контролировать.

Существенно, что у человека растет способность *принимать возможность совершать ошибки* , что на более примитивной стадии человеческого развития может стать немыслимым для любого представителя этого характера. Социальный Е1 сможет приблизиться к этой цели, став более гибким: предоставив больше пространства для игры, своей спонтанности, позволив себе отказаться от своей аристократической позы, чтобы исследовать свою комическую сторону, свои слезы, свою страсть... Чем больше она будет если позволить исследовать эти вообще запретные территории, тем больше жесткости она потеряет.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Их страх нарушить правила будет рассеян, они откажутся от того постоянного чувства страха, стыда, застенчивости и опасности, на блокировку которого они тратят столько энергии. Кроме того, он также расслабится перед лицом различных мнений окружающих и научится быть более терпимым, потеряет свою жесткость, свое гранитное состояние и отстраненность, возможно, смехом и чувством приблизит его к новым отношениям. юмора. Мы можем считать, что социальный человек, который может открыто смеяться, — это человек, который действительно продвинулся в своей « *священной войне* » против эго: это не просто для человека, чье тело так привыкло к риктусу серьезности и поддержанию статус-кво. его респектабельность и власть через его резкое, аристократическое и дотошное выражение лица.

Следующий шаг — *дополнительная доставка* . Зачем? К жизни, к эротическому выражению, к наслаждению чувств, к командам и потребностям тела. Возможно, со временем социальный E1 сможет адаптироваться к ощущению, что ослабление бдительности и расслабление сфинктеров на самом деле не является опасным поведением. И, может быть, со временем он поймет, что, кроме того, это хорошо не только для него, но и для всех окружающих, которые, несомненно, будут благодарны за это новое состояние человечества. Эта работа по сдаче и доверию обязательно будет сопровождаться « *отпусанием* » и « *отпусанием* », что будет очень полезно в этом процессе. Отпустите чувство собственной важности. Отказ от высоких моральных норм. Контроль выпуска. Сбрасывая маски власти.

Развивающийся социальный человек осознает свой статус Волшебника *страны Оз* , который на самом деле был маленьким человеком, использовавшим иллюзионистские трюки, чтобы вселить страх и уважение в прохожих. Как только эта невротическая потребность в « *уважении* » посредством страха, дистанцирования и признания в качестве неоспоримого авторитета будет отвергнута, социальный E1 сможет получить доступ к новой форме интеграции в жизнь и сообщество, основанной на естественном, не моральном, а добродетельном принципе. уважение, в котором достоинствами являются заслуги сердца и спонтанная преданность жизни.

Осознание того, что вам не обязательно быть идеальным, чтобы полюбить себя, является неизбежным следствием этого процесса. Для этого необходимо развить благодарность, принять, что жизнь такая, какая она есть, что все так, как есть. Мы можем даже сослаться здесь на *amor fati* , любовь к судьбе, о которой говорил нам философ Фридрих Ницше: любовь к фактам жизни такими, какие они есть, как они принимают хорошее и болезненное: « *Не желая ничего не быть другим ни в прошлом, ни в будущем, ни на всю вечность* », говорит Ницше. *Не только терпеть необходимое и тем более скрывать это — весь идеализм есть ложь перед необходимым, — но и любить его* ».

В самом земном смысле для социального Э1 достижением является не постоянная демонстрация своего « *Я знаю* », а то, что он может принять то, что

все есть так, как оно есть, и что можно сдаться взлетам и падениям и целям своей жизни. жизнь. С этого момента становится возможным более дионисическое состояние, большее «*делание того, что я хочу*», а не «*то, что я должен*», более искренняя, более радостная эротическая любовь, со здоровой непосредственностью, свойственной детям. чувствовать простой факт того, что ты жив.

Психология энеатипов

Преобразившийся социальный Э1 получает удовольствие от естественных и простых вещей: « *воздух, люди...* ». Вашим самым большим стремлением будет заменить долг удовольствием. восхищаясь знанием, но он уже не так озабочен обучением других, чтобы добиться признания, а наслаждается простым и глубоким эпистемофильским импульсом: простой и богатой любовью к знанию.

Он хочет понять. Он смотрит на божественное, на высшее и понимает, что вещи совершенны такими, какие они есть. Их не нужно менять. Не нужно толкать реку. Ничто не тонет, если он не смотрит. Даосский ритм жизни, природы, бросает вызов своей навязчивости и невротической компульсивности. Этот шаг стал бы серьезным ударом по его ложному имиджу и его нарциссической личности: потеря контроля, принятие своих ограничений, демонтаж маски « *Мистера Совершенного* » .

Значительная трансформация может быть связана с признанием того, что неприятие других связано с собственным неприятием самого себя. И то, что его отвергают, связано еще и с его собственной самоцензурой. Перенаправить эти импульсы в сторону света и жизни помогает театр, творческое самовыражение, импровизация, танец, спонтанное движение, развитие умения экспериментировать с разными ролями и работать в группах...

Театр — это, конечно, противостояние от стыда и застенчивости, которые так сильно заставляют его копить гнев и дистанцироваться от жизни и мира.

Чтобы трансформироваться, социальному Е1 требуется гостеприимная и любящая позиция перед лицом его собственной холодности и жесткости, а также признание его способностей, поскольку оно их не признает, а также их ограничений. Ему необходимо изменить размер критики и негативных суждений, которые он имеет о себе и которые отражаются в мире его яростной критикой, его отстраненностью и его видом превосходства.

Важно развивать основной аспект духовного опыта, который долгое время мало ощущался, но который постепенно может трансформироваться во что-то очень значимое. " *Духовность помогла мне отстраниться от перфекционистских прихотей и бесполезного идеализма* , - писал Антонио Феррара в " **27 персонажах в поисках бытия.** - Самоотверженная любовь заставляет меня быть менее требовательным и более доброжелательным по отношению к другим ". дальше писать: « *Сегодня, даже когда я выражаю свой дискомфорт или гнев, я делаю это из поведения, я не обесцениваю и не обижаю человека, даже когда есть конфронтация* »...» [Сегодня] *я не меня волнует, могу ли я иногда выглядеть поверхностно или смешно; очень сложно всегда быть серьезным, способным и умным. круто. Все больше и больше «неаполитанец» скрыт под маской «англичанина», метафоры, с которой много лет назад я представил себя на семинаре под руководством Клаудио Наранхо, и мне нравится использовать красочный язык моего города. С некоторых пор мое настроение меняется, и я быстро перехожу от серьезности к радости или внезапным вспышкам гнева, которые быстро поглощаются. Контроль сильно снизился, и я чувствую в момент перемены, перемены еще не знаю? ...*

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Возможно, немного и, возможно, незначительно. Но для меня это связано с ощущением жизни. В целом я чувствую себя более спокойно к жизни и, как я уже сказал, обладаю глубокой способностью понимать и уважать других. Мне нравится искать мотивацию людей, которые причинили мне боль или ранили меня. Я не думаю о зле, я хочу знать твои причины. Я не люблю разрывать отношения. Величайшим достижением является то, что я начинаю пожинать плоды своей медитативной практики, и это также происходит благодаря большему принятию тех случаев, когда я делаю это не очень хорошо. Если раньше я думал, что должен быть совершенным, чтобы быть признанным и быть частью этого мира, то сегодня я могу сказать: «Какой дар не быть; чтобы я мог вырасти и наслаждаться жизнью!» В последние годы мое мышление стало нестабильным. Иногда я теряю смысл того, что говорю, или забываю; Я чувствую себя потерянным, а потом... Итак, я говорю себе, что так все в порядке, что это не имеет значения, я расслабляюсь и, может быть, посмеюсь ».

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Е1 хочет признания: у него невротическая потребность, чтобы его принимали во внимание, и он всегда чувствует себя неадекватным, если ему не отдают приоритет с точки зрения власти и командования. Это стремление к тому, чтобы их ценили, является препятствием для их роста, и отказ от образа величия, чистоты, эффективности и контроля станет обязательным шагом в их трансформации.

Претензия на совершенство требует исполнительного инструмента. Как мне достичь совершенства? Будьте требовательны, и требовательнее, всё больше и больше. Даже пытки. С самопожертвованием и использованием только своих собственных средств, потому что они единственные, которые я признаю. Цель – совершенствоваться, совершенствоваться и совершенствоваться... Показать этим родителям, иногда обоим, иногда особенно отцу, но и матери, на что я способен. Итак, вы должны остановить спрос, осознать, что это неудобство.

Задача здесь, как и в случае с другими персонажами с высокой степенью нарциссизма, будет заключаться в том, чтобы почувствовать себя еще одним человеком в значимом сообществе. Большим препятствием всегда будет научиться просить о помощи, осознавать себя необходимым. В глубине души им не хватает доверия к ближним. Но социальный Е1 также боится показаться неприятным, если четко скажет «нет». Следовательно, когда он это делает, он выражает себя с часто чрезмерной страстностью и решительностью, взрывая все, что он накопил. Поиск спокойствия, невозмутимости, позволяющей переходить от одного эмоционального состояния к другому без привязанности, является основополагающим в его развитии.

Особенно рекомендуется культивировать любую терапевтическую, духовную и эмоциональную работу, связанную с нежностью и эротической любовью, чтобы восстановить и восстановить детство, в котором ребенок не был признан таковым и отключен от своих естественных инстинктов и эмоционального мира. Бесплатные игры, поделки, танцы, движение, лечебный массаж...

Психология энеатипов

В программе SAT для E1 всегда рекомендовалось развивать две добродетели: *принятие и спокойствие*. На этих столпах люди этого характера могут исследовать возможность создания нового репертуара поведения и отношений, характеризующегося преданностью высшей воле, воле жизни, но также и земной, материальной, спонтанной воле: воле тела и жизни. чувства.

Неадаптируемость организуется вокруг таких решений, как: *« Если дела пойдут определенным путем, и они мне не нравятся, я сделаю это по-своему »*. *Даже когда мне нужна помощь, лучше не опираться на других; Я, конечно, не получу того, что мне нужно, и в конце концов мне придется постоять за себя »*, *« Мне придется много работать и стремиться добиться этого. Я буду сильным, чтобы я мог смотреть в лицо жизни и преодолеть свои пределы и свою неспособность »*. *« Ни лихорадка, ни болезнь не удержат меня, я всегда выстою »*, *« Я не буду беспокоить, и поэтому они будут любить меня »*. *Я буду стремиться заслужить это, быть признанным и иметь право жить в этом мире »*. Рекомендацией было бы четко отказаться от каждого из этих решений.

Важным вопросом, над которым предстоит работать, является столкновение с неудачами, присущими их « успехам », особенно в тех рабочих отношениях, в которых роль авторитета E1 оказывается очень заметной. В этом помогает принять взгляды некоторых людей, которые раньше считались явно бедными или недостаточно аргументированными. Эта новая оценка людей и мнений, которые раньше не ценились и не были услышаны, может стать способом *невмешательства*, позволяющим испытать новые эмоции и опыт: неизвестное экзистенциальное обогащение и, возможно, обнаружить, что они не были бедными или лишены аргументов.

Ощущение потери контроля, которое может сопровождать эти жесты, может в то же время порождать новую живость и контакт с инстинктивностью.

Забота о задачах служения, доставки и помощи обществу, чередуя их с лидерством или профессиональным развитием, также вносит легкость в социальные отношения; Это все равно, что стать меньше, вытеснить себя из центра сцены.

Есть рассказ Стефана Цвейга под названием « Глаза вечного брата », который чрезвычайно показателен. Как говорится в рецензии на книгу на сайте издательства Акантиладо, книга: *« повествует историю Вирата, справедливого и добродетельного человека, самого известного судьи королевства, который после добровольной жизни в собственной плоти подвергся осуждению на тьму »*. *предназначенный для самых кровожадных убийц, открывает абсолютную ценность жизни и признает в глазах вечного брата внутреннюю невозможность какого-либо судебного акта, Вирата после своей отставки становится анонимным человеком, который, однажды умер, ожидает еще более вечной жизни. забвение, забвение истории, которая продолжает свой путь без самого справедливого человека всех времен .*

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

Уровень самоотверженности некогда неустанного судьи не мог быть более глубоким. Ему удается отпустить все, даже свое самомнение. Свой приговор к забвению он принимает легко. *«Тот, у кого нет родины, владеет миром», — можем прочесть мы ему... тот, кто отрешился от всего, имеет всю свою жизнь, а тот, кто непорок, наслаждается покоем».*

Развитие безмятежности может идти рука об руку с большей решимостью в медитативной практике, как в случае с *«Виратом»* Стефана Цвейга. Ощущение спокойствия и визуализация вызывающих сцен отвержения и гнева может иметь реальный революционный эффект.

Развитие умения слушать, глубокое открытие себя для того, чтобы слушать другого, сопровождать его, давая мне время и пространство, необходимые для этого, может изменить точку зрения, с которой я могу смотреть не только на другого, но и на остальной мир. ; все, что не я. Принятие можно повысить, проникнув в тонкости субъективности многих людей, которые раньше даже не были замечены элитарным социальным Е1.

Вероятно, роль, в которой наиболее грубо проявляется характер социального Э1, — это роль отца {независимо от пола}; Там фиксации проецируются почти незаметно, где интроекция и проекция почти неразличимы. Он хочет для своего сына лучшую версию себя, то есть Большой Крест. В любом случае необходимо всегда сохранять внимание к балансу между ролью родительского руководства, которая по-прежнему необходима, и принятием уникальности детей, с их проблемами и их стремлением к свободе.

Эти два процесса – выслушивание другого и воспитание детей – одно и то же, что-то вроде включения в мое пространство самотождественности другого: старой и мудрой заповеди считать других как себя.

Классическая гештальт-рекомендация преувеличивать симптомы — хорошее подспорье в процессе социального Э1. Преувеличение некоторых характерных проявлений, таких как высокомерие, чрезмерное прислушивание к себе, высокие устремления и т. д., облегчает проявление невротического паттерна и ослабляет последствия, которые он обычно влечет за собой. Хотя это не одно и то же, это похоже на смех над самим собой или, по крайней мере, на улыбку тому, что вас поймали с поличным .

«После хорошего терапевтического сеанса с пациентом того же подтипа он, эгоцентричный, бормотал про себя: «Расслабьтесь, ослабьте, отпустите», — вспоминает Фернандо Гомес, для которых медитация становится очень важной в этом процессе. «Практика самонаблюдения и исследования, поддерживаемая годами, но все еще стимулируемая фундаментальной неудовлетворенностью, возвращает меня к позиции, очень похожей на позицию отправной точки моего подросткового возраста: к вопросу о существовании во всей его целостности, о существовании То, что я мог бы назвать процессом исцеления, шло рука об руку с

процессом понимания природы реальности и того самого познания, которое воспринимает и разрабатывает ее.

Психология энеатипов

развитие , эта позиция открывает бесконечное число путей, которым здесь не было бы места, но терапевтический потенциал этих аналитических медитаций, мне кажется, заслуживает краткого упоминания. Неоднократное привлечение внимания к простому факту существования как уникальное и необъяснимое событие, и пребывание там, населяющее чудо, оказывает преобразующий эффект, заслуживающий изучения. Я бы сказал, что оно вносит ясность, спокойствие и порядок в непрерывный поток импульсов, чувств и идей.

» В какой-то степени это напоминает мне то, что рекомендовал Фриц Перлз при работе со сновидениями; Когда послание сновидения несет в себе избыток содержания, когда оно выходит за пределы возможностей сознания, он предлагал повторение, как мантры, фразы «Это мое существование, это мое существование». С другой стороны, тут же вспоминается знаменитая фраза, которой святой Августин начинает свою исповедь: «Неспокойны сердца наши; только в Тебе, Господи, они находят покой».

Антонио Феррара очень рекомендует театр: « В Трансформационном театре я меняю персонажей, чтобы дать жизнь чему-то неизвестному пациенту, вне сценария. Я рискую и переживаю моменты пустоты и тревоги. В этом случае дедуктивная логика не работает. Я жду для творческого вдохновения, и когда я воплощаю это в жизнь, актер переживает свою трансформацию, и если это дает терапевтические результаты, у меня есть доказательство того, что это сработало. Реальный опыт дает мне доказательство того, что исцеление работает ».

Многие люди этого типа утверждают, что с самого раннего возраста они были старше своего возраста. Поэтому важно восстановить связь с детством. И здесь поможет театр и любые формы воспитания непосредственности.

Трансформационные и терапевтические рекомендации.

ЭННЕАТИП 1' АКАДЕМИЧЕСКИЕ ЭКВИВАЛЕНТЫ: ПОДВИДЫ СОХРАНЕНИЯ, СЕКСУАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ.

КРИСТИНА БУСИ И ХОЗЕ МАРКОНИ

В своем изложении эннеатипов Клаудио Наранхо предлагает теорию развития личности в психодуховных рамках и не рассматривает эннеатипы исключительно с психопатологическим подтекстом. Однако полезно обратиться к некоторым корреляциям между теорией эннеатипов и описанием невротических типов личности или расстройств личности, описанных в научной литературе.

В психологической литературе черты характера, приписываемые эннеатипу 1, были предметом нескольких этиопатологических гипотез. Наранхо в книге « *Характер и невроз* » раскрывает концепцию « *ананкастической личности* » еще в 1987 году и предлагает глобальный взгляд на эволюцию конструкции обсессивного невроза. Ниже мы опишем некоторые концепции разных авторов, которые могут предоставить нам полезную информацию для понимания этиопатогенетической динамики этой персонологической модели.

Фрейд в своей пятистадийной модели психосексуального развития ребенка говорит об *анальной фазе* . Это относится к периоду от 18 месяцев до 3 лет и относится к приобретению ребенком способности контролировать функции сфинктеров. В этот период контроль над экскрементами имеет неявный реляционный коррелят, выражающийся через динамику удержания и изгнания частей себя. Ребенка интересуют собственные экскременты; Изгнание часто сопровождается страхом потери и ощущением незавершенности. Либидинальная энергия эвакуации удовольствия и регуляции сфинктеров контекстуализируется в динамике отношений автономии/адаптации. Решение помочиться или испражняться представляет собой первый символический акт на уровне отношений отрицания или молчаливого согласия по отношению к необходимости самоконтроля, навязанной родительскими фигурами и, как следствие, социальными институтами, которые требуют от человека адаптации. общим нормам и самоконтролю.

Если прохождение анальной фазы приводит к частичной неудаче, во взрослом возрасте наблюдается отсутствие интеграции этой компетенции, определяемое Фрейдом как *анальная фиксация* . У взрослого человека, проявляющего анальную фиксацию, развивается анальный характер с такими личностными чертами, как чрезмерная склонность к порядку или беспорядку, а также поведение, противоположное по оси «отдавать/брать», такое как экономия и жадность, чрезмерное собирательство или отсутствие имущества. Также можно наблюдать такие черты, как прокрастинация, перфекционизм, неспособность адаптироваться к контексту и гнев. На эмоциональном уровне анальная природа проявляется в трудностях полного выражения эмоций. По мнению Клаудио Наранхо в книге « *Характер и невроз* » , Фрейд утверждает, что в неврозе навязчивых состояний, типичном для анального характера, имеются три особенно выраженные черты:

любовь к порядку (что часто приводит к педантичности), воровство (которое часто приводит к педантичности).

Психология энеатипов

легко переходит в жадность), и упрямство, которое может перерасти в недоверие. Все три совместимы с E1.

Переход от неудачи в анальной фазе к самому анальному характеру предполагает появление своеобразного защитного механизма, реактивной формации, выявленной еще Фрейдом и углубленной Анной Фрейд.

Зигмунд Фрейд определяет реактивное образование как механизм, с помощью которого « *противоположные психические силы возникают для подавления неприятных ощущений, мобилизуя отвращение, скромность и нравственность* » (Наранхо, указ. соч.). Реактивное формирование – это защитный процесс, посредством которого поток либидинальной энергии прерывается и направляется на совершенно другой компенсаторный объект. В конкретном случае E1, посредством реактивного обучения, инстинкт преобразуется в форму идеализирующей рационализации. Инстинктивно-агрессивная мотивация направлена на бессознательную деструктивную ненависть к несовершенству (отходам, экскрементам, беспорядку) и транслируется в порядочное, честное и нравственно гигиеническое поведение. В этом смысле Наранхо определяет E1 как результат вмешательства в инстинкт, с точки зрения « *антиинстинктивной ориентации этого пуританского стиля* ». Реактивное обучение, по мнению Наранхо, действует радикально: не только направляя агрессивную мотивацию в компенсаторное русло, но и закрывая доступ к собственному агрессивному импульсу.

В эннеграмме эннеграмма 1-го типа позиционирует себя как инстинктивный персонаж, хотя в действительности он движется в экзистенциальном плане с принудительно-добродетельным поведением и моралистическим отношением к миру, а также с интеллектуальной позицией.

Явный план его немотивированности фактически сводится к действиям, направленным на построение мировоззрения, полностью придерживающегося идеалистических и моралистических принципов: ребенок движется в мире, наделенном силой истины и справедливости, чтобы реализовать , перед лицом этого в настоящее время неудовлетворительного, мелочного и разочаровывающего мира, мира, который идеально управляется законами, которые вознаграждают его.

Этот невротический способ функционирования подразумевает повторение гневного разочарования, которое бесконечно умножит экзистенциальное осуждение E1 и заставит его питать свой собственный страстный гнев в соответствии с моральными и добродетельными принципами шика.

Чтобы лучше понять этот порочный круг между гневом и перфекционизмом, полезно обратиться к внутренней психодинамике. Используя тему Эго, Ид и Супер-Эго, во фрейдистской интерпретации невроза навязчивости мы видим, как внутренний динамизм между различными экземплярами совершенно неуравновешен во внутренних отношениях Ид-Супер-Эго с

очевидным ослаблением Эго. функция адаптации и соответствующего прочтения интрапсихической и межличностной реальности.

Линза интерпретации реальности Эннеатипа 1 — это линза Суперэго, еще более энергично вложенная в компенсацию и частичное отрицание влечений Ид (агрессивности и удовольствия). Идентификация суперэго – это

Эннеатип 1' Академические эквиваленты

относятся к наиболее садистским партиям-преследователям, активным внутри страны в форме железной репрессивной самодисциплины, а на межличностном уровне с явными авторитарными тенденциями.

В этой резко конфликтной динамике пространство Эго представляет собой пространство невротического поведения гиперконтроля с различными нюансами внутри разных подтипов, невозможности доступа к пространству спонтанности и естественности. Таким образом, контролирующее поведение более чем когда-либо является результатом и симптомом внутреннего конфликта.

В этой раздраженной динамике и в этом неустанном дистанцировании Эла от его инстинктивного корня можно уловить аспект, откровенно близкий к психопатологическим описаниям, предлагаемым в литературе.

К. Наранхо также находит корреляции в *«Психологических типах»* Карла Юнга (т. 6, pp. 3 51-3 52), в котором экстравертный тип мышления определяется следующим образом: *« Это будет человек, который склонен — естественно, лишь постольку, поскольку он чистый тип — ставить все проявления своей жизни в зависимость от выводов интеллектуальная натура, в конечном счете, ориентированная в сторону своих объективных фактов или общезначимых идей. Такой человек придает себе решающую власть не только для себя, но и по отношению к своему окружению, к объективной действительности, т. е. к своей предметно-ориентированной формуле. По этой формуле он оценивает добро и зло, т. е. определяет, что хорошо, а что плохо. Все, что соответствует формуле, справедливо, все, что ей противостоит, несправедливо, и все, что безразлично к нему, условно (...) ».*

Как экстравертный тип мышления подчиняется своей формуле, так и его окружающая среда должна подчиняться ей ради его же блага, потому что тот, кто этого не делает, заблуждается, противоречит универсальному принципу и, следовательно, иррационален, аморален и бессознателен. Во всяком случае, его идеал должен стать реальностью, потому что он, по его мнению, является чистейшей формулировкой объективной реальности, а потому он должен быть также общезначимой истиной, необходимой для блага человечества. И это не из любви к ближнему, а из высшей точки зрения справедливости и правды.

Карен Хорни также занимается взаимоотношениями типа и невротизации: *« Чувство превосходства этого невротического типа проистекает из высокомерия его моральных и интеллектуальных идеалов, и на этом основании он презирает других. Его высокомерное презрение к другим, однако скрыто за завесой должного благожелательства, потому что его идеалы мешают ему питать такие «неправильные» чувства, подтверждающие его. мнения о себе, этот невротический тип требует уважения со стороны других, а не « безграничного восхищения », которое он склонен презирать. « Его подвиги основаны на своего рода modus vivendi, который он тайно согласовал со своей собственной жизнью. Будучи сам лояльным и честным исполнителем своего*

долга, он имеет право на справедливое обращение со стороны других и на существование в целом ».

Психология энеатипов

Карен Хорни в книге *«Невроз и человеческое развитие»* определяет перфекционистский характер как человека, который подходит к жизни через превосходство, которое Е1 принимает в раннем возрасте для разрешения конфликтов, как *«противодвижение»*. Эта деталь особенно полезна при дифференциальной диагностике с ЕЗ, в некоторых отношениях столь же перфекционистским, который движется по жизни «в сторону», тогда как движение Е1 есть, вообще говоря, *«против»*, оппозиции статус-кво, выраженной не в форма бунта, но в стремлении улучшить реальность, безоговорочно презираемая.

«Этот персонаж чувствует свое превосходство из-за своих высоких моральных и интеллектуальных стандартов и поэтому относится к другим с превосходством. Он питает высокомерное презрение к другим, хотя и скрывает это даже от самого себя, поскольку его правила запрещают подобные ненормальные чувства.»

«Получающийся в результате самообман еще более скрыт от него, потому что в отношении других он может настаивать на том, что они действительно соответствуют его стандартам совершенства, и презирать их за это.»

В книге *«Невроз и человеческое развитие»* Хорни описывает три типа персонажей, которые различаются тем, как они подходят к жизни через доминирование, то есть через стратегию противостояния другим. Одна из этих трех форм решения доминирования называется перфекционизмом, который можно приравнять к Е1.

Хорни считает, что перфекционист пытается сформировать из себя высшее существо, которое воплощает в жизнь свои идеалы и создает образ совершенства. Он говорит себе: *«Забудь то ужасное существо, которым ты сейчас являешься, таким ты и должен быть»*. Эти внутренний диктат, который Хорни называет *«тиранией должного быть»*, диктующей человеку, каким ему не следует быть и чего он не должен делать для достижения идеала, к которому он стремится (и который существует только в его воображении).

В области телесной психотерапии мы можем найти и другие достижения, связанные с этой персонологической структурой:

Вильгельм Райх (*Анализ характера* , указ. соч., стр. 229-230)» представляет случай 33-летнего мужчины, который страдал от глубокой неспособности принимать решения, но который с замечательной проницательностью и умением посвятил себя к аналитической работе. Также подчеркивается наличие обстоятельных и задумчивых мыслей, нерешительности, сомнений и подозрений, скрытых за сильно сдержанным и контролируемым внешним видом. Следующее описание хорошо представляет социальный подтип Е1, который имеет тенденцию направлять гнев против себя, а не направлять его вовне.

«Больной имел приятный внешний вид, был среднего роста, сдержанный, серьезный и несколько высокомерный. Его благородная и размеренная походка впечатляла: он долго добирался до двери и доходил до дивана. Видно было, что он избегал или скрывал любое волнение или поспешность. Его речь была хорошо артикулированной и сбалансированной, беглой и красноречивой. Время от времени он вставлял твердое «да», вытягивая руки перед собой и проводя рукой. надо лбом Он лежал на диване, скрестив ноги, очень удобно.

Эннеатип 1' Академические эквиваленты

имел дело с очень деликатными и нарциссически трудными темами, его самообладание и элегантность мало или совсем ничего не изменили. После многих дней анализа, рассказывая о своих отношениях с дорогой матерью, он очень четко подчеркивал свою благородную позу в попытке совладать с охватившим его волнением. Я сказал ему, что у него нет причин стыдиться себя, и предложил ему свободно выражать свои чувства, но это было бесполезно. Однажды, когда на глазах у нее навернулись слезы и голос был явно приглушен, она подняла платок и с тем же достоинством вытерла глаза.

Уже было совершенно ясно: его поведение, каково бы ни было его происхождение, защищало его от бурных анализируемых эмоций, защищало его от эмоциональных всплесков. Его характер препятствовал свободному развитию аналитического опыта; уже стало сопротивлением».

Райх определяет этот принудительный характер: *« Невротическое принуждение к порядку может отсутствовать, но дотошное чувство порядка является типичной характеристикой принудительного характера. Вся их жизнь обычно развивается по заранее определенной и нерасторжимой программе . У него есть « склонность к принуждению », размышлять обстоятельно », « нерешительность, сомнение и недоверие » он прикрывается « выраженным поведением и сильным самообладанием ».*

Он — самый жесткий из жестких характеров, и эта жесткость приводит его, по словам Райха, к тому, что *« вся жизнь его, во всех ее главных и второстепенных аспектах, развивается по предвзятой и нерушимой программе. Всякое изменение переживается с неудовольствием, В наиболее выраженных случаях это вызывает тоску. Сопутствующая этой черте характера тщательность может помочь человеку выполнить многие дела. С другой стороны, она значительно снижает работоспособность, поскольку избегает резких изменений и приспособлений к новым ситуациям. чем более ригидна и патологична эта характеристика, тем больше мысль и внимание будут сосредоточены на несущественных вещах, тем более рационально важные дела будут исключены из мышления .*

Райх соглашается с трактовкой этого персонажа как образования, возникшего в результате анальной эротики, и расширяет перспективу, подчеркивая другой аспект самоконтроля: аффективную блокировку. *« Компульсивный характер избегает привязанностей и не очень доступен им, почти всегда единообразным образом; он «тепловат» и когда любит, и когда ненавидит, что в некоторых случаях может стать полным аффективным блоком ».*

По мнению Райха, функционирование этого типа таково, что энергия течет непосредственно от таза к голове и вызывает перегрузку лобной доли, которая загрязняет и когнитивно искажает эмоциональные восприятия и выражения, порождая навязчивые идеи, которые, в свою очередь, предотвратит тазовую секрецию. Поскольку таз остается очень жестким и заряженным и почти никогда не разряжается полностью, сохраняется состояние генитального сверхвозбуждения. Следовательно, он живет с настоящей потребностью разрядки в сочетании с чувством вины, что противоречит его жесткому

моральному кодексу, поскольку его сексуальная активность, мало связанная с чувством нежности, имеет тенденцию к принуждению.

Психология энеатипов

Чтобы не переживать этот энергетический экстаз как тоску, он прибегает к механизму интеллектуального использования его в защитной функции, через навязчивое моральное суждение; таким образом, она остается частично сдерживаемой, хотя и порождает психоэмоциональную структуру отсутствия контакта, поскольку это импульсы одной и той же природы, но противоположные. Следствием этого является, с одной стороны, то, что сексуальность переживается почти исключительно как разрядка чрезмерного возбуждения и поэтому вряд ли вознаграждается; с другой стороны, существует пуританство как реактивное образование.

В том же духе, что и телесная психотерапия, Лоуэн также выделяет навязчивость как подтип ригидности, типичными характеристиками которой являются ригидность, в том числе физическая, чрезмерное подчинение правилам, повторяющиеся модели поведения и перфекционизм. Когнитивный стиль характеризуется суждением и критикой, морализмом, отсутствием гибкости и адаптации к непредвиденным ситуациям, вниманием к деталям, отсутствием спонтанности, боязнью совершить ошибку...

Чрезмерное следование поведенческим нормам, отмеченное перфекционизмом, может вызвать тревогу в случае несоответствия между процедурами и реальностью и особенно враждебно в контексте отношений из-за своих особенностей педантизма, возбуждения и контроля. Таким образом, у Лоуэна мы имеем описание, согласующееся с тем, что Фрейд уже высказал по поводу невроза навязчивости, хотя он и отличается в этиопатогенетических гипотезах.

В биоэнергетическом прочтении формирование ригидного характера, подтипом которого является навязчивый характер, происходит в фаллической фазе и, следовательно, следует за анальной фазой. В таком прочтении формирование этой структуры характера было бы результатом конфликта по поводу возможности выражения сексуализированного поведения и привело бы к экспофобическому подходу (не только в генитальном смысле, но и в либидинальном смысле). С другой стороны, общим для этих чтений является репрессивное отношение к миру собственных влечений.

Следуя нашему историческому курсу, мы видим, как *Шапиро* в последние годы боролся с обсессивно-компульсивным расстройством личности. Он подробно описал импульсы этого расстройства, которые, по-видимому, мотивируют человека за пределами его собственных интересов. Всегда существует своего рода внутренний голос, который диктует, что человек должен или должен делать, из-за гипертрофированного Суперэго, которое требует совершенства и может привести к депрессии, если не удовлетворяться слишком долго.

Сложная структура личности этих людей включает в себя три аспекта: публичное самоощущение, частное самоощущение и бессознательное самоощущение. На публике они представляют себя ответственными и добрыми по отношению к своему начальству и внимательными наставниками или конструктивными критиками по отношению к своим подчиненным. Однако

наедине они чувствуют, что их недостаточно ценят, мучают и сомневаются в себе из-за отсутствия одобрения.

Эннеатип I' Академические эквиваленты

Они верят в собственное моральное превосходство над подчиненными и стараются его замаскировать, чтобы не показаться претенциозными и сверхкритичными, хотя и активизируют садистский контроль. В своем бессознательном самоощущении они демонстрируют рабский мазохизм по отношению к начальству. Они боятся унижения из-за своей зависимости и желания любви в отношениях власти и мазохистски подчиняются своим жестким моральным моделям, которые освобождают их от контроля, доминирования и садистского унижения со стороны других. Однако бессознательное стремление причинить страдания тем, кто не подчиняется их контролю, для них неприемлемо и должно быть устранено.

Другое развитие психодинамических теорий предлагает Г.О. Габбард, который в своей работе *«Психодинамическая психиатрия»* (Gabbard, 1985; Gabbard, Menninger, 1988; Horowitz, 1988; José, 1992; McCullough, Maltzberger, 1995; Salzman, 1968, 1980, 1983)., Shapiro, 1965), обращаясь более конкретно к обсессивно-компульсивному расстройству личности, также выделил межличностные элементы, самооценку, контроль над гневом и зависимостью, когнитивный стиль и проблемы, связанные с балансом между работой и аффективными отношениями. Люди с обсессивно-компульсивным расстройством личности страдают от значительной неуверенности в себе. В детстве эти пациенты испытывали чувство, что родители недостаточно ценят и любят их. Это восприятие может быть связано с реальной отстраненностью или эмоциональной холодностью со стороны родительских фигур, или, в других случаях, дети могли чрезмерно искать утешения и привязанности, чтобы почувствовать одобрение своих родителей. В результате развивается сильное ностальгическое стремление к зависимости и доза злости по отношению к родителям, которых считают виновными в эмоциональной недоступности. Эти люди считают неприемлемыми как гнев, так и зависимость, что заставляет их защищаться от этих чувств, формируя защитные реакции и отрицая привязанность. Отрицая свою зависимость, они стремятся продемонстрировать свою автономию и индивидуализм.

Близость порождает возможность быть охваченным сильным желанием быть любимым, с потенциалом фрустрации, присущей этим желаниям, что может привести к чувствам ненависти, обиды и мести.

Когнитивный стиль отличается рациональностью, мышление логично только в определенных узких областях, а модели мышления можно охарактеризовать как жесткие и догматичные.

Когда потребности гипертрофированного Суперэго не удовлетворяются в течение длительного периода, может возникнуть депрессия. Эту психодинамическую связь между обсессивно-компульсивным характером и депрессией наблюдают врачи уже много лет. Вклад Габбарда кажется наиболее подходящим для описания сексуального.

Давайте теперь рассмотрим описание обсессивно-компульсивного расстройства личности, выраженное в современной психиатрической литературе. DSM V отличает обсессивно-компульсивное расстройство от обсессивно-компульсивного расстройства личности.

Психология энеатипов

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) — это тревожное расстройство, характеризующееся « навязчивыми идеями, представляющими собой повторяющиеся и постоянные мысли, импульсы или образы, которые воспринимаются как нежелательные, а также навязчивыми идеями, представляющими собой повторяющееся умственное поведение или действия, которые человек чувствует себя вынужденным совершить в ответ на навязчивую идею или в соответствии с правилами, которые должны строго соблюдаться». Хотя это поперечное расстройство, которое может появляться в разные периоды жизни помимо типа личности, мы можем признать в консервативном и социальном подтипах E1 частоту этой симптоматики, характеризующей структуру характера.

Обсессивно-компульсивное расстройство личности характеризуется « повсеместной озабоченностью порядком, перфекционизмом и контролем над разумом в ущерб гибкости, открытости и эффективности, которая начинается в раннем взрослом возрасте и присутствует в различных контекстах ». Клаудио Наранхо связывает этот тип расстройства с сексуальным подтипом. эннеатипа Один.

Критерии Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам, издание (DSM-5-TR) следующие:

Постоянное стремление к порядку; перфекционизм; и контроль над собой, другими и ситуациями.

Об этой закономерности свидетельствует наличие ≥ 4 из следующих закономерностей:

- ❖ Заботьтесь о деталях, правилах, графиках, организации и списках.
- ❖ Стремитесь сделать что-то идеальное, что мешает выполнению задачи.
- ❖ Чрезмерная преданность работе и производительности (не по экономической необходимости), приводящая к отказу от досуга и друзей.
- ❖ Чрезмерная добросовестность, дотошность и негибкость в этико-моральных вопросах и ценностях.
- ❖ Нежелание выбрасывать использованные или бесполезные вещи, даже те, которые не имеют сентиментальной ценности.

- ❖ Нежелание делегировать полномочия или работать с другими, если только эти люди не решат делать все именно так, как хотят пациенты.
- ❖ Мелочный подход к расходам на себя и других, потому что они рассматривают деньги как нечто, что они должны откладывать на случай будущих катастроф. Жесткость и упрямство.
- ❖ Симптомы должны проявиться в раннем взрослом возрасте.

Эннеатип I' Академические эквиваленты

В классификации МКБ-10, другой таксономической системе, это сочетание черт определяется как ананкастическое расстройство личности (F60.5). *Ананкастическая личность — расстройство личности, характеризующееся чувством сомнения, перфекционизмом, добросовестностью, контролем и вниманием к деталям, упрямством, чрезмерной расчетливостью и ригидностью. Расстройство может сопровождаться повторяющимися и навязчивыми импульсами, не достигающими выраженности навязчивых. -компульсивное расстройство».*

- ❖ Требуется наличие как минимум четырех из следующих симптомов:
- ❖ Чрезмерная нерешительность и осторожность.
- ❖ Забота о деталях, правилах, списках, порядке и организации в ущерб общей цели деятельности.
- ❖ Перфекционизм, мешающий успеху в работе.
- ❖ Чрезмерная осознанность и ответственность.
- ❖ Преданность работе и продуктивность с последующим улучшением развлекательной деятельности и межличностных отношений.
- ❖ Чрезмерный педантизм и привязанность к социальным условностям.
- ❖ Жесткость и упрямство.
- ❖ Потребность в постоянном контроле и в том, чтобы другие действовали в точном соответствии с инструкциями субъекта.

Люди с ОСПД, как правило, обладают сильным эмоциональным контролем. Более или менее сознательно они рассматривают аффективность и эмоции как потерю самоконтроля. Подавленные эмоции накапливаются без возможности высвободиться или пережить их открыто, вызывая состояния страдания. Наиболее частыми негативными эмоциями у обсессивно-компульсивных лиц являются:

- ❖ Тревога по поводу отсутствия порядка, контроля или « одобренной » обстановки.
- ❖ Гнев может следовать за частой критикой и неодобрением, которое субъект направляет в свой адрес из-за его жесткого межличностного подхода.
- ❖ Разочарование из-за невыполнения задачи или соблюдения установленных самим собой стандартов.



Зависть к людям, которые, не следуя « *правильному* » методу, получают лучшие результаты и признание.

Этим людям трудно выражать свой гнев публично, и поэтому они склонны все больше и больше его подавлять, создавая порочный эмоциональный круг. Их поведение может быть чрезмерно услужливым и восторженным по отношению к начальству, в то время как они могут быть чрезмерно критичными и контролирующими подчиненных. Хотя они считают, что у них более высокая мораль, чем у других, в отличие от тех, кто страдает нарциссическим расстройством личности, они всегда

Психология энеатипов

старайтесь выглядеть элегантно и скромно, избегайте проявления гордости и высокомерия. Это связано со страхом совершить ошибку и получить выговор.

Подтип консервации E1 - это, в частности, тип характера, подверженный ипохондрическому отношению. Этому подтипу необходимо сдерживать свои страдания посредством строгого контроля над собой и всеми людьми, на которых они оказывают свою привязанность. Благодаря реактивному обучению вы заменяете стресс заботой о безопасности своих близких. Ипохондрия возникает вследствие смещения тоски, трансформирующейся в озабоченность определенным органом, развития бредовой идеи наличия заболевания, которая будет переживаться как интеллектуализированное беспокойство, а не как эмоциональное переживание тоски.

Люди с этим типом расстройства скупы на свои эмоции и материальные блага; Например, они редко делают комплименты или подарки. Повседневные отношения носят условный, формальный и серьезный характер. Другие воспринимают этих людей как резких и жестких.

Забота о правилах, эффективности, тривиальных деталях, процедурах или форме мешает нам взглянуть на вещи более широко. Время организуется неправильно, часто оставляя важные дела на последнюю минуту. Хотя эффективность и совершенство идеализируются, в действительности они редко достигаются.

Эти субъекты всегда озабочены своим относительным статусом в отношениях доминирования-подчинения. Хотя они склонны сопротивляться авторитету других, они упрямо настаивают на том, чтобы люди соответствовали их обычаям. Они не осознают чувства обиды или обиды, которые такое поведение вызывает у других.

За работу и производительность платят за исключение удовольствия и улучшение межличностных отношений. Когда речь идет об удовольствии, это то, что необходимо планировать и работать над достижением. Однако человек обычно склонен откладывать приятные занятия, такие как отпуск, чтобы они никогда не происходили.

Принятие решений избегается, откладывается, затягивается из-за боязни совершить ошибку. Например, может случиться так, что задачи не могут быть выполнены вовремя, потому что человек склонен размышлять о приоритетах.

Люди с этим расстройством могут жаловаться на трудности с выражением нежных чувств. Эти люди склонны быть чрезмерно добросовестными, моралистическими, скрупулезными и критичными по отношению к себе и другим. Когда они не могут контролировать других, ситуацию или свое окружение, они часто размышляют о ситуации и злятся, хотя гнев обычно не выражается напрямую. Они часто проявляют чрезвычайную чувствительность или восприимчивость к социальной критике, особенно если она исходит от кого-то с высоким статусом или авторитетом.

Эннеатип I' Академические эквиваленты