

## **В ПУТИ ВВЕДЕНИЯ**

### **ОСНОВНЫЕ КОНТРАСТЫ МЕЖДУ ПОДТИПАМИ ЕЗ: СОХРАНЯЮЩИЕ, СЕКСУАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ.**

Как и в случае с другими персонажами, Тщеславие проявляется в различных формах в разных подтипах, и мы хотели начать этот том с описания его контрастов. Это страстная забота о собственном имидже или страсть жить для глаз других. Жизнь ради видимости подразумевает, что в центре внимания находится не собственный опыт, а предвкушение или фантазия об опыте другого человека.

Среди различных подтипов именно социальный ЕЗ наиболее близко соответствует общему описанию тщеславной личности. Он олицетворяет стремление к престижу и славе и выделяется как наиболее откровенно материалистический среди трех подтипов. Социальные личности ЕЗ стремятся быть важными, добиваясь широкого признания в общественной сфере и используя социальные нормы в своих интересах, будь то посредством моды, внешнего вида или увлекательных речей.

Таким образом, социальное тщеславие является наиболее заметным и более заметным, чем в других подтипах. Это тщеславие перед миром. Для этих людей очень важно, чтобы их видели многие глаза. Они процветают благодаря признанию со стороны групп, подобно актерам, которые жаждут постоянных аплодисментов как формы нарциссической пищи. Социальные ЕЗ желают признания со стороны мира в целом не столько за свою внешность, сколько за то, что они делают, и за свое социальное положение. Они стремятся источать очарование и движимы стремлением к успеху и достижениям, с гордостью демонстрируя свои качества и достоинства. Детское желание быть замеченным перерастает в страстное стремление к престижу, разжигая их пыл и отодвигая на второй план искреннее участие в жизни как для себя, так и для других.

В отношениях более скромный и сдержанный, стремящийся к самосохранению ЕЗ, похоже, довольствуется меньшим кругом общения, в то время как сексуальный ЕЗ сосредотачивается на укреплении интимных связей. Но социальный ЕЗ любит передвигаться, путешествовать, баловаться всем понемногу (эта прожорливость и эклектизм могут спутать его с Е7) и познавать весь огромный мир.

Из-за своего несколько напыщенного поведения социальные люди ЕЗ могут напоминать Е2, особенно социальный подтип, когда они более общительны. Но дело не в том, что они обожают всех или что все обожают их, как склонны думать Е2 о себе. Более того, социальные Е2 излучают чувство безопасности, которое позволяет им великолепно себя показать, и у них нет контакта с нуждами, тогда как социальные ЕЗ легко вступают в контакт с неудачей или неуверенностью, если не получают такого взгляда и подтверждения от других. Социальные Е2 думают, что они особенные сами по себе, в то время как социальные ЕЗ нуждаются в признании со стороны других, чтобы чувствовать себя важными.

Они особенно заинтересованы в том, чтобы привлечь внимание важных людей; чем громче имя, тем лучше, потому что именно так они чувствуют себя обоснованными. Они стремятся общаться с выдающимися личностями, занимающими видные должности, и все они стремятся хвастаться: будь то имущество, власть, знания... Именно так они достигают желаемого прилива власти и чувствуют уважение и восхищение. Для них деньги — это то, чем можно щеголять: «расходы равны статусу». Социальным ЕЗ трудно самостоятельно заниматься работой по самосовершенствованию, например, программой SAT, потому что они чувствуют, что теряют престиж, «признаваясь».

Сексуальные ЕЗ — самые робкие, хрупкие и неуверенные в себе. Они не так распространены в мире, как социальный подтип; они предпочитают немного отступить. Когда они попадают в центр внимания, это потому, что они верят, что группа примет их с распростертыми объятиями. Они выставляют свой образ на подиуме жизни, жажда, чтобы на них посмотрели. Когда они сталкиваются с новой группой, они осторожны и предпочитают сначала наблюдать (социальные ЕЗ обычно входят более динамично, не так долго ожидая, более подавляющим образом). Они больше ищут близости, чем социального подтипа, а также продают ее, вкладывая

больше энергии в отношении с противоположным полом, при этом их меньше интересуют большие толпы, которые больше являются сценой социальной сцены ЕЗ.

И, наконец, самосохранение ЕЗ – это «анти-тщеславие». Их страсть — это контрастность; у них есть скрытое тщеславие. Хотя их имидж имеет для них значение, они изо всех сил стараются казаться иными. Они сдержанны, их тщеславие скрыто под маской скромности; это изображение, которое они продают. Они избегают стереотипного тщеславия, связанного с хорошей одеждой или чрезмерной заботой о внешности, опасаясь, что это может сделать их поверхностными или легкомысленными. Они чужаются явного тщеславия, рассматривая его как территорию эгоцентричных и глупых людей. В группах они часто позиционируют себя как помощники или решатели проблем.

Скрытое тщеславие сохранения ЕЗ означает, что во время курсов «Введение в психологию эннеатипов» программы SAT многие из них не идентифицируют себя с более ориентированным на внимание отношением социального ЕЗ, которое может быть довольно ярким и эксгибиционистским. напоминающий сексуальный Е2; не впадая, конечно, в театральные излишества (они одеваются как «элегантные эксцентрики», или «этнический шик», если необходимо, но не теряя контроля и не «дикая», как сексуальные Е2).

Если социальный подтип ЕЗ предлагает этот великолепный и ослепительный образ, то консервативный подтип представляется более доступным и полезным, поэтому они не кажутся тщеславными. Это тот подтип, который меньше всего похож на ЕЗ, потому что у них благие намерения: они прилагают много усилий, чтобы делать дела хорошо и быть хорошими людьми.

Тщеславие ЕЗ, направленных на самосохранение, вращается вокруг производительности и результатов, которые она дает. Их девизом может быть то, что нет проблемы без решения. Действия постоянны, повестка дня никогда не заканчивается. Основная мысль заключается в том, что если это произойдет, «они перестанут существовать». Они постоянно чем-то заняты, не могут остановиться, побыть одни, чтобы что-то не занимало их ум и руки. Это мешает им соединиться с самими собой; «Мое существо делает». В этом кроется источник страданий, потому что они действительно хотят, чтобы их признали... только собственного «я» на самом деле нет. Есть только то, что они делают. Они существуют для других, но на самом деле их нет, их не существует. Неудивительно, что им так сложно подключиться к удовольствию: «Сначала столько всего надо сделать!»

В то время как ЕЗ, стремящиеся к самосохранению, ищут признания в своих действиях (которые они понимают как доказательство любви), а социальные ЕЗ находят идентичность в своих профессиональных задачах, сексуальные ЕЗ сосредотачиваются на своем обаянии или привлекательности; они используют свою физическую красоту, сексуальную привлекательность и близость, чтобы добиться успеха, хотя на самом деле им нужна эмоциональная связь, которую они внешне не показывают.

В то время как сексуальные женщины ЕЗ обычно принимают женские гендерные роли, а мужчины — идеализированный образ мужественности, ЕЗ самосохранения принимают образ взрослого ребенка, а социальные ЕЗ идентифицируют себя с мужскими социальными ролями, такими как менеджер.

Сексуальные ЕЗ также не вкладывают столько энергии в толпу, как социальные ЕЗ. Им не хватает дара болтливости, и иногда им трудно выразить то, что они чувствуют. Если известно, что социальные ЕЗ обладают сообразительностью и ответом на все вопросы, то многие сексуальные ЕЗ остаются в тупике и изо всех сил пытаются самоутвердиться; у них нет чувства собственной ценности. Однако телесность (чувственные движения, прикосновения, зрительный контакт) компенсирует недостаток беглости речи. Они используют свой имидж и сексуальность в своих интересах и маскируют то, что им в себе не нравится, чтобы угодить другим. Это подтип, наиболее соприкасающийся со страхом. Они ищут физического контакта. Женщины могут выглядеть вечно молодыми. Все они продают секс как средство получения любви и признания.

Сексуальные ЕЗ, хотя и способны быть эффективными и ориентированными на достижения, как и два других подтипа, отдают приоритет романтическим отношениям, вкладывая значительную энергию и внимание в своих партнеров, в которых они могут потерять себя, иногда в ущерб собственному самосознанию и профессиональной деятельности. занятию.

Как мы уже упоминали, они страдают от отсутствия самооценки и стремятся чувствовать себя ценными и признанными, воспринимая себя привлекательными: словом, описывающим страсть этого подтипа, будет «привлекательность» или «сексуальная привлекательность». И они притягивают из тела и чувственную энергию; поэтому они культивируют физическую красоту как мотив. Их интерес к жизни и энергии заключается в том, чтобы привлекать и доставлять удовольствие. Они скрывают свои недостатки, постоянно

наноса макияж как на свой внешний вид, так и на эмоции, и в конце концов теряются и не понимают, что чувствуют.

Больше всего энергии они тратят на поддержание идеализированного образа, который нравится другим; их цель – создать этот желанный имидж. Они хамелеоны и, чтобы доставить удовольствие, становятся чем угодно, воплощая в себе то, чего хочет другой человек. Идентификация с желаниями партнера в такой степени может даже привести к тому, что на него нападут или оскорбят, даже не осознавая этого, потому что он отделяет персонажа, которого играет, от себя и не видит, что делает. Они становятся кокетливыми, гламурными и поверхностными. За их самыми красивыми и зачастую стереотипно пластичными лицами (которые в глазах других кажутся смешными, но которые сексуальные ЕЗ считают привлекательными) они представляют собой подтип, наиболее склонный к контакту с внутренней пустотой.

В соблазнении их сравнивают с Е2, с той разницей, что Е2 не нужно трансформироваться, чтобы доставить удовольствие, и в то время как соблазнение сексуального ЕЗ сосредоточено на идеальном образе, соблазнение Е2 больше движимо удовольствием от эротики и сексуальный контакт. Сексуальный ЕЗ посылает эротические сообщения только для того, чтобы привлечь внимание; они не готовы дать то, что обещают. Они хотят, чтобы их желали, но не трогали, потому что они подтверждают себя в желаниях других. Они различают секс и любовь, и в сексе их заботит то, что нравится и желает другая сторона, и как сделать это хорошо.

По внешнему виду консервативные ЕЗ кажутся более классическими и сдержанными, чем социальные ЕЗ: они могут быть столь же тщеславными, но не хотят, чтобы было заметно, что их внешний вид имеет для них такое же значение.

Из всех ЕЗ социальные ЕЗ являются наиболее хамелеоническими. Они одеваются и ведут себя так, как от них ожидают, и в соответствии с современной модой. Им нравится наряжаться, носить украшения и макияж, представляя себя красивыми и яркими персонажами. В их гардеробе есть всякая одежда, подходящая для разных сценариев. Они могут быть шикарными, заинтересованными в новейших и лучших брендах (они любят покупать самые дорогие вещи) или в том, чтобы идти в ногу с последними тенденциями в своей области знаний. У них есть ценности, которые покупают другие (продавая свою личность).

Социальная ЕЗ увлечена тем, что сияет, и они продолжают совершенствовать свои навыки: у них есть таланты, и они используют их для этой цели. Они самые лживые из троих и бесстыдно ищут публики, славы и восхищения. Им нравится покорять людей, аплодисменты, признание, места... и в этом стремлении они теряют себя. Весь этот блеск – желание привлечь внимание.

Они умеют себя подать, обладают обаянием и манерами, у них есть все аксессуары. Они работоспособны, энергичны и общительны. Они двигаются элегантно и легко, как человек «от мира».

Они всегда в хорошем настроении, более веселы и разговорчивы, чем ЕЗ, стремящиеся к самосохранению, которые более резкие, злые и жесткие. Для сравнения, социальные ЕЗ могут быть весьма интуитивными и чуткими.

Что касается сексуальных ЕЗ, то они, возможно, более робки и застенчивы, чем социальные ЕЗ, но в тени не остаются. Хотя для них самое главное — привлечь, их также нужно и увидеть, хотя признать это для них табу.

Консервация ЕЗ тоже стесняется, но по другим причинам. Если сексуальные ЕЗ боятся показать, что они слишком пусты внутри, что они ничего не значат, то в консервативных ЕЗ застенчивость, хотя в равной степени вытекает из неуверенности в себе, связана с контролем. Когда они незнакомы с окружающей средой, потребность в признании заставляет их не показывать себя: они показывают себя только тогда, когда уверены, что их примут.

Сохранение ЕЗ контролирует себя и контролирует других. Они не выносят хаоса. Они дотошны: участвуют во всем (раскладывают обувь, которую находят в коридорах...), заботятся о нуждах других. Они помнят все мелочи: дни рождения, что кто-то сказал по конкретному поводу...

Хотя сексуальный ЕЗ весьма небезопасен, для консервационного ЕЗ очень важно все прояснить; они никогда не позволяют себе быть неуверенными. И для этого они очень хорошо устроили свою жизнь; они как будто продают безопасность, создают впечатление, что все под контролем, и что они *все решают*; в этом смысле они больше похожи на Е9. Они удобны и исправляют вещи; они находчивы. Они всегда предполагают, что у них должны быть ответы на все вопросы... а если нет, они их выдумывают. Их ум работает очень быстро, а память, как правило, потрясающая, они собирают самую разную информацию, чтобы использовать

ее в нужный момент. Они научились обладать навыками, которые помогают другим, и быть там, где они нужны. Они склонны решать судьбы людей, которых только что встретили.

Ключевое слово самосохранения ЕЗ, «безопасность», иногда можно рассматривать как навязчивый поиск безопасности во всех аспектах, главным образом в сохранении. Но на самом деле этот человек определяет свою жизнь уже с позиции безопасности, где основные потребности уже решены, и его образ жизни всегда учитывает обеспечение того, чтобы ничего не было нехватки, чтобы продолжать гарантировать эту исходную ситуацию. Всегда иметь, например, достаточно денег (осторожно тратить), стабильный дом со всем необходимым и способность решать повседневные трудности или проблемы, не обращаясь за какой-либо помощью (или обращаясь за помощью к компетентному, когда это необходимо), предвидя и немедленно решать пробки и т. д. По отношению к остальным подтипам они наиболее автономны и стойки; настолько, что их иногда можно спутать с Е4 самосохранения из-за перфекционизма и рабочей нагрузки, которую они принимают на себя, отличаясь от них автоматической улыбкой и более легкой энергией. В то время как ЕЗ-сохранитель страстно стремится сделать все своими усилиями, сексуальный ЕЗ стремится к партнеру, который может обеспечить выживание, которого они не могут достичь своими собственными ресурсами; Между тем, социальная группа ЕЗ считает, что жизнь можно выиграть благодаря своему престижу.

Сохраняющие ЕЗ представляют себя миру как безопасные люди «по своей природе», не осознавая, какую энергию они тратят на поддержание этого статус-кво, вместо этого убеждая себя, что они «родились» такими.

И в этом их величайшее тщеславие, хотя оно и неявное. Продавая безопасность, они думают и чувствуют себя кем-то очень ценным: любой будет иметь только преимущества, имея его в качестве партнера или друга, и, следовательно, в какой-то момент жизни он будет вознагражден. Эта будущая награда — то, что поддерживает работу машины. Но это невысказанная, никогда не предполагаемая награда, которая, как они надеются, будет угадываться и очевидна в умах и сердцах тех, кому они так полностью посвятили себя.

Конечно, продавая безопасность, они привлекают самых неуверенных в себе и нуждающихся, зависимых людей. Со временем они расплачиваются за то, что дали, и в итоге требуют довольно высокую цену за услугу, которая поначалу казалась бесплатной и доброжелательной.

Когда наступает разочарование, когда понимаешь, что другой не даст им ожидаемой награды, возникает монстр, который может уничтожать без пощады, холодно и расчетливо, но всегда сохраняя маску добра и доступности. Эта чудовищная характеристика, которая также присутствует в социальной ЕЗ и сексуальной ЕЗ, у них менее очевидна, поскольку они главным образом проявляют ее в интимной сфере семьи.

Социальные ЕЗ могут быть более откровенно эгоистичными: если они вас любят, то это потому, что включили вас в свою группу. Престиж, а это слово определяет их, требует, чтобы кто-то обратил на них внимание и стал свидетелем того, насколько они хороши. Они много занимаются саморекламой; из троих именно они пользуются им больше всех и лучше всего, причем совершенно свободно, по-видимому, без всякого стыда. Они говорят о себе и покоряют толпу. Они умеют презентовать себя другим.

Антитщеславие консервации ЕЗ, напротив, заключается в желании быть признанным, но не напрямую: «Пусть говорят обо мне, пусть говорят о том, что я делаю хорошо, не мне, а другим, чтобы все знают." У них есть табу на социальное или сексуальное тщеславие. Они считают саморекламу социального ЕЗ постыдным самовозвеличением, а открытый флирт сексуального ЕЗ - жалким. Их табу на саморекламу проистекает из того, что они не хотят, чтобы их видели на видном месте, которое они считают нелепым и, в глубине души, слишком уязвимым местом, где им можно противостоять или снять маску. Они страдают, но им приходится постоянно поддерживать имидж, что все в порядке. Вместо этого они продают образ доброты и ответственности.

И работайте: консервационные ЕЗ — это производственные машины. Они трудоголики, а не социальный подтип; всем, чем они являются, они обязаны плодам своих усилий и меньше сосредотачиваются на блеске. Они как Маргарита из *Фауста*.

Если сексуальный подтип перфекционист во внешности, консервация ЕЗ перфекционист в действиях. Им необходимо доказать, что другие признают их ценность, выполняя дела скрупулезно, и думают, что они могли бы сделать это лучше. Они напоминают Е1 тем, что они честны, дотошны, критичны, гиперэтичны, зациклены на деталях и одержимы идеей необходимости идеального выполнения задач. Но если Е1 сдержан и серьезен, то ЕЗ более экспансивный, веселый или нейтральный; а также Е1 ориентирована на традицию, а ЕЗ — на одобрение окружающих.

Сохраняющий ЕЗ трудолюбив и более «муравьиный», чем социальный ЕЗ, который представляет собой павлина, говорящего величественные слова, влюбляющегося в свою речь, в обещания, которые они дают, и в свое раздутое эго, а затем может испугаться необходимости выполнить сказанное или весело переложить бремя на подчиненных, если они у них есть.

Напротив, консервация ЕЗ является строгой и соответствующей требованиям. У них имидж эффективности (это их пропаганда). Они наиболее эффективны, и их общественный имидж – это человек надежный, который может обеспечить и который никогда не забудет данные ими обещания. Они эффективные бюрократы и не хотят показывать свою усталость или изнеможение.

С другой стороны, социальный ЕЗ — самый лживый подтип. Существует много фальсификаций относительно того, что они утверждают, что знают, и того, что они знают на самом деле. Они продают имидж эффективности и обманывают, подделывая его, но на самом деле им не хватает терпения выполнять те задачи, которые не связаны с пребыванием в центре внимания, и полагаются на других людей для достижения удовлетворительных результатов. Социальные ЕЗ не делают мелочей, потому что это их не стимулирует и не дает результатов, подтверждающих их желание быть кем-то важным.

И они могут обмануть ожидания других, когда дело доходит до обязательств, в то время как сохранение ЕЗ выполняет все дотошно. Социальным ЕЗ словами удастся исправить ситуацию («Я умею делать многие вещи»), но самых объективных и практичных вещей они не делают. Им нравится добиваться великих целей и использовать других для достижения своих целей, полагаясь на других, потому что они не слишком эффективны; главное — казаться важным. Обещанная ими эффективность не будет достигнута, если у них нет возможности проявить себя как добившиеся успеха, и они всегда находят оправдания для того, чтобы не брать на себя ответственность, поддерживая таким образом свой хороший имидж.

Они сосредотачивают свое внимание на своих собственных целях, личных интересах, а не на обществе. Они не признают своего пренебрежения к другим (рационализируют его, оправдывают себя и не берут на себя вину), а также не признают невыполнения своих обязанностей.

На рабочем месте консерватору ЕЗ может быть труднее делегировать свою работу, и если они это делают, то не полностью отказываются от контроля, а скорее «гоняются», подобно Е1, за работниками, проверяя, соблюдают ли они сроки, соблюдают ли они установленные сроки. с методом и т. д. Кажется, что социальному ЕЗ, который часто ближе всего к начальнику, скучно контролировать бесперебойность процесса, и он не контролирует своих подчиненных, как это сделал бы консервативный ЕЗ. Вместо этого, когда конец близок, они пересматривают чужую работу и дискредитируют ее... чтобы наконец, перед клиентом, заявить о себе всю заслугу и забыть, что вообще была команда. Социальная ЕЗ инициирует проект и продает конечные результаты, а методическую работу выполняет консервационная ЕЗ.

Что касается работы, сексуальные ЕЗ из всех сил стараются поддерживать дисциплину и могут быть очень эффективны в домашних делах, желая, чтобы их семья выглядела как можно более идеальной. Они также могут много работать и никогда не останавливаться, но им трудно развивать свой успех или независимость, потому что их эффективность больше сосредоточена на контроле и соблазнении других, и у них очень легко возникают проблемы с реализацией себя в профессиональной сфере, так как противоречит их страсти к сохранению зависимости в отношениях. Контакт сильнее по сравнению с другими подтипами, потому что их низкая самооценка заставляет их чувствовать себя в большей безопасности, прячась в ограниченном поле своих интимных отношений.

Как и сексуальный ЕЗ, консервационный ЕЗ также использует сексуальное соблазнение для получения привязанности и контакта; они знают, как сексуально соблазнить, чтобы завоевать человека в той местности, которая заранее интересует другого человека. Их проблема в том, что у них нет времени на сексуальную или даже эмоциональную жизнь, когда они уже находятся в стабильных отношениях. Это как бы пустая трата времени, поскольку не дает ощутимых и конкретных результатов.

И сексуальный, и социальный ЕЗ могут быть завоевателями и соблазнителями, но по-разному и с разными целями. Сексуальный ЕЗ безответственен или невинен, а социальный ЕЗ — совершенно противоположный: они знают, где находятся и какими силами обладают, они очень конкурентоспособны и, вероятно, более извращены. Если сексуальной женщиной ЕЗ является Мэрилин, то социальной женщиной ЕЗ может быть Шэрон Стоун, более агрессивная. Сексуальная ЕЗ передает власть в руки мужчины, защиты которого она ищет, тогда как социальная ЕЗ берет власть и доминирует («мужская голова, женское тело»), ни на мгновение не теряя гламура.

Зависимость от других постоянна у всех из них. Социальные ЕЗ являются наиболее манипулятивными, потому что они кажутся очень автономными: они используют других, даже не осознавая этого, превращая свою собственную зависимость во что-то значимое в жизни других. Зависимость от сохранения ЕЗ столь же невидима, поскольку заставляет других чувствовать себя зависимыми от них во всем, что означает выживание. Они могут быть жесткими, холодными и недоступными как люди, и боятся, что их пустота будет видна. Они жаждут признания, но так стыдятся этой черты, что ее трудно увидеть невооруженным глазом. Они желают любви, но сознательно не чувствуют ее.

Холодность присутствует во всех трех подтипах. В консервации ЕЗ это маска неприятия: «Я не отвергаю тебя напрямую, но становлюсь холодным». Социальная ЕЗ тоже холодна, но при этом удерживает людей вокруг себя; это скорее защита для сохранения своей социальной роли. А холодность сексуальных ЕЗ больше связана с их манерами. Они вкладывают все в ухаживания, но им не удастся войти в сами отношения на более глубоком уровне обязательств. Существует защита из-за страха соединиться с чем-то, чего они не знают. Сексуальный ЕЗ настолько живет в образе, что если они войдут в эту пустоту – что немного сломало бы эту холодность – они могут заблудиться. Эту внутреннюю пустоту, которую ощущает сексуальный ЕЗ, социальному ЕЗ может быть труднее воспринять: они делают так много вещей и имеют так много идей...

Сексуальный ЕЗ показывает больше незащищенности, боли и страданий; они выражают эмоции больше, чем два других подтипа. И они самые сладкие. Несмотря на то, что они самые эмоциональные, им трудно справиться со своим гневом. Если социальные ЕЗ могут быть агрессивными, то сексуальные ЕЗ — нет. На самом деле они подавляют агрессию и могут многое вынести. Но привязанность иератизирована, и поэтому они стали жесткими; чем более невротичен человек, тем жестче он становится. Они потрясающие, но без нежности. В них культивируется опасная неотразимость, как в истории о Самсоне и Далиле.

Сохраняющий ЕЗ более склонен избегать признания боли и строго контролирует выражение своих эмоций, как будто они неспособны удивляться жизни. Они придерживаются убеждения: «Если я чувствую боль или испытываю эмоции, я теряю контроль над ситуацией». Им очень трудно пережить боль, страдания и конфликты. Они широко используют механизм отрицания, защиту, во многом связанную с тем, что «никто не может знать обо мне больше, чем я сам». Однако в жизненных ситуациях, таких как кризисы или конфронтации, они могут распознать боль и справиться с ней.

Социальные ЕЗ — самые сильные; они используют силу, чтобы занять центральное место в группе или обществе, и могут быть жесткими и подавляющими. Они являются наиболее конкурентоспособными из трех. Они более агрессивны и оборонительны. Куда они положили глаз, туда они и идут. Они чувствуют, что могут все. Это самый энергичный подтип ЕЗ; они как «кокаинисты»: кокаин — это наркотик, очень характерный для социального ЕЗ, который усугубляет его тенденции. Они не могут остановиться. В одиночестве они уже предвкушают новые успешные проекты. У них есть образ ясности ума; они очень «в своей голове».

Социальные ЕЗ — это те, кто больше всего может лгать, чтобы сохранить свой имидж. Они не могут выдержать критику или любую конфронтацию, потому что постоянно стремятся поддерживать образ всемогущества, «Я могу все».

Сохраняющий ЕЗ не идет на риск, на который идет социальный ЕЗ из любви к опасности, к адреналину и большей уверенности в себе. Но они также могут быть агрессивными. Они знают, как защитить себя, у них есть сила противостоять и критиковать. Сексуальным людям ЕЗ труднее всего противостоять конфликту или противостоять ему; они больше прячутся; они более соблазнительны.

Социальных ЕЗ можно вполне идентифицировать по голове (аналогично Е6 и Е7), и следует помнить, что, выходя на улицу, они надевают маску; этот последний пункт может быть не так важен для ЕЗ, занимающихся сохранением, которые больше погружаются в дотошность задачи и могут не показывать этого другим.

Социальные ЕЗ верят всему, что продают, они отождествляют себя с этим. Из трех подтипов они наиболее искусственны, маска у них наиболее заметна. Они представляют собой прообраз самого очевидного тщеславия и могут быть весьма аморальными. Когда социальные ЕЗ осознают свою фальшь, они видят, что все, что они сделали, — ложь, и тогда они впадают в депрессию, замыкаются в себе, видят свою пустоту и ищут собственную подлинность.

Подводя итог: природоохранные ЕЗ хотят, чтобы их любили за то, что они делают; социальные ЕЗ, за то, чего они достигают; и сексуальные ЕЗ за их физическое присутствие, очарование и близость.

# КНИГА ПЕРВАЯ: КОНСЕРВАЦИОННЫЙ ПОДТИП

## **I. Страсть в сфере инстинкта: как тщеславие работает в сохранении**

Ассумпта Матеу и Ферран Пауне

ЕЗ часто ассоциируется с человеком, который постоянно смотрит в зеркало, ведь тщеславен тот, кому постоянно нужно подтверждать свой внешний вид. Однако опыт показывает, что на самом деле тщеславный человек мало осознает свои физические особенности. Итак, то, что они видят в зеркале, — это просто изображение, на которое другим может быть приятно смотреть. Перед зеркалом ЕЗ не видят себя, а скорее воображают себя воплощенными в другом человеке, который смотрит на свое отражение. Таким образом, мы можем заключить, что ЕЗ живут внутри себя несколькими персонажами, выбранными в соответствии с необходимостью превратиться в объект желания каждого из них.

Теория инстинктов показывает нам, что страсть тщеславия, вторгаясь в инстинкт самосохранения, порождает акцент на внимании к выживанию и на контроле, обеспечивающем первичные потребности. Таким образом, оно принимает форму доказательства себе и другим способности решать конкретные жизненные проблемы в качестве компетентного человека с навязчивой мотивацией превращать каждое действие во что-то, что порождает внешнее признание, на которое опирается ЕЗ, чтобы почувствовать свою собственную существование. Таким образом, сохранение ЕЗ компенсирует их крайнюю уязвимость в основах жизни обратной связью, которую они получают от других, и иллюзией, что это признание гарантирует их основные и первичные потребности.

Сохранение на службе тщеславия может привести к самоуничтожению, когда человек пытается не выделяться, чтобы избежать отвержения или ненависти, поскольку ненависть представляет угрозу выживанию. Это мышление можно резюмировать следующим образом: *«Если я буду делать то, что от меня ожидают, мне не грозит опасность стать объектом ненависти или опасности»*.

При этом личности этого подтипа стремятся доказать другим свою полезность и незаменимость. Их мир вращается вокруг конкретного, видимого и осязаемого. Они постоянно занимаются практическими делами или ведут постоянно расширяющийся список дел. Их самой отличительной чертой является умение находить решения широкого спектра проблем: от ремонта мебели до решения сложных вопросов усыновления детей.

*Лично моя заикленность на безопасности стала почти непреодолимой. Страх неудачи настолько велик, что я часто жертвую настоящим ради обеспечения будущего. Возьмем, к примеру, еду: обычно я съедаю только половину, а остальное откладываю, полагая, что мне нужно оставить немного на завтра, даже если я не буду это есть. Только после того, как я откладываю это немного на будущее, я обретаю покой. Внутри меня как будто бушует вечная битва за выживание, движущая постоянным желанием иметь или приобретать вещи, особенно материальные блага, как средство обеспечения безопасного будущего.*

(Сандра)

Возможно, наиболее важной или наиболее близкой к сути потребностью сохранения ЕЗ является *инклюзивность*, чувство участия или принадлежности. У Мелани Кляйн <sup>1</sup>был уникальный способ описать, как взгляд других формирует, структурирует и подтверждает наше существование. Похоже, что консерватор ЕЗ не

---

<sup>1</sup>Мелани Кляйн поместила отношения мать-ребенок в центр структурирования психики и выдвинула теорию формирования идентичности на основе *интроективной идентификации* и *проективной идентификации*. См. «Вклад в психогенез маниакально-депрессивных состояний» (1935), в «Любовь, вина и репарация», Полное собрание сочинений I, RBA, Барселона, 200, стр. 279–307; и «Заметки о некоторых шизоидных механизмах» (194), в книге «Зависть и благодарность», Complete Works II, RBA, Барселона, 200, стр. 11–34. Винникотт и Боули (которые руководили ею) переформулировали ее идеи в теории *достаточно хорошего материнства* и *привязанности* соответственно.

полностью освободился от этой фундаментальной потребности и проводит свою жизнь в неустанном поиске этого взгляда, подобно преследователю.

Это приводит к двум важным взаимосвязанным динамикам: невинной, самоуверенной и оптимистичной открытости в сочетании с подозрительностью и разочарованием – верой в то, что «я ничего не получу от других, если не сделаю ничего, чтобы получить это».

Прежде всего, стремление к принадлежности и признанию имеет приоритет. Представление о том, что «нет любви ко мне таким, какой я есть», может показаться иррациональным, однако оно уходит своими корнями в реальный семейный опыт в младенчестве. Семья воспринимает ребенка ЕЗ как часть семейной ячейки, но не таким, какой он есть на самом деле. В ответ на это искажение ребенок в конечном итоге принимает поведенческую стратегию, призванную обеспечить чувство принятия в семье. Это смешение двух сфер существования в раннем детстве иллюстрируется следующим рассказом:

*Мы жили в маленьком доме с моей бабушкой и дядей по отцовской линии, не имея никакого чувства уединения. Моя семья не приняла мою жизненную силу, гнев и чувствительность. Всякий раз, когда между моими братьями и сестрами возникали конфликты, мои родители физически сдерживали меня. Я был самым сильным и энергичным, и меня проще было загнать в угол, чем решать споры. Моя семья не могла справиться с таким жизнерадостным ребенком и с такой энергией и была вынуждена принудительно кастрировать меня. Моя потребность в принятии и безопасности была настолько сильной, что я упустил из виду тот факт, что другие намеревались причинить мне вред; отсюда родилась моя наивная доброта, которая сохраняется, даже когда другие используют ее, чтобы воспользоваться мной.*

(Ферран)

Целью консервации ЕЗ является восстановление контакта и слияния с другим. Это приводит к непреодолимой потребности быть добродетельным, избегая при этом смирения с деструктивными намерениями другого человека по отношению к ним. Следовательно, в разгар конфликта они не могут воспринять истинную природу отношений и построить идеализированный образ другого человека (в дополнение к своему представлению о себе как добродетельной личности), который оправдывает их. Они не осознают, что если человек не удовлетворяет их потребности, он может продолжать действовать деструктивно. Что мотивирует сохранение ЕЗ вести себя таким образом? Вероятно, это связано с глубоким чувством утраты:

*В детстве я однажды испытал невыносимую боль, связанную с выживанием. Я закричал: «Позволь мне жить; Я просто хочу жить в мире. Почему они стремятся причинить мне вред, хотя я не причинял им зла, а желал им только добра?» Это был истошный крик утраты и признание реальности мира, отличавшегося от моего внутреннего опыта. В детстве у меня не было другого выбора, кроме как отключиться от своего истинного «я», принять роль праведника и выполнять желания и потребности других. Это был вопрос чистого выживания, поскольку в то время я не мог быть независимым.*

(Ферран)

Из этого стремления принадлежать также возникает вера в то, что любовь другого человека нужно заслужить действиями. Эти действия имеют внешнее происхождение («Я делаю то, что от меня ожидают, а не то, что я чувствую, желаю или нуждаюсь») и служат внутренней цели: получению признания, которого постоянно жаждет сохранение ЕЗ. Чтобы добиться этого, они подчиняются требованиям других людей, подавляя при этом собственные потребности. Такой подход не приносит подлинного удовлетворения, поскольку удовлетворяется только невротическая потребность, увековечивая бесконечный цикл поиска одобрения без раскрытия своего истинного «я»: «Я должен быть лучшим, чтобы ты меня одобрил». Потребность сохраняется, потому что она никогда по-настоящему не удовлетворяется. Это стремление к признанию, которое возникает не там, где нужно.

Таким образом, консерваторам ЕЗ не хватает подлинной уверенности в том, что, просто оставаясь самими собой, они смогут получить то, что им нужно. По сути, идея получения без усилий кажется им невообразимой. Их внутренний диалог приводит к выводу: «Если я чего-то желаю, я должен это заслужить», в результате чего



отсутствует самоотверженная любовь, которая является их истинным требованием: быть любимыми такими, какие они есть, а не за то, что они делают.

*Как будто я думаю, что у меня недостаточно; Мне всегда хочется иметь все больше и больше, и именно поэтому работа становится такой важной, залогом выживания; как будто я думаю, что не могу отдохнуть. Мне нужно многое сделать сегодня, потому что я не знаю, что принесет завтра. Необходимость поддерживать отношения, дружбу и материальные блага огромна: я всегда сосредоточен на демонстрации эффективности, практичности, динамизма, смелости, доброты, любовной преданности и способности к адаптации.*

(Сандра)

Другая невротическая потребность консервативного ЕЗ — это *решительность*, способность добиваться *результатов*. Существует неявное предположение: «Если я буду очень стараться, я это получу». Здесь нет места концепции свободного получения, есть внутреннее «нет» («меня нет»), а также внешнее «нет» («его нет»); принуждение состоит в том, чтобы делать, чтобы быть.

*Во время ретрита в Бразилию на меня глубоко повлияла концепция «отношения», которую мне представил Дайме (опыт). Это было мощное слово, которое влияло на меня на протяжении всего года. Я обнаружил, что постоянно рационализирую свое отношение, думая: «Мне нужно сделать это, я должен сделать то», и я снова впал в состояние внешнего действия и своего рода паранойи, особенно в моих отношениях с моим партнером. Я начал делать, делать, делать, искать внешние установки для исцеления своих эмоций.*

*Я продолжал подавлять свои эмоции и ущерб и понял, что мое отрицание происходит из сильного чувства превосходства и твердой веры в то, что «я могу спасти себя; У меня есть силы вылечить. Я могу спасти других и даже мир». В моем стремлении спасти мне казалось, что я ищу подтверждения от Самого Бога, как будто я был почти ангелом. Мне казалось, что мне нужно, чтобы Бог признал мои ангельские качества и приблизил меня к Себе. В этом стремлении я отрицал все человеческое, инстинктивное и интуитивное, как будто эти аспекты отделяли меня от Божественного. На самом деле именно мой нынешний опыт отделил меня от моей внутренней божественности, моей истины. Хотя мне все было хорошо объяснено и понятно, мне показалось, что это невероятно сложно. Именно тогда я понял, что Дайме просил внутреннего отношения, которое требовало от меня сначала открыть мою собственную истину и принять ее, независимо от того, как могут отреагировать другие. Их заботит, счастлив ли другой человек или нет; моя главная задача — найти мир внутри себя.*

(Жизель)

Страсть к консервации ЕЗ характеризуется постоянной потребностью быть увиденным без полной отдачи, как будто они всегда выставлены напоказ. Эта глубокая потребность в признании возникает из-за ощущения, что вас недостаточно воспринимают. Некоторые люди описывают чувство покинутости, выражая такие мысли: «Меня не видели так, как мне нужно». Этим можно объяснить их желание выставить себя напоказ, привлечь к себе внимание, пусть и сдержанно, чтобы не быть явным. По словам Марибель: «Мне не нравится быть невидимкой, но тем более — находиться в центре внимания по неправильным причинам».

В своем стремлении быть замеченными и из-за своей непоколебимой приверженности этой выставке, хранителям природы ЕЗ сложно выйти из центра внимания и обрести близость. Тем не менее, существует глубокое желание, чтобы кто-то осознал неискренность этой позиции и пришел им на помощь. По выражению Веры, это похоже на тоску по «принцу или принцессе, умеющим играть на ржавых струнах страсти и любви».

В отсутствие внешней поддержки консерваторы с ранних лет научились жить вне себя: «Я существую, только если на меня смотрят», «На меня смотрят, только если я полезен». Вот некоторые из основных идей, которые, согласно различным свидетельствам, вызывают их приверженность:

- Я научился забывать о себе, чтобы выжить.
- Если я раскрою свои потребности, то останусь один.

- Я отрицаю спонтанное существование: лучше, если я стану кем-то другим.
- Я изо всех сил пытаюсь сдаться самому себе, мешая себе по-настоящему принять то, кем я являюсь. Проявляю самоконтроль, потому что никто не «присматривает за мной».
- Есть внутреннее убеждение, что никто не может меня поддержать и что любовь зависит от моих действий.
- Мерная линейка не моя.
- То, что мне нравится, не важно.
- Мне нужно прежде всего нравиться, блистать, как гарантия того, что меня будут любить, уважать или ценить; что я могу существовать.
- Я одновременно боюсь, что мне не хватает внутренней ценности, и все же уверен, что должен полагаться на себя и быть самодостаточным.
- Я демонстрирую себе способность делать, достигать и говорить авторитетно. Доказывая это самому себе, я обретаю уверенность в том, что существую и живу «правильно». Никто не может указать на меня пальцем, объявить меня никчемным или приказать: «Долой тебя».
- Я ужасно боюсь социальной смерти, страха быть стертым.
- Страх критики действует как движущая сила, мотивирующая меня совершенствоваться. Меня больше не «поймут».
- У меня высокая толерантность к физическому дискомфорту. Хотя мое тело жалуется на перенапряжение, я интерпретирую это как «слабость», которую следует скрывать и игнорировать.
- Я считаю, что если я остановлюсь, какой в этом смысл? Мне не хватает осознания своих физиологических потребностей как «аутентичных». Иметь тело и заботиться о нем — помеха.

В заключение, основной потребностью консервативного ЕЗ является безопасность. И каков основной механизм, который приводит их туда? Фундаментальный страх смерти.

Отрываясь от своих детских корней, они оказываются без внутренней поддержки самоидентификации и внешней защиты со стороны взрослых, которые должны их защищать. Именно тогда они начинают осознавать реальную возможность столкнуться со смертью в мире, который кажется враждебным или чуждым, во внешней вселенной, с которой они могут соединиться, только если отсоединятся от своей истинной сущности. Страх смерти иногда поглощает их сознание, побуждая принять стратегию бегства от экзистенциальных страданий, делая их простой функцией ожиданий и желаний других. Они подчиняются воле тех, от кого, по-видимому, зависит их жизнь, что приводит к онтической неясности, которая мешает им осознать, что их существование в действительности не зависит от взрослых, а неразрывно связано с их собственным существом.

Это путешествие в суть раскрывает динамическую основу ЕЗ, в основе которой лежит страсть Е6: страх. Нетрудно понять, как возникает этот страх выживания, поскольку отдача себя другим подразумевает передачу своей жизни в руки этих других. Для реализации собственной личности становится необходимым индивидуализировать и дифференцировать себя:

*До сих пор я делал невозможное, чтобы не потерять человека, даже если он меня совсем не ценил. Моя сумасшедшая идея заключалась в следующем: «Если я буду хорошим и удовлетворю их потребности, они меня полюбят; Я не потеряю их». Теперь я начинаю жить, основываясь на реальности, а не создавая идеализированный образ другого или своей «доброты».*

*Я смог отправиться в это путешествие с того момента, как дистанцировался от этого человека, начал различать и обрел перспективу. Первым шагом было признание важности того, что принадлежит мне, понимание моего права быть и выражать себя таким, какой я есть. Достигнув этой точки и столкнувшись со своими невротами, я научился оставаться внутри себя и справляться с возможностью их потери.*

(Ферран)

*«Ты можешь думать, что доминируешь надо мной, но в глубине души именно я буду соблазнять и контролировать тебя. Я стану для тебя настолько незаменимым, что ты будешь зависеть от меня, но я никогда не подчинюсь тебе полностью. Когда ты начнешь ожидать от меня большего, я не дам*

*тебе этого; Я как-нибудь отстранюсь и отвергну тебя. Я сделаю с тобой то же, что ты сделал со мной». В этом и заключается игра: добиваться своего, не делая этого слишком очевидным.*

(Хавьер)

За болью от чувства изоляции в мире (когда в детстве ЕЗ не чувствовал себя увиденным и не позволявшим быть самим собой) и чувством пустоты, возникающим из-за отсутствия внешнего подтверждения и самоидентификации, возникает острый страх перед смертью. Этот страх сопровождается развитием тщеславия как защитного механизма, позволяющего избежать экзистенциального страха, скрывающегося между сферами выживания и смерти. Путь к терапевтической надежде и самореализации лежит через признание внутренней ценности своего существования и противостояние страху, скрывающемуся под пустотой.

## **II. Характерная невротическая потребность**

**Ферран Пауне, Амор Эрнандес и Ассумпта Матеу**

Как мы заметили, невротическая мотивация тщеславия у консервативного подтипа обусловлена необходимостью облегчить чувство экзистенциальной хрупкости. Попытки справиться с тревогой, связанной с базовыми потребностями, становятся страстью, принимая форму чрезмерного поиска безопасности.

Это подводит нас к основной поведенческой черте этого подтипа: «безопасность» является определяющим ключевым словом. Все дело в обеспечении выживания – ни больше, ни меньше. Признание со стороны других служит основой этого чувства безопасности. Следовательно, защитники природы ЕЗ обычно не стремятся к всеобщему вниманию, поскольку это несет в себе элемент риска, которого они предпочитают избегать; это признак более явной формы тщеславия. Конечно, это ложное смирение, ведь кажущееся отсутствие тщеславия есть, по сути, стремление выделиться, оставаясь при этом незаметным. Сохранение ЕЗ ищет и предлагает любовь в рамках безопасности. Они искусные консультанты и собеседники, часто стремящиеся к совершенству в своих занятиях.

Будучи такими уверенными и решительными, консерваторы редко просят о помощи или признают, что она им нужна:

*Перед лицом растущей нестабильности во время войны я создал собственное чувство безопасности, напрягая свое тело, делая себя маленьким и подавляя свои потребности. Когда я подросла, в возрасте от восьми до двенадцати лет, я начала притворяться бесстрашной, скрывая свои эмоции и находя безопасность в спорте, гимнастике и скаутах.*

(Ильзе)

Инстинкт самосохранения на службе тщеславия также связан с образом добра и совершенства. Не в смысле чувства превосходства над другими, а скорее веры в то, что они настолько совершенны, что им даже не нужно казаться идеальными – они могут показаться несовершенными, если это послужит их цели. Этот образ обеспечивает безопасность, обеспечивая постоянное признание со стороны других, от которых они почти полностью зависят. Защитники природы ЕЗ не склонны сбиваться с пути; они как будто верят, что ничего не пойдет не так. Более того, они способствуют любви, облегчая отношения; они разрешают конфликты и справляются с гневом самостоятельно, не полагаясь на других.

В глазах мира такой человек очень ценен, его часто считают чрезвычайно *полезным* (слово, которое чаще всего встречается в словаре консерваторов ЕЗ), потому что он превосходно проявляет осторожность и проницательность в отношении желаний и потребностей тех, кто вокруг них. Однако за эту полезность приходится платить: их личное развитие становится затруднительным, поскольку те, кто получает выгоду от их помощи, не заинтересованы в том, чтобы они забрали ее обратно. Как язвительно отмечает Сьюзи: «Одна

моя подруга говорила, что ЕЗ не следует заниматься личным развитием, потому что они становятся «бесполезными» людьми».

Неудивительно, что тревожность — постоянный спутник консервативных типов ЕЗ, часто проявляющаяся в неустанном стремлении к совершенству и правильности. У них есть сильное желание, чтобы вещи были «целыми», выглядели новыми и ухоженными. Все, что меньше, нарушает их чувство безопасности и может вызвать чувство упадка и неудачи.

*На моем лице постоянно запечатлена хмурость от накопившегося беспокойства. Все должно быть хорошо, все вокруг меня должно быть хорошо. В тот момент, когда что-то идет не так, я рядом и срочно пытаюсь это исправить. Когда-то у меня был выразительный образ самого себя: я подобен столбу, который не воткнут в землю, стою вертикально, потому что окружен другими кольями, опирающимися на него и поддерживающими его. Таким образом, очевидный сторонник на самом деле является тем, кого поддерживают.*

(Марибель)

*Я продал себе и миру образ «безопасности»: «Все в порядке», «все под контролем». Это способ скрыть свою внутреннюю неуверенность, чтобы не выяснилось, что я не так защищен, как кажусь.*

(Ильзе)

Как человек с такими заботами ориентируется в мире? Консервативные ЕЗ — неумолимые работники, эффективность и результативность которых являются ключом к их заботе о себе. Они склонны стремиться быть первыми и лучшими, что приводит к тому, что они придают большое значение личным достижениям. Они становятся почти одержимыми, часто подсознательно, идеей, что могут справиться со всем сами, и одновременно жаждут признания. В результате они становятся экспертами в многозадачности, как если бы у них было десять рук и десять ног. Их язык любви — это акт служения, и если их усилия не признаются и не подвергаются критике, они могут испытывать разочарование и гнев.

*Я верил, что, уделяя больше времени своей компании, я смогу сохранить контроль над своим отделом. Если что-то пойдет не так, никто не сможет обвинить меня в том, что я не приложил все усилия или проявил халатность. Я стремился всегда делать все возможное, чтобы никто не мог возражать. Мой начальник даже отметил, что я вроде бы беру на себя ответственность за действия двухсот сотрудников отдела.*

(Асумпта)

*Я предполагал, что «я могу сделать все сам». Я открыто презираю людей, которые зависимы. Я получал чувство удовлетворения от достижения экономической независимости и процветания, при этом делая вид, что это не было сложно (хотя теперь я признаю, что это было так).*

(Ильзе)

Для подтипа консервации ЕЗ быть принятым, понятым и признанным за их компетентность и заботу является фундаментальной потребностью, столь же важной, как и безопасность. Когда этого признания не хватает, они часто действуют автоматически, в соответствии с ожиданиями других. Это может привести к разочарованию и ощущению неудачи, что наносит существенный удар по их самооценке и уязвленному самолюбию.

С этой потребностью в признании тесно связана боль, которую они испытывают, когда ее игнорируют те, кому они посвятили себя. Защитник природы ЕЗ молча ждет признания и не чувствует себя любимым, если ему нечего предложить или никто не обращается к нему за помощью.

Когда они становятся старше и больше не доступны своей семье и друзьям, у них часто возникает страх перед будущим. Они беспокоятся о том, кто их полюбит, когда они станут, казалось бы, бесполезными. Вот почему их больше беспокоят более поздние этапы жизни, такие как страх стать обузой, физической зависимостью, финансовой незащищенностью или одиночеством, чем перспектива смерти.

Что заставляет этот подтип жить таким образом, так это глубокий страх признать и взять на себя ответственность за то, что часто невидимо, а именно, за свои внутренние чувства и потребности.

С другой стороны, защитник природы ЕЗ подходит к вещам и людям «практично», отдавая предпочтение функциональности над эстетикой. Например, при выборе автомобиля безопасность имеет приоритет, а для дома важно удобство в дороге на работу.

В практическом плане у защитника природы ЕЗ, кажется, все хорошо организовано и под рукой. Они создают впечатление, будто живут в сторожевой башне, где следят за родителями, детьми, друзьями и другими людьми.

*Безопасность достигается благодаря тому, что вы «лучший» с точки зрения эффективности и умеете решать рабочие, эмоциональные и практические вопросы. Я делаю вид, что у меня есть понимание, проницательность и сочувствие. Мне нравится тонко делиться своими достижениями и приключениями, например, говорить что-то вроде: «Разве ты не впечатлен? Какую интересную жизнь я веду». Мне присуща потребность стать лучше, проявить себя как умный, опытный профессионал, терапевт, учитель, благоразумный, правильный, честный и, по сути, «хороший человек». Однако мне часто бывает довольно сложно противостоять людям, которые мне небезразличны, из-за страха, что они не ответят взаимностью на мою любовь или оставят меня.*

(Ильзе)

Их отношения строятся с прицелом на будущее, а не на ближайшее настоящее. У консерватора может быть друг «в аду» на случай, если он там окажется. Они подходят к людям практично и утилитарно, учитывая, что может предложить им друг или партнер, если дела пойдут к худшему. Они не обязательно испытывают отношения в настоящем, но «инвестируют» в них ради потенциальных будущих потребностей.

За этой характерологической картиной скрываются значительная неуверенность и страх совершить ошибку или показаться глупым. Это также подразумевает, что они не могут потерять контроль, что приводит к добровольному строгому контролю над собой и своими эмоциями, который они могут даже отрицать. Они сохраняют высокую степень честности, хотя и могут заниматься самообманом в традициях ЕЗ. Их публичный имидж безупречен, но в личные моменты они могут позволить своему негативу выйти на поверхность и иногда проявлять деспотическое поведение.

Эти персонажи находятся под сильным влиянием надвигающегося призрака неудачи и некомпетентности. В воображении их постоянно преследует ощущение, что они не так хороши, как от них возлагают ожидания. Чтобы противостоять этому, они погружаются в задачи, которые заставляют их чувствовать себя нужными и значимыми; они чувствуют необходимость стараться больше, больше соревноваться и сиять еще ярче. Эта навязчивая занятость служит способом избежать тревоги потенциальной неудачи. Это похоже на самосаботаж, когда они избегают брать на себя более серьезные задачи (например, более ответственную должность или получение докторской степени), чтобы избежать рисков. Кроме того, частью этой стратегии, позволяющей избежать страха неудачи, может быть посвящение значительной части жизни контролю над жизнью других:

*Я с трудом терплю малейшие неудачи, мелкие ошибки, несвоевременное слово, оплошность, не вовремя приходить, чего-то не предвидеть, не всем угодить или даже сделать подарок не так. Прежде всего, мысль о причинении кому-то вреда или причинении страданий особенно тревожит. Когда возникают такие ситуации, я становлюсь еще более возбужденным, и в этом состоянии я менее работоспособен, все больше нервничаю, пытаюсь компенсировать воспринимаемую неправоту дополнительными действиями.*

(Марибель)

В этом профиле персонажа наблюдается заметная борьба за то, чтобы позволить себе отдохнуть, осознать личные ограничения в действиях и даже признать свою собственную усталость. Следовательно, им очень сложно «позволить себе заболеть» и принять помощь. Этот паттерн возникает в результате взаимодействия двух установок: «Я преуменьшаю свои собственные потребности» и «Если я вам нужен, я доступен».

*Каждый может рассчитывать на меня, и я сделаю все, чтобы доставить ему удовольствие, если его попросят. Я же не умею просить, не умею получать. Я не могу быть в долгу. Мне трудно понять концепцию получения без каких-либо условий.*

(Марибель)

В результате этот персонаж, сформированный желаниями других, берет на себя роль зрителя, а консервация ЕЗ остается привязанной к образу ответственного, полезного и надежного человека. При таком поведении агрессивность проявляется редко, за исключением едва уловимых форм.

Невроз затрудняет признание собственных ограничений и несовершенств и, как следствие, способствует развитию саморазрушительных, депрессивных или даже меланхолических наклонностей. На этом этапе наблюдается тенденция быть самокритичным, резким, нетерпеливым и требовательным к себе. Однако это тот самый момент, чтобы развить связь со страхами и пустотой, поскольку это дает возможность самоисцеления посредством трансформирующего опыта вместо настойчивого поиска ответов в неудовлетворительных переживаниях и встречах, движимого исключительно принуждением к внешнему подтверждению.

### **III. Межличностная стратегия и связанные с ней иррациональные идеи**

**Амор Эрнандес, Вера Петри Шонарди и  
Ферран Пауне**

Онтическая неясность консерваторов ЕЗ приводит к их склонности взаимодействовать с другими посредством тщательно культивируемого образа. Этот образ воплощает интеллект, эффективность и доброту и передает послание: «Рядом со мной тебе будет хорошо и безопасно; Я твой лучший друг и доверенное лицо; Я всегда буду верен тебе». Однако это глубокое чувство преданности другим несколько неправильно понимается, поскольку они отдают приоритет потребностям других в ущерб своим собственным. Они как будто не позволяют другому человеку чувствовать себя голодным или нуждающимся, тем самым устанавливая тонкую динамику власти, основанную на форме невысказанной зависимости.

Ежедневная фраза, которая часто характеризует консервацию ЕЗ, звучит так: «Просто отойдите в сторону; Я справлюсь с этим сам». Хотя это может показаться полезным, на самом деле это раскрывает лежащее в основе чувство чрезмерной инициативы и нетерпения, движимое идеей: «Я знаю, как что-то делать, и я знаю, как делать это лучше, чем ты» или «Мой путь — правильный путь», а ты просто еще этого не осознаешь». Это скрытое высокомерие скрывается за нежным и дружелюбным фасадом. В глубине души они верят, что тонко учат других, как что-то делать, но не в такой же директивной манере, как Е1; они могут даже показаться скромными.

Защитники природы ЕЗ часто питают сильный дух соперничества, постоянно сравнивая себя с другими. Следовательно, они склонны автоматически игнорировать альтернативные подходы к решению задач, потому что не видят, что может быть другой, столь же действенный способ решения задач.

Еще одно неявное представление, которое преобладает в их мышлении: «Если я вложу свою энергию, жизненную силу и мотивационное мастерство, я смогу добиться успеха». Это форма магического мышления, которая увековечивает цикл неустанной активности и чувства расширения возможностей. Их замечательная убедительность направлена как на себя, так и на других. Эта способность убеждать подкреплена их тонко отточенным обаянием: неизменно теплой улыбкой, позитивным и веселым поведением, а также внимательными и заботливыми жестами. Кому-то такому приятному и добродушному невозможно противоречить или доказать, что он неправ.

В стремлении нравиться и делать все правильно сотрудники ЕЗ тратят огромное количество энергии. Они создают образ людей, полностью доступных для всех, часто не имея собственных критериев, исходя из предположения, что «от каждого можно получить что-то положительное». Они создают видимость принятия всех в надежде на взаимное одобрение. В результате они кажутся справедливыми и непредвзятыми, по-видимому, воздерживаясь от критики действий других. Этот подход служит защитным механизмом от боли,

поскольку консерваторы ЕЗ не терпят обесценивания или критики, особенно когда это происходит в публичной обстановке. Например, эта чувствительность становится очевидной в ситуациях, когда:

*Я не против ошибаться; чего я боюсь, так это потерять контроль над ситуацией, сойти с ума или забыть... все, что нарушает контроль. Я стремлюсь не только делать то, что подходит, но и по возможности отличаться скромной внешностью, хотя и осознаю, что меня замечают.*

(Марибель)

В ответ на эту экзистенциальную пустоту этот тип демонстрирует внешнюю самодостаточность, уверенность, а иногда и легкое высокомерие. Они стремятся привлечь внимание в любой обстановке, будь то умные слова, одежда, живость, юмор — все, что делает их более заметными в этом контексте.

Их фундаментальная межличностная стратегия — добиться признания, став незаменимыми для других. Защитники природы ЕЗ считают, что именно так они «заслуживают свое право на существование в мире». Оказавшись в таком положении, они воспринимают себя неуязвимыми, неприкосновенными и не подлежащими сомнению. Их основная мысль такова: «Несмотря на все, что я делаю для тебя, как ты можешь подвергать сомнению мое право на твою любовь?»

По сути, защитники природы получают глубокое освобождение, когда они соединяются с глубокими чувствами нежности, мягкости и эмоциональной связи, будь то с другим человеком или своим собственным существованием. Однако достижение этого состояния обычно требует расслабленной обстановки. В критических ситуациях эмоции часто отбрасываются, чтобы освободить место для действий.

Эти идеи проливают свет на отношения «я-ты», в которых защитник природы ЕЗ выглядит преданным и доступным. Тем не менее глубина их взаимодействия зачастую остается поверхностной. За фасадом завоевания признания других, будучи безупречными и беспроblemными, они изо всех сил пытаются признать свои собственные потребности. Эта динамика приводит к отношениям зависимости от другого человека. Отношения в первую очередь вращаются вокруг «Ты» ради вторичной выгоды «Я», и часто не хватает «Мы». В иррациональной идее «Я забочусь о тебе, чтобы ты любил меня» защитники природы ЕЗ скрывают свою хрупкость и уязвимость. Их невысказанное ожидание таково: «Я всегда здесь, когда я тебе нужен, и когда ты мне понадобишься, ты тоже будешь рядом. Я ни о чем не буду просить, но вы должны поступить с ситуацией так, как я считаю нужным.

В результате защитник природы ЕЗ очень чувствителен к ошибкам других. Если они раскроют свою уязвимость, а другой человек не оправдает их ожиданий, они могут затаить обиду. Их обидные чувства не выражаются напрямую, а принимают форму совета. Вы не услышите от них: «Ты мне нужен...», а скорее: «Разве ты не думаешь, что было бы удобнее, если бы...» или «Если бы я был на твоём месте, я бы...». По сути, они верят, что существует правильный образ действий и что другие должны следовать ему, ожидая взаимности. Как выразилась одна точка зрения: «Если вы поможете мне, это должно быть сделано по-моему, или я проинструктирую вас, как это сделать».

Еще один способ избежать ошибок защитника природы — это подражать тому, что считается подходящим для данной ситуации. Однако, если другой человек не отвечает взаимностью, он может ответить холодностью и отстраненностью, что является формой агрессии и дисквалификации. Более того, они склонны игнорировать других, обращаясь с ними так, как будто они не существуют, на случай, если почувствуют себя разочарованными.

Примечательно, что защитники природы ЕЗ редко оставляют место для помощи другим. В глубине души существует глубокое недоверие к тому, что другие будут рядом с ними. Таким образом они делают другого несуществующим (и, следовательно, воздерживаются от поиска помощи или прощения).

Это подчеркивает, как сохранение ЕЗ еще больше усиливает их чувство изоляции. Их единственный способ общения с другими — это быть рядом с ними, занимая позицию превосходства, чтобы не создавать проблем и не быть обузой. В основе такого поведения лежит иррациональное представление: «Если я вам полезен, вы хотите меня; если я мешаю, то нет. Таким образом, отношения становятся транзакционным обменом: «Я буду служить тебе для этой цели, а ты будешь служить мне для этой цели». Показательно, что они не понимают отношения как эмоциональную поддержку и питание, которые могли бы способствовать подлинному человеческому общению и росту. Однако они не замечают этого отсутствия, часто компенсируя его занятостью.

Еще один аспект, который следует учитывать, — это то, как они выражают гнев, который редко проявляется открыто, потому что считается неприглядным или некультурным. Вместо этого это проявляется в виде иронии, сравнений и пренебрежительных замечаний. Когда защитник природы ЕЗ чувствует, что с ним обошлись несправедливо, он может прибегнуть к приступу плача перед другим, хотя чаще всего он погружается в личную меланхолию, сродни детской.

Следовательно, их эмоциональные реакции могут быть детскими и театральными. С одной стороны, они могут плакать, когда их критикуют, считая себя последней жертвой. С другой стороны, вступая в новую дружбу или проект, они могут стать оживленными и энергичными. В компании более экспрессивных типов, таких как Е7, Е8 и Е2, они могут даже проявлять яркие жесты и поведение, пытаясь передать атмосферу жизнерадостности и веселья:

*Я склонен сдерживать свои эмоции и подавлять их. Когда я сталкиваюсь с чем-то, требующим сильной реакции, я как будто ничего в этот момент не чувствую. Я позволяю себе испытывать эти эмоции только после того, как ситуация уже прошла. Я словно подавляю и откладываю свои чувства. Позволить себе чувствовать настоящий момент довольно сложно; в этот момент возникает значительная эмоциональная блокировка. У меня есть страх, что я могу выставить себя дураком, показаться слабым или быть униженным, думая, что эти эмоции не соответствуют ситуации. Меня беспокоит стыд, то, что подумают другие, и то, что люди могут смеяться надо мной.*

(Сандра)

Что касается психодинамического перехода от слияния с другими к самодифференциации, то основная потребность этого подтипа в первичной связи и экзистенциальном единстве вынуждает их адаптироваться к другим. Следовательно, им часто трудно установить подлинные связи как с другими, так и с самими собой. Это навязчивое слияние с другим препятствует их самодифференциации, которая может возникнуть в результате самопринятия и перенаправления их энергии на поддержание их уникальной индивидуальности по отношению к другим. Консервативный подтип продолжает совершать ошибку, вкладывая свою энергию в служение другим и приспособление к миру вместо того, чтобы сосредоточиться на собственной самоидентификации.

В межличностных отношениях, особенно в семейных и романтических отношениях, у защитников природы ЕЗ преобладает эгоизм. Они часто сопротивляются адаптации к новым ситуациям и предпочитают придерживаться устоявшихся моделей. Столкнувшись с ограничениями других, они вместо того, чтобы выразить себя, подчиняются, чтобы избежать отвержения, конфликта или разделения. Эта склонность жить ради других становится центральной темой их жизни.

В конечном счете, эта сильная склонность быть любимыми путем удовлетворения потребностей других только уводит их от подлинных человеческих связей. Чтобы иметь подлинные отношения, человек должен основывать свои отношения на истине и реальности. Преодоление страха потери имеет важное значение в этом процессе. Понимание того, что подлинные связи могут быть построены только на положительных и отрицательных эмоциях, включая выражения гнева и неадекватности, имеет решающее значение для перехода от тщеславия к настоящим человеческим отношениям.

#### **IV. Другие характерные особенности и психодинамические соображения.**

**Ферран Пауне**

#### *Происхождение*

Характер консервации ЕЗ формируется в нестабильной среде. Как правило, это люди, выросшие в среде, где они были вынуждены постоять за себя и даже заботиться о своих родителях, и все это в надежде получить взамен заботу. Этот контекст обычно отмечен хаосом, связанным с сложной семейной ситуацией. Маленький



ребенок консервации ЕЗ часто чувствует себя изолированным или получает минимальную эмоциональную поддержку, что может быть связано с болезнью члена семьи. В обоих сценариях мало места для выражения эмоций или признания собственных потребностей. Следовательно, они рано учатся «не нуждаться». Они подавляют осознание своих потребностей и проецируют это подавление как интенсивное внимание к потребностям других. Такое поведение получает положительное подкрепление, заставляя природоохранных личностей ЕЗ поверить, что их место в мире обеспечивается за счет «добрых дел» и того, что их считают добродетельными людьми.

Этот образ «добра» скрывает глубокое чувство неадекватности не только во внешнем, но и в экзистенциальном смысле этого слова.

Иногда консерваторы ЕЗ сталкиваются с унижением, если что-то не делается должным образом или если они не могут позаботиться о себе. Это унижение еще больше усугубляется внутренними сообщениями типа «Ты глуп, что упал», «Ты глуп, потому что тонешь в бассейне», «Если ты упадешь, приди, и я преподам тебе урок, чтобы ты научился не », которые служат укреплению идеи самодостаточности. Это происходит не только из-за отсутствия веры в то, что другие будут рядом с ними, но и из-за убеждения, что, если они чего-то желают, они должны взять на себя ответственность достичь этого и быть уверенными в своих силах. Следовательно, мантра звучит так: «Если я сделаю это сам, они меня полюбят».

Таким образом, укореняется искаженное убеждение: представление о том, что человек должен быть совершенным, чтобы быть достойным существования. Это убеждение настолько укоренилось, что не оставляет места для других возможностей. Совершенство понимается как отсутствие эмоциональности и нуждаемости и действует как автоматический механизм, а не выбранный сознательно.

Они не могут позволить себе иметь проблемы, не говоря уже о том, чтобы показывать их, потому что они усваивают знакомые предписания, такие как: «Не создавайте больше проблем», «У нас уже достаточно дел», «Вы не знаете, что значит есть реальные проблемы».

Личность-сохранитель ЕЗ развивает образ идеального хозяина, хорошего друга или внимательного родителя из инстинкта выживания. Такое поведение служит стабилизации хаотичной среды, в которой они направляют свою энергию на стремление к постоянному самосовершенствованию, стремление к чистоте и попытки избавиться от потребностей и эмоций в стремлении сосредоточиться на внешнем мире.

Этот механизм является не только способом обеспечить присутствие других, но и формой диссоциации, при которой они избегают связи со своим подавленным внутренним миром, что приводит к ощущению пустоты и оторванности от личного опыта и самоидентичности. Таким образом, в их путешествии возникает фундаментальный вопрос: «Что должно было случиться, чтобы я перестал чувствовать и нуждаться?» Здесь вступают в силу выводы доктора Джудит Херман <sup>2</sup>: «Ребенок-жертва предпочитает верить, что насилия не было. Служа этому желанию, она старается сохранить это в секрете от себя. Средства, которыми она располагает, — это откровенное отрицание, добровольное подавление мыслей и легион диссоциативных реакций». К этому можно добавить подавление эмоций.

Ребенок-охранитель становится исключительно сосредоточенным на эффективности. Здесь вынашивается иррациональная идея: «Если я буду соответствовать требованиям и буду практичным, я смогу обеспечить себе стабильное место в мире».

Они посвящают всю свою энергию внешним достижениям, что затрудняет самоанализ. Это состояние гиперактивности не дает им остановиться и соединиться внутри, не позволяя им ощущать существование без постоянного *действия*. Более того, это сопровождается неослабевающей потребностью в том, чтобы все было под контролем, и глубоко укоренившейся верой в то, что это действительно достижимо.

## *Характерные черты*

### *Телесные черты*

Александр Лоуэн в «*Языке тела*» <sup>3</sup>говорит об истеричке, что «она приходит за помощью, потому что что-то вышло из-под контроля, и она желает восстановить этот контроль. [...] Она также может пройти аналитическую терапию, потому что контроль слишком эффективен».

---

<sup>2</sup>Дж. Херман, *Травма и восстановление: последствия насилия*, Espasa, 1997.

<sup>3</sup>Лоуэн А., *Язык тела*, 1988 г.

Биоэнергетический анализ истерического характера указывает на выраженную телесную ригидность: спина ригидна и негибка, шея ригидна, голова держится прямо, таз более или менее втянут и напряжен. Следовательно, наиболее важным аспектом здесь является то, что передняя часть тела твердая, поскольку жесткость груди и живота важна для конструкции доспехов. Надо понимать, что передняя часть – это обычно мягкая, уязвимая сторона тела.

Защитник природы ЕЗ по своей природе не является «чистой истерикой». Относится преимущественно к истерическому ригидному характеру с обсессивно-компульсивными тенденциями (порядок, контроль, гиперактивность, перфекционизм, требовательность к себе). <sup>4</sup>Под поверхностью жесткости также находятся элементы:

- Шизоидные черты: «Они хотели мальчика, а я была девочкой» (Ильзе), «Мой брат желал еще одного брата, когда я родилась» (Ассумпта), «Когда я родилась, уже было много детей; они больше не хотели» (пациентка Ильзы);
- Оральные особенности в их компенсированной форме: всемогущая вера в исполнение желаний других и патогенная вера «мне не нужно», «я со всем справлюсь один», «я отдаю себя и забочусь о других».

Также есть оттенки:

- психопатия с нежеланием видеть реальность семейной ситуации, акцентом на достижениях и определенным чувством всемогущества в возможности добиться чего-либо, с грандиозностью по отношению к действиям,
- перегрузка (мазохизм), определенные трудности с получением удовольствия, принятие ответственности за свой гнев, склонность перегружать себя задачами и работой.

В зависимости от преобладания этих дополнительных черт характера тело защитника природы ЕЗ может немного или существенно отличаться от тела жесткого персонажа.

#### *Быть лучшим, быть полезным*

Детская атмосфера, колеблющаяся между обманом и соблазнением, формирует основу недоверия и ощущения опасности для этого подтипа. Это похоже на детский регистр «Я тебе дам», но на самом деле ничего не предлагается – только пустая лесть с пустыми обещаниями, в результате чего ребенок не может доверять своему опекуну.

В своей книге «Травма и восстановление» Герман исследует выживание в условиях опасности. Хотя происхождение характера защитников природы ЕЗ, возможно, не столь экстремально, мы собрали некоторые фрагменты, которые могут резонировать с их чувствами <sup>5</sup>:

*Адаптация к этому климату постоянной опасности требует постоянной бдительности. Дети, находящиеся в жестокой среде, развивают необычайные способности распознавать признаки нападения. Они становятся тонко настроенными на внутреннее состояние своих обидчиков. [...] Это невербальное общение становится в высшей степени автоматическим и происходит по большей части вне сознательного осознания.*

Это объясняет острую способность защитника природы ЕЗ угадывать потребности других, неустанно служить и оправдывать ожидания.

Дети, живущие в опасной среде, таким образом, инстинктивно стремятся защитить себя, а консервация ЕЗ обычно избегает привлечения к себе внимания, оставаясь застывшими и невыразительными. Как указывает Герман, они «избегают любого физического проявления своего внутреннего возбуждения». А иногда, когда избегание не удается, «дети пытаются успокоить своих обидчиков, демонстрируя автоматическое

---

<sup>4</sup>Вез С.М. Джонсон. *Стили персонажей*. Нортон и компания, Нью-Йорк, 1994 г.

<sup>5</sup>Дж. Герман, соч. цит. п. 13

послушание». Точно так же будущие консервативные дети ЕЗ удваивают свои усилия по контролю над ситуацией единственным способом, который они считают жизнеспособным: пытаются быть образцовыми.

Характерной чертой консервации ЕЗ является история скрытого психологического отказа со стороны родителей. В детстве они учатся жить в соответствии с определенным набором моделей поведения: не доставлять неприятностей, оставаться незамеченными, заботиться о родительской фигуре и решать различные проблемы. Со временем такое отношение затвердевает и приводит к постоянному самосовершенствованию, отсутствию уверенности в своей врожденной саморегуляции и убеждениям типа «Я ценен только в том случае, если я лучший» и «Я имею значение только в том случае, если я Я полезен. Их непрекращающееся стремление быть лучшими или быть полезным рождается из молчаливого требования не быть оставленными.

### *Самодостаточность*

Одной из центральных черт сохранения ЕЗ является их способность действовать независимо. Эта способность справляться с ситуациями и разрешать их, используя свои собственные ресурсы, укрепляет их представление о себе как о самодостаточных личностях, обладающих замечательной способностью к эффективности и решению проблем. Эта самооценка служит компенсирующим механизмом глубоко укоренившегося чувства неловкости и смущения, скрытого за маской защитника природы ЕЗ. Стыд и неуклюжесть были чувствами, подавляемыми на раннем этапе; с другой стороны, компетентность и достижения были положительно подкреплены их окружением. Они, как правило, не по годам развиты в речи, походке и взваливают на себя взрослые обязанности.

### *Контроль*

Контроль действует как обратная сторона дистресса, а для ЕЗ дистресс или страх представляют собой подавляющее и неприемлемое эмоциональное состояние. Им удастся избежать внутренних страданий, направляя свое внимание вовне, тем самым пренебрегая своим внутренним миром. Следовательно, защитники природы ЕЗ очень восприимчивы к внешним воздействиям.

Эта черта подкреплена безумной идеей о том, что жизнь можно и нужно контролировать, что заставляет их полагать, что их внутренняя жизнь постоянно находится под контролем, без каких-либо внутренних турбулентностей. Они участвуют в непрерывном процессе самоочищения, воздерживаясь от укрывательства или покоя чего-либо внутреннего, и посвящают себя разрешению конфликтов, чтобы поддерживать гармонию с другими. Парадоксально, но, несмотря на то, что им нужно, чтобы вещи соответствовали их убеждениям, они изо всех сил пытаются освободить место для других и утвердить свою индивидуальность и действия.

Удачной аналогией для защитника природы является хамелеон, который может независимо фокусировать каждый глаз в разных направлениях. Точно так же защитники природы, кажется, следят одним глазом за окружающими, наблюдая и контролируя, в то время как другой сосредоточен на своей собственной деятельности.

Потребность в безопасности заставляет их контролировать практически каждый аспект своего окружения: от порядка в жилом пространстве и имуществе до семейных дел (советов и решения проблем) и даже профессиональной работы. Эта форма контроля позволяет им манипулировать окружающими их людьми, чтобы обеспечить удовлетворение их потребностей ради собственной безопасности. Они как бы говорят: «Если ты сделаешь то, что я считаю правильным, я буду спокоен». Однако они часто не могут по-настоящему понять природу других и склонны маскировать реальность. Их кажущееся высокомерие и превосходство с установками типа «Я все знаю, а вы понятия не имеете, как все устроено» проистекают из скрытого страха перед другими, непредсказуемостью жизни и неконтролируемыми факторами.

### *Гиперактивность*

Еще одним аспектом консервативной личности ЕЗ является их склонность совмещать несколько задач одновременно, находя удовлетворение в том, что они более заняты и продуктивны. Для них действие служит источником энергии и средством ощущения контроля.

Эта склонность к многозадачности служит двойной цели. С одной стороны, это укрепляет их представление о силе и способностях; позиция «какой я хороший и умный» должна постоянно подкрепляться как защитный механизм от их внутреннего чувства неуклюжести. С другой стороны, это мешает контакту с внутренним миром и постоянно за себя. Личный кабинет наглядно это иллюстрирует:

*Делать несколько дел одновременно, например готовить еду, кормить кошек и накрывать на стол, для меня вполне обычное дело. Это способ почувствовать физическую усталость и поверить в то, что я имею право сосредоточиться на одной задаче за раз. Я делаю это и чувствую себя в безопасности. Я не прошу помощи и в итоге чувствую свое превосходство, как суперженщина. Я стараюсь из всех сил, и именно так они показывают свою любовь.*

(Иоланда)

#### *Помощь принуждению*

Другой неотъемлемой чертой этого типа личности является автоматическая склонность заботиться о нуждах других, движимая глубоко укоренившимся страхом реального контакта и неспособностью терпеть пустоту «неудовлетворения». Защитники природы ЕЗ из всех сил пытаются справиться с реальностью, и эта неуклюжесть не признается открыто, а скорее проявляется как трудность сказать «нет». Они не знают, как защитить себя или вступить в конфликт. Кажется, им легче быть рядом с другими и таким образом избегать конфронтации.

Удовлетворение потребностей других также выполняет двойную функцию. Он предотвращает конфликты с другими, защищая их от неудовлетворенных потребностей и вытекающего из этого разочарования, снижая вероятность того, что другой направит свою деструктивность на помогающего. Более того, защитники природы ЕЗ настолько озабочены другими, что пренебрегают заботой о себе. Представление о том, что они ни в чем не нуждаются, создает иллюзию силы и совершенства, предоставляя им власть над собой. Это чувство усиливается, когда они становятся эталоном для других, зарабатывая себе важное место.

Стоит отметить, что принуждение к помощи иногда может быть проекцией собственных неудовлетворенных потребностей. В связи с этим защитникам природы необходимо научиться просить о помощи, позволять другим заботиться о себе, отказываться от сильной личности, демонстрировать уязвимость, просить прощения, говорить «нет» и, наконец, жить и давать жить другим.

#### *Будучи точкой отсчета*

Как мы только что видели, еще одна примечательная черта — это способность быть авторитетным человеком, и этот динамический атрибут тесно связан с навязчивым желанием помочь. Оно проистекает из склонности оправдывать ожидания, стратегии, позволяющей избежать конфликта чувства неадекватности. Эта склонность трансформируется в неспособность сохранять спокойствие или пассивность, что приводит к склонности брать на себя ведущую роль в любом собрании. Однако это не всегда делается «очевидным» способом; это скорее сложное плетение паутины, чтобы стать незаменимым. Постоянно имея что сказать и внести свой вклад, защитник природы ЕЗ культивирует чувство зависимости.

Их благонамеренное поведение позволяет им направлять дискуссии в ожидаемом направлении, постоянно ища одобрения со стороны других и формируя свои эмоции так, чтобы они соответствовали предполагаемым ожиданиям. Для этого тщеславного характера характерно постоянно вставлять в разговоры свои «два копейки», иногда даже не дослушав того, что говорит другой человек. У них может быть готовый ответ, и они часто повторяют почти одни и те же моменты, только добавляя свою индивидуальность.

*Во многих случаях я ловлю себя на том, что вставляю слово, которое другой человек еще не произнес, как будто последнее слово остается за мной. Мы думаем, что высказали глубокую мысль, тогда как на самом деле мы просто повторили мысли предыдущего оратора. Это желание хорошо выглядит за счет других.*

(Иоланда)

#### *Слияние*

Когда мы рассматриваем слияние внутри защитников природы ЕЗ как механизм выживания, мы можем осознать постоянную потребность быть рядом с другими как образ жизни. Этот аспект приводит к развитию людей с высокой интуицией, которые в этом аспекте напоминают личность Е8, хотя и с совершенно разными мотивами.

За тенденцией соответствовать внешним ожиданиям скрываются страх индивидуации, риск, связанный с тем, чтобы быть самим собой, и страх самопознания. Это способ избежать столкновения с автоматизмом, который маскирует экзистенциальную пустоту незнания, что делать самому или куда направить свой путь без того, чтобы другой человек направлял его к непрерывному действию.

Следует добавить, что слияние или слияние с другими — это способ почувствовать себя сильным. Создание зависимости через доброту питает идею незаменимости. Однако это также приводит к огромной борьбе с одиночеством, признанием собственных эмоций, потребностей и ограничений. Более того, это слияние или постоянное присутствие рядом с другими позволяет им перекладывать вину, если дела идут не так, как планировалось, уклоняясь от ответственности за самосуществование, самоощущение и собственные потребности.

Трудность быть самим собой без взгляда и одобрения другого человека напоминает слияние, испытываемое личностями Е9. Однако вместо того, чтобы проявляться в виде автоматического и ленивого рабства, в Е3 оно имеет в основе помощь, совет и выслушивание, чтобы избежать чувства одиночества и заслужить любовь. Это становится долгосрочным вложением, отмеченным такими ингредиентами, как терпение, сдержанность, ретрофлексия и выносливость.

### *Неприятие ошибок*

Неприятие ошибок тесно связано с идеалом быть хорошим и эффективным. Защитник природы Е3 часто не может провести различие между мыслью и действием; они действуют, не обрабатывая свои мысли. Следовательно, их первой «ошибкой» было бы замкнуться в себе, показаться «эгоистичными», сосредоточиться на собственных желаниях.

Страх совершить ошибку возникает из более глубокого страха дисквалификации и отказа. Для этого подтипа отказ ощущается как смерть, как будто чье-то осуждение его действий является прямым осуждением его существа. Короче говоря, если их действия подвергаются критике, это воспринимается как отрицание самого их существования.

### *Конкурентоспособность*

Еще одной характерной чертой защитников природы Е3 является их восприятие самосовершенствования как образа жизни. Речь идет не только о том, чтобы добиться большего, но и о том, чтобы стать лучшим человеком. Соответствие ожидаемым ценностям укрепляет их веру в то, что они способны и совершенны.

Это способ поддерживать тщеславие на «должном уровне», последовательно поднимая планку и стремясь превзойти свой предыдущий рекорд, как в глазах других, так и в собственной самооценке. Защитник природы Е3 разделяет стремление к совершенству, как и Е1. Однако есть фундаментальное различие в их направленности. В то время как Е1 стремится к моральному совершенству, Е3 стремится к самосовершенствованию в сфере деятельности. С этой точки зрения защитники природы Е3 часто подсказывают другим, как выполнить задачи безупречно, с минимальными ошибками и, в идеале, с первой попытки.

Очень типичным для этого подтипа является установка «Я сделаю это сам», основанная на убеждении, что они могут выполнить задачу лучше и эффективнее, чем другие. Экономия времени является приоритетом, поэтому они становятся быстрыми, чтобы иметь больше времени для выполнения большего количества дел, тем самым повышая свое чувство эффективности и возможностей. Самозабвение, движимое тщеславием, принимает здесь форму кормления эго посредством неустанных усилий.

### *Заказ*

Когда они теряют контроль и эмоции переполняются, защитники природы Е3 часто направляют свой гнев либо внутрь себя, либо на вовлеченного человека или ситуацию. Потому что для чего нужны эмоции? По их мнению, это пустая трата времени, неэффективная в решении вопросов. Они нарушают чувство порядка и ощущение того, что все под контролем.

Порядок, связанный с перфекционизмом, является важнейшей ценностью в жизни защитника природы. Это чувство порядка применимо к различным аспектам их существования, от физического порядка в их жилых помещениях до семейной и профессиональной сферы.

### *Самопотребность*

Требование к себе подобно необузданной силе, которая, еще одним способом, приводит к отключению консервации ЕЗ. Это мешает им принимать вещи такими, какие они есть, и подавлять то, что им не нравится показывать (например, злиться на кого-то), вместо этого предъявляя к себе более высокие требования, чтобы добиться большего.

Требование к себе связано с тем, чтобы не позволять себе совершать ошибки или терпеть отклонения от тщательно спланированного пути. Разочарование от того, что их неустанные усилия не приносят плодов, может вызвать сильный, но сдерживаемый гнев.

Устойчивая динамика — это нежелание подчиняться кому-либо или чему-либо, стремление контролировать каждый шаг, пристальное внимание к каждому действию других и самообвинение, когда дела идут не так, как предполагалось. Сдаваться равнозначно поражению, и для ЕЗ характерно исчерпать все мыслимые возможности, чтобы преодолеть неудачи и достичь намеченных целей.

### *Знать, как продавать*

Защитник природы ЕЗ представляет образ безопасного, надежного, доброго, доступного, легкомысленного, сильного человека, который не нуждается в помощи, который делает все самостоятельно, который не будет беспокоить, который знает, как хорошо провести время. время, который не злится и избегает конфликтов. Но в отличие от убедительной природы Е7, где впечатляющее впечатление служит личному удовлетворению, в случае ЕЗ способность проецировать имидж является, прежде всего, средством достижения признания. Эта склонность позволяет им легко нравиться, но в то же время их игнорируют, поскольку их надежность и усердная работа в конечном итоге могут восприниматься как нечто само собой разумеющееся и восприниматься как обыденность.

## **V. Эмоциональность и фантазия**

**Амор Эрнандес и Ферран Пауне**

Если мы рассматриваем консервацию ЕЗ как «деятеля» или «фабрику результатов», склонность своего существа, ориентированного на действие, мы можем заметить, что эта ЕЗ на самом деле не чувствует, а скорее «производит» чувства, чтобы согласовать их с конкретной целью: заслужить признание.

Их побуждение к действию заставляет их абстрагироваться от собственных эмоций, поскольку эмоции не служат никакой цели. Они придерживаются мнения, что «чувство» «не очень продуктивно», функция, без которой «можно» обойтись, поскольку она не способствует достижению конкретных целей.

Когда консерваторы ЕЗ делают паузу и понимают, что, создав личность, они «изгнали» себя, они часто сталкиваются с «пустотой себя». Основная эмоция, которая проявляется в этом состоянии, — это страх, признанный более ранним, оригинальным аспектом их характера.

Поэтому им не хватает доверия к собственным эмоциям, и они дают им простор только тогда, когда они становятся «невыносимыми» и «снижают продуктивность». Их отношения с эмоциями весьма расчетливы; они предоставляют им пространство, сохраняя при этом их контроль, решая, как, когда и почему выражаются эти эмоции, всегда сопровождаемые оправданиями и рассуждениями. Когда спонтанное эмоциональное выражение заблокировано, консерваторы ЕЗ обычно представляют себя уверенными, самодостаточными и даже высокомерными.

Однако, поскольку эти эмоции ограничены реальной связью с сердцем, когда они неожиданно выходят на поверхность, это вызывает чувство уязвимости, которое они компенсируют действиями, часто принимающими форму вызова или самосовершенствования. Следующее свидетельство поучительно:

*Помню, как я получил известие о смерти моего отца. Мгновенно в моей груди поселилась тяжесть в тонны; Я едва мог дышать. На несколько секунд я почувствовал себя парализованным, а затем мой разум начал работать на полной скорости; за считанные минуты я организовала поездку, приняла*

*решения по домашним делам и даже позвонила в офис, чтобы дать указания секретарю, и все это в присутствии мужа, готового помочь.*

(Вера)

Короче говоря, защитник природы сталкивается с огромными трудностями в том, чтобы «позволить себе чувствовать» и синхронизироваться с естественным ритмом своего сердца.

Еще одна их характеристика — привычка «выглядывать» и оценивать, «соответствует» ли изображение текущей ситуации. Это приводит к одержимости стремлением «не причинять беспокойства» и обеспечивать идеальное время для эмоций. Поэтому нетрудно понять, почему так мало терпимости к критике: если она приходит после выражения определенного эмоционального состояния или напряженного мнения, будь то гнев или печаль, сохранение ЕЗ часто отключается, становится тревожным и замкнутым. Страх «недействительности» и надвигающееся чувство опасности возникают потому, что на карту поставлены отношения с другими, если что-то, что они делают или чувствуют, осуждается. Давайте посмотрим на процесс эмоционального подавления:

*Как будто я позволяю себе чувствовать только после того, как ситуация разрешилась. Я чувствую, что подавляю и задерживаю свои эмоции. Позволить себе чувствовать в настоящий момент сложно, это трудно объяснить, но в тот момент, когда эмоция обрабатывается, возникает большая блокировка.*

(Сандра)

Теперь мы можем понять, как и почему этот подтип предвидит и представляет ситуации, с которыми он столкнется, а затем фантазирует о том, как можно было бы поступить лучше. По сути, он заранее программирует события как в будущее, так и в прошлое, оставляя мало места для существования в настоящем и переживания ситуации как процесса, с возможностью прислушиваться к тому, что требуется. ЕЗ концептуализирует эмоции, и в нужный момент они проявляются так, как было заранее отрепетировано. Эти люди часто не осознают этого создания эмоций; они считают подлинным то, что является не чем иным, как представлением:

*Мой разум постоянно работает, предвидя ситуации, рассматривая различные возможности, представляя наихудшие сценарии, просто чтобы все было под контролем. Я не только представляю в воображении образы и потенциальные результаты, но также спрашиваю себя, как бы я себя чувствовал. Как будто я выдумываю не только сцены, но и эмоции.*

(Мариябель)

В этом эмоциональном сокрытии уязвимость остается скрытой от других и ограничивается интимной сферой. Этому человеку сложно раскрыть свои чувства и признать потребность в заботе.

Неудивительно, что сохранение ЕЗ часто кажется веселым и раскованным, любезным хозяином в социальных ситуациях, внимательным и веселым — поведение, которое является лишь поверхностным. Они на самом деле не связаны с истинной радостью, которая происходит из увядшего внутри них чувства любви. Они также не знают, как развлекаться. Досуг или удовольствие считаются пустой тратой времени, подобно акту «чувства», который, по их мнению, имеет ценность только в том случае, если служит определенной цели. Они также воспринимают дружбу как форму помощи, а не товарищества. Друзей держат «на всякий случай» из-за потенциальной эмоциональной опасности или будущего одиночества, а не просто ради тепла их компании. Этот взгляд распространяется и на общественные собрания, где немыслимы «разговоры ради разговоров» или «вместе, чтобы скоротать время». У них должна быть практическая цель, а сохранение ЕЗ выполняет функцию: быть хозяином, развлекать, предлагать остроумие, быть доверенным лицом, помогать каким-то образом...

Однако, как упоминалось ранее, наиболее отличительной чертой их эмоций является то, что они производят их, часто «подражая» окружающей среде или ситуации. Эта фабрикация часто настолько автоматична, что происходит без сознательного осознания. По мере того, как представители ЕЗ учатся замедляться, они учатся отказываться от этой привычки. Как говорит Сюзи: «Я чувствовала то, что

притворялась, а не то, что чувствовала на самом деле». Ассумпта описывает это как «грустные глаза, скрытые за образом счастья».

Способность создавать эмоции проявляется в различных аспектах жизни. Например, среди консерваторов распространенной фантазией является вера в то, что они существуют в мире для того, чтобы сделать его лучше своим присутствием. Существует анастрофическая фантазия о том, чтобы стать эталоном для других, кем-то, кто помогает и необходим. Стремясь к этому, они часто живут выше себя и не могут в полной мере воплотить ту личность, которой они являются на самом деле.

С другой стороны, существует катастрофическое представление о том, что, если они не примут меры, произойдет что-то ужасное. Защитник природы ЕЗ считает, что они незаменимы для мира, особенно для их семьи; если бы их не было, все вышло бы из-под контроля. Это особенно актуально для детей. Если они остановятся, остановится все вокруг них; именно поэтому они никогда не могут заболеть или впасть в депрессию. И если они не «поддержат все в порядке», когда придет время, когда им понадобится помощь, они ее не получат, потому что не заслужат ее.

Очень трудно увидеть реальность не такой, как в своих фантазиях, а такой, какая она есть на самом деле. Учитывая их склонность делать «все возможное для других», им трудно осознать или принять идею о том, что другой человек может «подвести» их – то есть не относиться к ситуации так, как они бы. По сути, их фантазия вращается вокруг убеждения, что «Если я сделаю все, что от меня ожидают, то, когда придет время, другой сделает все, чего я от него ожидаю». Это демонстрирует, как эннеграмма типа 3 сохраняет и эмоционально инвестирует в свою будущую безопасность.

В сфере сексуальных фантазий желания часто компенсируют сдерживание и самоуничижение. Они часто затрагивают темы свободы и экспансивности:

*Мои сексуальные фантазии всегда вращаются вокруг мужчин, которых я люблю. Здесь много свободы, и мы делаем это в море, на пляже, в лесу, в бассейне... Всегда на открытых и отдаленных местах, например, на необитаемых островах.*

(Нильда)

Они часто включают в себя табуированные темы и острые ощущения от запретного как предохранительный клапан для контроля:

*Мои фантазии связаны с сексом в туристическом автобусе. Там полно пассажиров, и ночью, пока они спят, мы с моим парнем начинаем заниматься любовью. Потом просыпаются, смотрят и возбуждаются... Несколько человек тоже начинают мастурбировать или заниматься сексом.*

*Они всегда в общественных местах, в местах, где я никого не знаю и мне не нужно беспокоиться о своей репутации, например, на пляже или в выставочном доме; всегда наблюдает толпа, и другие тоже с готовностью присоединяются к половым актам.*

(Сандра)

## VI. Детство

**Ферран Пауне**

Каково детство консервативной ЕЗ? Ответ на этот вопрос может дать представление о формировании такой личности в раннем возрасте.

В детстве этого типа выделяется сильный эмоциональный толчок к самой фундаментальной из инстинктивных потребностей: выживанию. Когда этой потребности препятствуют, угрожают или препятствуют, она порождает в ЕЗ консервационную неуверенность и страхи, которые мешают им испытать чувство полноты и безопасности и признать, что в мире можно жить, а не выживать.



*Моя мама говорит, что я много плакала. Она успокаивала меня, кормя грудью, но вскоре я снова плакала. Некоторое время назад я понял, что чувствую не голод, а холод.*

(Марибель)

*В возрасте от девяти месяцев до двух лет я перенес тяжелые приступы астмы. Став старше, я отчетливо помню ту сильную боль и тревогу, которые испытывал в постели. Раньше я лежал на животе, в позе эмбриона, постоянно раскачиваясь взад-вперед. Когда мне было шесть лет, у меня развилась близорукость, которая продолжала ухудшаться до двадцати одного года.*

(Ферран)

Мы видим у этой личности детство, характеризующееся ранним семейным опытом неприятия или отвержения.

В этих случаях один из родителей обычно проявляет повышенную требовательность, тогда как другой, как правило, берет на себя второстепенную роль, имея уклончивый характер. Как вспоминает Нильда: «Меня очень строго воспитывала мать (Е1), а интеллектуально мотивировал отец (Е5)».

В таких сценариях также часто, хотя и не повсеместно, мужская родительская фигура не считается достоверной (или не подтверждается матерью), выглядя слабее или отсутствующей. Таким образом, ребенок вступает в роль отца, поскольку чувствует, что модель семьи не функционирует должным образом или что не существует адекватного мужского образца для подражания. Это особенно заметно у женщин-консерваторов Е3, которые, как мы наблюдали, могут принять на себя роль отца, когда она отсутствует внешне.

*Мои родители жили с бабушкой и дедушкой по отцовской линии. Моя бабушка, волевая женщина, была центральной фигурой в доме, суперженщина, родившая и воспитавшая много детей и способная практически на все. Мой дедушка был почти невидим. Мой отец – цепляющийся за юбку матери, почти всегда вне дома, работает каменщиком и после работы выпивает в барах. Моя мать страдала.*

(Марибель)

Ребенок часто сталкивается с ситуациями неприятия, как на физическом, так и на инстинктивном или эмоциональном уровне. Физически это может произойти, когда ребенок не оправдывает ожиданий семьи. На инстинктивном/эмоциональном фронте родителям часто трудно справиться с энергичностью ребенка и проявлениями гнева. Важно отметить, что Е3 — энергичный тип личности. Таким образом, даже у любящих родителей дети могут испытывать неприятие своей бунтарской натуры, которая включает в себя такие качества, как сила, воодушевление и страсть:

*До меня у моих родителей было два сына. Наконец родилась долгожданная девочка – я. Однако оказалось, что у меня «производственный дефект» — врожденная кривошея. В шесть лет родители заставили меня пройти корректирующую операцию. Оглядываясь назад, я понимаю, что это была форма отказа. Отвержение, которое я усвоил, поскольку не помню себя до шести лет. Мои самые ранние воспоминания: я стою перед зеркалом, закованная в гипсовую повязку, которая закрывала меня до талии, оставляя открытыми только руки и лицо. Весьма символично, что исправление этого искаженного образа потребовало значительных затрат времени на обездвиживание в гипсе.*

*Когда я зарегистрировал это неприятие, я в какой-то момент принял глубокое «решение» создать новый имидж, которым каждый мог бы гордиться. Этот новый образ превосходил тот, который создали мои родители, но не могли принять. Это был образ, над которым я имел воображаемый контроль, и для него мне не нужен был никто другой.*

(Вера)

*После матери первыми, кто увидел меня, были бабушка по материнской линии и отец. Бабушка сказала: «Она некрасивая, не так ли?» И моему отцу пришлось согласиться.*

(Марибель)

*После моего старшего брата родились я и мой близнец. Мой близнец прибыл первым. Моя мать думала, что роды закончились, и не знала, что я уже в пути, пока четверть часа спустя врач не объявил: «Приближается еще один». Мне всегда говорили, что волосы моего отца внезапно поседел. Меня не ждали и воспринимали как очередное бремя. Будучи взрослой, у меня бывали моменты, когда я плакала, пытаясь оправдать свое существование словами: «Я должна была родиться, чтобы жить!»*

*С раннего детства, лет в пять-шесть, отец под маской кивающего одобрения дискредитировал любые искренние проявления чувств и подавлял мои проявления энергии, такие как агрессивность, воля к борьбе и бессильная ярость.*

(Ферран)

Если какая-то особенность и выделяется в этом мире детства, то это стремление к автономии как средству выживания. Существует глубокое убеждение, что выживание зависит от автономии.

*Анекдот, который рассказывали на протяжении многих лет, касается меня, когда мне было восемь или девять месяцев. Моя мама работала в семейном магазине внизу, а я спал в детской кроватке на втором этаже нашего большого дома. Моя мама очень часто меня проверяла. Дело в том, что она заметила, что я плачу каждый раз, когда она поднимается вверх. Она решила, что не сможет каждый раз видеть, как я плачу, поэтому начала поглядывать на меня через щель в двери. Однажды я, должно быть, очень устал от своего одиночества, потому что я выпрыгнул из кроватки на пол и продолжил ползти по длинному коридору, вниз по полутора лестничным маршам и по еще одному длинному темному коридору, пока не дошли до двери магазина, где меня нашли плачущей. Мои родители были напуганы до смерти и не могли в это поверить.*

*Работая в центре помощи, я осознал, как этот опыт сформировал мой характер. Я осознал, что идеи о том, что я должен обеспечить себя сам, потому что никто другой этого не сделает, что я могу сделать что угодно, что я есть то, что я делаю, и что на самом деле нет никого, кто мог бы обо мне позаботиться, укоренились правильно. затем. Эта обусловленность была настолько сильной, что даже имея любящую и щедрую мать, мне было трудно по-настоящему положиться на кого-либо.*

(Асумпта)

*Я родилась сильной и энергичной, полной жизненной энергии (в отличие от моего близнеца). Даже в детстве я от природы был ласковым и обладал даром общаться с другими людьми, быстро завоевывая их расположение.*

(Ферран)

*Принадлежность к консервативному ЕЗ происходит из моей сильной потребности чувствовать себя в безопасности. Мое иррациональное убеждение заключается в том, что, имея достаточно финансовых ресурсов, я могу каким-то образом «перехитрить» или «купить» хорошее здоровье и долгую жизнь, и ничего плохого со мной не произойдет.*

(Вера)

Сочетание раннего неприятия или неприятия и потребности ребенка в одобрении заставляет его искать признания хотя бы у одного родителя. Они сделают все возможное, чтобы делать то, что ценится, как вспоминает Марибель: «Мой отец обычно устраивал вечеринки дома. Он играл для меня музыку, под которую я танцевал, а все наши родственники и друзья бегали вокруг и хлопали в ладоши... Я вложил в это все свое сердце и душу, чтобы не разочаровать его и заставить его гордиться».

Поэтому неудивительно, что они обычно принимают образец для подражания (один из своих родителей или другой взрослый человек), чтобы облегчить тревогу из-за отсутствия чувства безопасности в том, кем они являются и что они делают, - этап, который можно рассматривать как первоначальную попытку приспособиться и выяснить, что с наибольшей вероятностью заслужит признание.

*Мой подростковый возраст был отмечен отсутствием значимых социальных связей. Мой отец имел на меня большое влияние; Я очень на него равнялся. Я всегда старался поделиться его мнением,*

*спросить его совета, как действовать в любой ситуации, и внимательно следил за его идеями, словами и манерами.*

(Ферран)

Совокупный эффект этого опыта неизбежно приводит к тому, что консервативный тип личности созревает раньше времени, либо беря на себя ответственность за других, либо добиваясь финансовой безопасности через работу (ради стабильности или денег). Давайте рассмотрим случай, в результате которого у женщины в возрасте пяти или шести лет развилась фиксация на консервативном инстинкте:

*Моя мама была чрезмерно требовательна («Хорошее – враг лучшего», – говорила она). Ей было недостаточно того, что я уже прекрасно умел читать и писать. Мне пришлось в совершенстве освоить стежки вышивания, которым учили монахини в монастырской школе. Я ненавидела это, считала это бессмысленным и, как ни старалась, мне не удавалось наложить швы правильно, и я плакала. Это разозлило бы мою мать, и она наказывала бы меня и спорила с отцом, который всегда был на моей стороне.*

*Однажды ночью, после одного из таких ссор, моя мать пришла ко мне в комнату и сказала: «Когда-нибудь ты вспомнишь об этом, и я уйду, чтобы твоему отцу не пришлось ссориться со мной из-за тебя».*

*Я проводил бессонные ночи неделями, с тревогой наблюдая за дверью, беспокоясь о своем отце. Что бы с ним было без нее? Меня отвезли к врачу, чтобы вылечить бессонницу, и я приняла лекарства, но они почти не помогли.*

*И вот однажды я нашел решение. Я решила, что смогу позаботиться о своем отце и кошках дома, не плача при этом!*

*Я начал наблюдать за своей матерью; как был приготовлен рис? А яйца, которые он так любил, как они были приготовлены? Стирать рубашки было легко, но гладить было сложно... Вскоре я почувствовал себя готовым. Она могла уйти, когда захотела. Я снова заснул, зная, что мой отец будет со мной в безопасности. Я бы позаботился о нем, доме и кошках. Это было тогда, когда я поменял «бытие» на «действие».*

*Я узнал, что плач не решает проблемы, особенно на публике, и что мир принадлежит сильным.*

(Нильда)

Описываемые сверстниками как зрелые не по годам, эти дети находят утешение в этом восприятии. Ферран вспоминает: «Раньше я тратил свои первые доходы на покупку книг о моем увлечении и природе, в то время как другие дети все еще вкладывали деньги в конфеты».

Неудивительно, что сильная трудовая этика прививается им с юных лет:

*Я родом из семьи с очень ограниченными финансовыми возможностями, и мне хотелось иметь вещи, игрушки и одежду (моя мама покупала только поддержанную одежду)... но это было невозможно, потому что у нас не было денег. Поэтому я представлял, что те, у кого есть деньги, должны быть, очень счастливы.*

(Сандра)

*Моя бабушка придавала большое значение упорному труду и усилиям. Она находила для меня задания и давала мне взамен немного денег, что заставляло меня чувствовать себя ценным и давало мне немного финансовой независимости для моих хобби. Я много работал, чтобы доставить ей удовольствие.*

(Ферран)

Эта ситуация идет рука об руку с отказом от удовольствий и развлечений, что особенно проявляется в подавлении сексуальности.

С другой стороны, мы можем наблюдать, как защитник природы, перенимая образцы для подражания, стремится избежать повторения ошибок своих родителей, которые привели к их несчастью. Это желание

находит выражение в различных формах, таких как решимость не вступать в брак, стремление добиться чего-то значительного в жизни, сильное стремление выделиться и так далее.

*Я начал работать в шесть лет, помогая матери готовить вкусные закуски на продажу. В этом возрасте она научила меня вязать крючком и вышивать, а еще у меня были домашние дела. С тех пор я никогда не прекращал работать. Однако в этом нежном возрасте я решил не вести ту же жизнь, что и мои родители; Я хотел иметь деньги и сделать себе имя, прожить жизнь с меньшими страданиями. Я всегда слышал, как моя мать жаловалась на нашу бедность. Я также всегда слышал, как она жаловалась своим друзьям на неверность моего отца и на то, что все мужчины одинаковы. Тогда я решила, что никогда не буду полагаться на поддержку мужчины и никогда не выйду замуж, потому что брак делает людей несчастными, причиняя столько страданий и эмоциональной боли.*

*Приняв эти решения, я стала очень серьезной девушкой. Я больше не хотел играть, и моя энергия сосредоточилась исключительно на работе. «Делать, чтобы иметь» — это было моим девизом с шести лет. Я хотел признания, прежде всего, от матери за то, что я умел делать то, что она мне приказывала. Однако большую часть времени я делал это без ее указаний, просто чтобы доставить ей удовольствие. Затем я начал использовать свою энергию, чтобы добиться успеха во всем, что я делал. Когда мне было восемь лет, я начал заниматься спортом и всегда был среди лучших. Это был мой способ быть увиденным и признанным. Я думал, что это заставит людей полюбить и принять меня.*

(Сандра)

Как консервативным представителям ЕЗ удастся сохранять стремление к принятию и признанию? Через усилие, поскольку они не достигли этого естественным путем из места внутреннего спокойствия. Именно поэтому среди них часто встречаются исключительные или блестящие студенты, неустанно ищущие желанного признания. Многие из них питают сильное желание затмить своих братьев и сестер, подвергаясь постоянному сравнению и конкуренции:

*Блестящая ученица, всегда соблюдающая правила монастырской школы, я делала все возможное, чтобы не было повода жаловаться родителям .*

(Нильда)

*Для моего отца я был его гордостью. Для моей сестры я был раздражающей точкой сравнения. Для некоторых моих одноклассников я был любимцем учителя. Я изо всех сил старался угодить им всем, делать все правильно, и все же я не знал, кто я такой.*

(Марибель)

*На протяжении всех лет учебы в школе и университете у меня была высокая мотивация к обучению. В четыре года я пошел в начальную школу и быстро преуспел в чтении и письме. Я даже имел честь читать перед классом, получив в конце аплодисменты. Меня повысили в классе, потому что они думали, что я впереди. В этой школе в конце каждого месяца ученик с лучшими оценками получал ленту или пояс, чтобы забрать его домой. Я отчетливо помню, как шел по улице к своему дому, украшенный этими лентами, гордый и счастливый, чтобы похвастаться. В любом случае, я думаю, именно тогда началась моя фиксация на поиске эффективности и признания.*

(Асумпта)

*Жизнью моих братьев и моей жизни руководила почти полная преданность альпинизму и связанным с ним видам спорта. Наш отец внушил нам веру в то, что это величайшее стремление в жизни, наш величайший источник гордости. Речь шла о том, чтобы быть сильным, эффективным, быстрым, профессиональным... просто лучшим. Этот интенсивный фокус существенно повлиял на мою жизнь и отдалил меня от городских социальных кругов. Мы жили в городе, но наше внимание было сосредоточено на другом. Мне приходилось идти в ногу с отцом.*

(Ферран)

Но как можно достичь совершенства в неустанном стремлении к признанию на фоне высоких ожиданий? Разумеется, избегая любых признаков бунтарства или неадекватности. Тем не менее, человеку нужен выход для сдерживаемой энергии. Спасательным клапаном в данном случае является бунт по поводу неважных вопросов, поскольку фундаментальные семейные узы остаются нетронутыми.

Наконец, стоит отметить затворнический аспект этого персонажа, который служит облегчением боли.

*Я был тихим ребенком, который старался не быть обузой. Я был чем-то вроде затворника, всегда поглощенный книгами и журналами, играя с кошками в доме или наблюдая за муравьями.*

(Нильда)

*Отсутствие эмоциональных связей создало благодатную почву для влияния Феликса Родригеса де ла Фуэнте, который оказал на меня глубокое влияние, когда мне было около восьми лет. Эта общая с детьми страсть к природе («...и мои дорогие дети будут удивляться...») встретила мою любовь к жизни. Я часами проводил на холме возле моего дома, прячась в кустах и внимательно наблюдая за птицами. В одиннадцать лет я сделал свои первые полевые записи, подражая Феликсу, который не только открыл мне двери в увлекательный мир, но и стал моим кумиром и наставником.*

(Ферран)

*Я был живым, веселым и игривым ребенком, пока мне не исполнилось пять или шесть лет, и я не начал слышать от своих сестер и двоюродных братьев, что я надоедливый и что никто меня не выносит. Вот тогда я полностью отключился. Я стал очень тихим ребенком. Очень грустный, тихий ребенок.*

(Сандра)

## **VII. Персона и тень: разрушительны для себя и других**

**Ферран Пауне и Ассумпта Матеу**

**Каждый несет в себе тень, и чем меньше она воплощена в сознательной жизни личности, тем она чернее и плотнее. В любом случае, это образует бессознательную помеху, мешающую нашим самым благим намерениям.**

**~ Карл Г. Юнг**

Изучив различные способы, которыми защитники природы ЕЗ представляют себя миру, в этой главе мы проанализируем доминирующую страсть этого эннеатипа в свете теории Юнга, в частности, исследуя концепции *персоны* или *маски* и *тени*.

С юнгианской точки зрения, сохранение ЕЗ неразрывно связано с их *личностью* или *маской личности*, вплоть до стирания границ между образом, который они проецируют для принятия, и их восприятием своего истинного «я». С другой стороны, тень — это та более инстинктивная и животная часть, архетип, который, по мнению Юнга, происходит из дочеловеческого прошлого, когда наши заботы ограничивались выживанием и воспроизводством, и мы не осознавали себя как личности. Оно также охватывает «темную сторону» эго, включающую в себя наиболее негативные аспекты. Короче говоря, это та часть, которая связана с двигательно-инстинктивным центром, эротической любовью, удовольствием, отсутствием контроля и просто наслаждением жизнью; та часть нас самих, которую мы не хотим признавать.

Представление миру о сохранении ЕЗ можно резюмировать, используя следующие дескрипторы: кто-то, кто выглядит компетентным, серьезным, безупречным, надежным, безопасным, всегда готовым помочь другим и рад помочь, не явно обеспокоенным, решающим проблемы с все под контролем. Это люди, сосредоточенные на том, чтобы «делать» и превосходить себя («Я могу»), учитывая, что титулы («Я чего-то стою»), успехи («Меня видят») и достижения («Я кто-то») направлены на построение маски, которая должна компенсировать

все неудовлетворенные потребности и недостатки их психоэмоционального развития. Делая чрезмерный акцент на достижениях и успехе, они жертвуют удовольствиями, досугом и игрой. Возникающее в результате глубокое разочарование часто находит выход скрытыми способами, как описано в следующих показаниях:

*Манипулятивная и невротическая сторона меня настолько скрыта в тени, что для меня главное всегда выглядит доступным, ответственным, хорошим во всем и все делать хорошо. В то же время есть плаксивая, подавленная, напряженная, злая и требовательная часть, которая без каких-либо ограничений берет верх, когда я больше не могу поддерживать другую маску.*

(Асумпта)

Сохранение ЕЗ обычно представляет себя человеком, который постоянно занят, энергичен, оптимистичен, полон планов, ожиданий и интересных проектов, самодостаточен, независим и удовлетворен жизнью. Эта постоянная занятость является не просто отражением их прогнозируемой надежности, но и служит для сокрытия их экзистенциальной неуверенности от самих себя. Короче говоря, стресс идет рука об руку с поиском безопасности. Именно по этой причине они продают безопасность, дают советы, предлагают решения, делятся уроками, преуспевают в различных задачах и помогают другим. В этом заключается еще одна характеристика выступления защитника природы: доброта и доброжелательность, приближающиеся к модели Робин Гуда; стремясь выделиться своими добрыми делами.

Несмотря на высокую конкуренцию, защитники природы ЕЗ могут эффективно работать в команде, стремясь взять на себя лидерскую роль внутри группы или организации и контролировать процесс выполнения. Однако, вопреки тому, что можно было бы подумать, когда другие берут на себя инициативу, они попытаются объединиться с ними, отказываясь от лидерства в обмен на большее чувство безопасности.

Несмотря на это, когда они чувствуют угрозу, они могут атаковать сзади (хотя бы посредством, казалось бы, объективной критики). В таких ситуациях они склонны эмоционально замыкаться в себе, так как им трудно принять отвержение и несогласие. Но почему их способность к отказу настолько ограничена? Потому что они должны скрывать от себя огромную боль, которую представляет их зависимость от других, особенно когда речь идет об эмоциональной дистанции. И с кем будет общаться человек, избегающий связи с самим собой? Ну, и людям, у которых нет глубоких связей.

Весьма удивительно, что персонаж, столь сосредоточенный на единстве, делает все возможное, чтобы избежать подлинного контакта с другими и даже с самим собой – другими словами, самосаботажа. Истинное единство заключается во взаимном слушании и соединении на эмоциональном уровне. Почему этот персонаж избегает такого искреннего слушания и глубокой эмоциональной связи? Потому что им нужно оградить себя от страха настоящего существования (выражения себя, раскрытия своей истинной природы). Любой подлинный контакт с другими неизбежно приведет их к столкновению с истиной. Как говорит, например, Нильда:

*Самым тревожным для меня было то, что я не знал, была ли радость или печаль, которые я испытывал в определенные моменты, искренней или просто результатом того, что я сопоставлял свои чувства с текущей ситуацией.*

Огромная трудность сдаться в отношениях и довериться жизни без необходимости постоянно доказывать свою ценность, а также стоящие за этим махинации становятся очевидными в следующей истории:

*Тень действует как маска, скрывающая все, что я скрываю от себя и, главным образом, от окружающих. Я проявляю силу там, где мне ее не хватает, выражаю уверенность там, где на самом деле ею не обладаю, демонстрирую упорство, когда погряз в неуверенности, проявляю доброту, когда уже замышляю воспользоваться ситуацией, симулирую знание там, где у меня его нет. Нет, притворяюсь хорошей девочкой, хотя в глубине души я совсем не такая. Я представляю себя другим, независимым, утверждающим, что ни в ком не нуждаюсь, но в глубине души чувствую себя зависимым от всего. Я притворяюсь современным, хотя на самом деле могу застрять в прошлом, и наоборот. Это колоссальный самообман.*

(Сандра)

Самые эффективные и яркие аспекты на самом деле превращаются в самые негативные и самые темные, что может быть разрушительным, потому что вместо того, чтобы укреплять необходимые нежные связи, человек отбрасывает их.

Именно одна из наиболее определяющих характеристик этого подтипа — восприятие как хорошего и безобидного человека — служит основой для манипуляций, черта, которая у большинства защитников природы остается скрытой и невидимой. Эта чудовищная сторона проявляется, когда на кону стоит цель и необходимо ее достичь. Чтобы достичь этого, нужно использовать любые необходимые средства, даже если для этого потребуется подчинить мораль своим желаниям. Цель оправдывает средства, но сами средства остаются скрытыми, чтобы сохранить имидж хорошего человека. Хороший пример этого можно найти в романе «*Опасные связи*»<sup>6</sup> (и одноименном фильме), где героиня маркизы де Мертей прибегает к крайним мерам, чтобы заполучить желаемого мужчину, вступает в заговор, чтобы отогнать своих соперниц, и манипулирует ее целью, так что он теряет самооценку и становится полностью зависимым от нее. Когда ее цели не достигаются, проявляется ее злобная сторона, и она холодно мстит, чтобы компенсировать свое разочарование и неудачу.

Другой примечательный аспект этого подтипа — постоянная потребность казаться уверенным в себе, и это величайшая мука защитников природы. Они не могут колебаться перед лицом препятствий, не могут отсутствовать и проявлять какие-либо сомнения. Здесь скрыт страх обесценивания, презрения и позора; короче говоря, отвержения.

Стоит отметить, что консерваторам ЕЗ труднее противостоять конфликтам, чем другим подтипам. Почему? Конфликты и конфронтация приводят к хаосу, неприятию, неуверенности и угрозе покинутости или отчуждения. Именно из-за нежелания напрямую решать конфликты они специализируются на дипломатии и посредничестве. Конечно, ценой, которую приходится платить, часто является отказ от честности, правды и связи с собственными потребностями и желаниями.

По всем этим причинам защитники природы редко проявляют слабость, тайно желая, чтобы другие обнаружили, что им нужна помощь. Более того, даже в этом случае они могут вежливо отказаться: «Нет, спасибо; Я в порядке.» Короче говоря, еще раз, за их автономией кроется угроза выживанию; угроза, которая разрушает их отношения.

Другая форма, которую принимает этот страх, — это значительные трудности с признанием и открытым выражением своих потребностей, а также с открытым обращением за помощью. Раскрытие своей уязвимости вызывает страх быть брошенным и отвергнутым: «Если они увидят, что я не могу сделать это самостоятельно, они оставят меня». Этот аспект приводит нас к особой бесчеловечности сохранения ЕЗ; бесчеловечность, которая заключается в отказе от своих собственных чувств, чтобы не быть оставленными или отвергнутыми, и, как следствие, от чувств других:

*Я скрываю свои потребности, свою хрупкость. Таким образом, это на самом деле не отношения, а скорее сделка, поскольку я просто позволяю себя «использовать». И это становится разменной монетой, когда я хочу отстаивать свои потребности. Беспокоит то, что другой человек всегда в долгах, и я чувствую себя одиноким. У меня также есть склонность давать моральные уроки, предполагая, что я знаю другого человека лучше, чем он знает себя, иногда рассматриваю его как объект — если они мне полезны, это нормально, а если нет, я обмениваю их на кого-то другого. .*

(Марибель)

Неудивительно, что они боятся обнаружить, что они не так хороши и щедры, как кажутся, что приводит к неустанной работе по поддержанию маски, иллюзии, что они способны на все. Очевидно, что оптимизм скрывает отчаяние, занятость скрывает боль, вызванную ощущением пустоты, а стремление к слиянию маскирует страх, что психологическая конструкция, построенная на неустойчивом фундаменте, может рухнуть.

Еще один интересный момент — отсутствие подлинной духовности и истинной веры в Бога или Вселенную. С одной стороны, это заставляет защитника природы беспокоиться и бояться всего, поскольку нет

---

<sup>6</sup> *Опасные связи* (Пьер Шодерло де Лакло, 1782)

чувства принадлежности к чему-то большему, что могло бы принести мир и утешение. С другой стороны, истинная духовность остается неуловимой, потому что ее омрачают достижения и имидж пряника на кнуте; обещание стать лучше и более принятым и обещание счастья, не сталкиваясь с внутренней тьмой. Они могут представлять себя духовно продвинутыми, поскольку это предполагает признание, но на самом деле используют это как средство избежать отсутствия связи с самим собой и способ замаскировать страх перед миром, жизнью и жизнью.

Поскольку будущее невозможно предсказать или повлиять на него, они его боятся. Это приводит к тому, что они живут осторожно, пытаясь устранить неопределенность всеми мыслимыми материальными способами, поскольку они не верят ни в Бога, ни в саму жизнь.

Одним из наиболее разрушительных аспектов сохранения ЕЗ вполне может быть то, как они дают выход глубоко укоренившемуся разочарованию из-за того, что не чувствуют себя самими собой, интуитивно осознавая, что они далеки от пути самореализации и самореализации. Это разочарование, порожденное глубоким разобщением, проявляется в требованиях и гнев, направленных на тех, кто находится рядом. Эта ярость, которую необходимо сдерживать, чтобы сохранить маску компетентности и доброты, вырывается наружу в форме критики, требований, протестов, обид и даже деспотизма. Это иллюстрируется следующим случаем:

*Я оставляю тень в помещении, дома, со своей семьей и друзьями. Если на улице все говорят, что всегда видят меня улыбающейся, то дома наблюдаются перепады настроения, усталость, периодические истерики, крики, жалобы, упреки. Я скрываю свою физическую неуверенность, все, что не умею делать, свое невежество, свои страхи... Возможно, самый большой страх — это одиночество и покинутость. Глубоко под поверхностью я прячу чувство превосходства под маской защитника равенства и смирения. Я скрываю свою боль; настолько сильно, что я даже не позволяю себе этого почувствовать. У меня накапливается напряжение в теле, особенно в правой стороне (болит плечо, болит рука, страдаю хроническим синуситом). Для внутренней тишины почти нет места; есть либо внутренний шум, либо гиперактивность, либо и то, и другое. Я чрезвычайно требователен к себе и другим. Я измеряю по своим собственным меркам, и это может нанести большой вред, если недооценивать других.*

(Марибель)

Эта трудность в общении с другими, с самим собой и истиной своего существования в конечном итоге приводит к тому, что защитники природы разрывают или разрушают связи, а также к возможности избежать онтической бездны.

Наконец, наиболее разрушительным аспектом как для них самих, так и для других является сокрытие ими внутренней пустоты за красивой маской, при этом обнажая деструктивные проявления беспорядка, который она порождает внутри. Путешествие домой происходит в обратном порядке, то есть от медитации к медитации.

## VIII. Любовь

**Ферран Пауне**

Если бы нам нужно было определить одним словом преобладающую тему для подтипа сохранения ЕЗ в сфере любви, то это, несомненно, была бы *любовь-безопасность*.

В этом подтипе преобладает материнская любовь, как способ направления любви через полезность. Их принуждение сосредоточено на обеспечении сохранения безопасных и стабильных условий, что дает им чувство контроля над своим непосредственным окружением.

Таким образом, эта потребность в привязанности проявляется в постоянной приверженности заботе о других и предотвращении возникновения любых конфликтов или неподходящих ситуаций. Одержимость



желанием всегда выглядеть адекватным и чрезмерная адаптация могут достичь точки, когда человек забывает свои чувства в пользу идеализированной модели любви. Такое отношение, хотя и возникшее в детстве по отношению к фигурам родителей, вызывает самые большие конфликты в романтических отношениях.

С другой стороны, восхищение любовью никогда не становится «всеохватывающим» в экзистенциальном смысле; то есть не занимает столько места внутри человека. Следовательно, ЭЗ самосохранения испытывает восхищенную любовь только по отношению к конкретным личностям, например, духовным наставникам, учёным или заметным деятелям в важных для них областях.

Наконец, эротическая любовь имеет тенденцию оставаться недостаточно развитой, по большей части дремлющей на сознательном уровне. Можно сказать, что принуждение делать, всегда *делает* мешает способности получать удовольствие. Поэтому неудивительно, что консерваторы ЕЗ, испытывающие восхищенную любовь к одной из упомянутых выше фигур, перенаправляют свою энергию на работу или занятия, связанные с представленным ими миром, пренебрегая при этом личными удовольствиями и повседневной жизнью.

Так как же консервационная выставка ЕЗ переживает любовь? Обычно они ожидают восхищенной любви во всех аспектах жизни; Однако они мало выражают свое восхищение другим. В конце концов, как они могут распространять восхищенную любовь, если они именно для этого: чтобы ими восхищались?

В отношениях они предвидят все три вида любви, так как эта сфера имеет для них большое значение. Для сексуальных консерваторов партнер — это все, в то время как социальные консерваторы, хотя и придают большое значение романтическим связям, считают, что профессиональная сфера имеет большее значение, а также признание, которое они получают за свои услуги и усилия.

От известных личностей, таких как наставники, защитники природы ЕЗ ожидают как сострадательной, так и благодарной любви. В свою очередь они обеспечивают благодарную любовь и, в значительной степени, сострадательную любовь в форме преданности, преданности делу, привязанности и служения. Следующее свидетельство поучительно относительно доминирования разных типов любви.

*Мало кто достоин моего восхищения. Я склонен смотреть на авторитеты через увеличительное стекло, и мне было тяжело, когда кто-то, в кого я слепо верил, меня подвел. Я часто чувствую себя недостойным людей, которыми восхищаюсь, и обычно довольно робок, приближаясь к ним; но если они проявят ко мне интерес, я стану активным сотрудником.*

(Марибель)

От лиц этого подтипа довольно часто можно услышать, что рождение ребенка лечит: «Что меня исцелило, так это моя дочь. С ребенком вы заново открываете для себя удивление, настоящую любовь и энергию», — говорит Марибель. Они также часто берут на себя роль советчиков, оказывая материнскую любовь и получая при этом восхищенную любовь. Нередко можно встретить опыт, подобный опыту женщины, которая, давая совет подруге по поводу своего недавнего развода, не упомянула, что она проходила через тот же процесс, разводясь со своим мужем всего день спустя.

Однако тип любви, который, вероятно, создает больше всего проблем для этого подтипа, — это эротическая любовь, поскольку она наименее развита и интегрирована. Все, что связано с удовольствием, чувственностью и спонтанностью, подавляется в пользу адаптации к окружающей среде. Это подавление иногда приводит к тому, что их внутренний ребенок оказывается в скрытом, непризнанном пространстве. Многим защитникам природы трудно выразить или поделить своими желаниями и разочарованиями, они даже отказываются от мира и социального взаимодействия в этом отношении.

Для них характерно рассматривать сексуальность как что-то грязное или уродливое, поэтому они тяготеют к партнерам, которые воплощают в себе то, что они воспринимают как «хорошее». Во многих случаях их романтические отношения действительно напоминают дружбу. Мы видим здесь, как и в вышеупомянутой тенденции выступать в роли «советников», точки соприкосновения с Е1. Это некоторые из черт, которые сбивают с толку защитников природы ЕЗ в их типологическом путешествии и заставляют их идентифицировать себя с личностью Е1.

Таким образом, сохранение ЕЗ часто сталкивается с внутренним напряжением между безопасностью их тщательно созданного мира и разочарованием от попыток испытать удовольствие, рост и приключения. Жизнь, тем не менее, имеет способ выявить эту непризнанную и считающуюся неприглядной часть себя.

Потребность интегрировать все свое существо часто создает конфликт между их желанием экспериментировать и открытостью к изменениям, а также страхом потерять то, что они установили. Вот несколько красноречивых способов выразить этот внутренний конфликт:

*Я стараюсь не показывать, что мне кто-то нравится, и стараюсь сохранять верность, чтобы избежать конфликтов или риска того, что мой партнер бросит меня.*

(Ферран)

*Я подавил свою сексуальность; Я представляю себя ханжой.*

(Марибель)

*Желание кажется мне опасным, и я не позволяю ему приближаться ни к себе, ни к моему партнеру.*

(Теодоро)

В действительности связь в отношениях устанавливается, как мы уже упоминали ранее, через материнскую любовь и эмоциональную зависимость, что иллюстрируют следующие истории:

*Я выражаю любовь, заботясь о других и делая что-то для них. Я забочусь о них, надеюсь, что они ответят мне взаимностью и сделают то же самое для меня; если они не поступают так, как я ожидаю, я интерпретирую это как то, что они меня не любят.*

(Марибель)

*В отношениях все мои усилия сосредоточены на том, чтобы другой человек почувствовал, что со мной он в безопасности. «Вы можете мне доверять, я обеспечиваю безопасность». Я предлагаю себя доказать свою ценность. В таких обстоятельствах доверие — самое ценное, что я могу дать. Итак, я создаю чувство долга, надеюсь, что мой партнер предоставит мне такое же доверие и безопасность. Ведь что мы без второй половинки?*

*Я жертвую многим, чтобы быть верным, осыпать их вниманием, присутствовать и быть доступным, следовать их желаниям; Я не пью, всегда звоню по ночам и забочусь о них. Цель состоит в том, чтобы не причинять беспокойства моему партнеру.*

(Теодоро)

*Для меня идеальная любовь была связана с материнской любовью к воспитанию; но речь никогда не шла о том, чтобы меня воспитывали.*

(Хуанхо)

*Мы усвоили и усвоили, что любовь достигается усилиями .*

(Марибель)

Таким образом, защитники природы ЕЗ оказываются в состоянии постоянной неопределенности, зажатые между любовью и зависимостью, удовольствием и доброжелательностью, чувственностью и дружбой.

В интимных отношениях они ищут тепла и связи, которых не получили от родителя противоположного пола. Например, мужчина-защитник природы ЕЗ, которому в детстве не хватало контакта со своей матерью, будет стремиться удовлетворить свои самые фундаментальные потребности: безопасность и тепло. Без этой первоначальной основы ему становится трудно полностью взаимодействовать с внешним миром и полностью ощущать свою сексуальность в отношениях, и он может проецировать эротическую любовь за пределы контекста своего надежного партнерства.

Внутреннее стремление к счастью, связанное с неспособностью просто существовать или быть подлинным, приводит консервативного ЕЗ к идеализации любви. Модель любви имеет своим парадигматическим образом что-то вроде *маленького домика в прерии*, с преданными отношениями, где секс должен быть неразрывно связан с любовью, а определенные сексуальные практики неприемлемы, потому что «это не любовь». В результате их идеализация верности и счастья часто приводит их к полному отказу от секса

и «сексуальности». Их стремление к совершенству распространяется и на сексуальную сферу, и они из всех сил пытаются сбалансировать повседневные аспекты жизни со своим тайным желанием интенсивных и возвышенных переживаний.

Эта проекция может привести к драматизации сексуальности, связанной, с одной стороны, с подменной реальности воображением, а с другой - с опорой на действия как средство проявления любви. Первое связано с фантазией о сохранении ЕЗ, которая создает идеальные эмоции, которые являются очень внутренними и имеют мало связи с другим человеком. Эти идеалы построены по образу совершенства, к которому они стремятся, оставляя мало энергии для подлинных связей.

Акты служения в отношениях служат защитным механизмом от потенциального эмоционального вреда и страха близости, заставляя любовь проявляться в делах, а не в словах; короче говоря, через действие. Чем сильнее влечение (читай: зависимость), тем больше они стремятся сделать что-то для партнера, иногда до такой степени, что становятся агрессивными и поспешными. Эта бессознательная самореференция, основанная на их собственных потребностях и желании быть увиденными, не позволяет им по-настоящему увидеть другого человека. Консервативный ЕЗ заинтересован в ком-то ценном, потому что это позволяет ему чувствовать себя ценным, но он часто не задумывается по-настоящему о том, что нужно другому человеку. Этот парадокс, когда кажется, что они отдают все свои силы другому, можно найти в *рассказе о привязанности* в трансактном анализе, который описывает эмоциональное охлаждение, когда искренняя привязанность заменяется поверхностной. Это очень мнимая и условная доброта.

*Я защитница, помощница, советчица... Во мне сильно развита «материнская» любовь. Конечно, за это приходится платить, поскольку я не совсем бескорыстен; Я ищу признания других. Я верен своим друзьям; очень общительный и семейный. Мои желания, мои потребности обычно стоят в конце списка, а потребности окружающих (таких людей много) стоят на первом месте.*

(Марибель)

Каковы фундаментальные аспекты эго в процессе соблазнения и решения собраться вместе? Движущей силой любви-безопасности является стремление к эмоциональной стабильности и признанию в самой интимной сфере. Любовник откликается на образ матери или отца и на ценности семьи, но сохранение ЕЗ становится слепым к любым другим их качествам. Этим людям также трудно любить без восхищения; они не знают, как сосуществовать с людьми, которых считают неудачниками.

В отношениях они обычно чувствуют себя заброшенными, их нереализованные желания приводят к разочарованию, сдерживанию и впечатлению, что отношения не соответствуют их идеалу. Это открывает путь для укоренения фантазий как средства избежать дискомфорта от столкновения с правдой, близостью и конфликтами, которые могут возникнуть. «Если они не предоставят то, что мне нужно, я выживу, изобретая это», — отмечает Хуанхо.

Трудность принятия неопределенности перемен или неизвестности обычно настолько непреодолима, что тело само вмешивается, чтобы остановить защитника природы ЕЗ. Их способность сдерживания и выносливости такова, что это может привести к физическому заболеванию. Когда очевидный физический износ или даже ощущение неминуемой смерти дает о себе знать, это тот момент, когда, наконец, принимаются меры, движимые инстинктом выживания, который, как это ни парадоксально, сдерживается страхом смерти.

*Мы не знаем, как прекратить отношения; это очень сложно. Я приложила много усилий, чтобы заполучить парня, и когда это не сработало, как ожидалось, я продолжала прилагать усилия, потому что это просто должно было сработать.*

(Марибель)

Эта система безопасности может привести консерваторов ЕЗ к некоторым крайним выводам, таким как: «Если я не приложу чрезмерных усилий, я умру», «если я сдамся, я умру», «если я потеряю контроль, Я умру.» С другой стороны, это создает страх чувствовать себя слишком комфортно, если им все передадут. И наоборот, это дает необходимые признаки, чтобы понять, что отношения пусты или не работают, и если они кажутся утомительными или обременительными, это не настоящая любовь.

Этому подтипу трудно расстаться со своим партнером, даже если они чувствуют, что находятся не с тем человеком. Идея о том, что они не могут быть плохими, кто оставляет урожай, а также страх причинить боль. Защитник природы может годами затягивать романтические отношения, чтобы не причинить вред другому человеку, хотя на самом деле эта нерешительность и недостаток смелости в конечном итоге порождают пассивное страдание у обеих сторон. В основе этого лежит страх потери и боли, а также трудность отпустить ситуацию. Некоторые мужчины выразили это так же, как Хуанхо: «Мы действуем так, как будто мы честны, но это самообман; на самом деле нами движет страх быть брошенными».

Консерваторы ЕЗ, как правило, имеют мало длительных отношений на протяжении всей своей жизни. Став опытными и адаптируемыми в своих усилиях по достижению безопасности, когда они, наконец, открываются переменам, для них нет ничего необычного в том, чтобы принять тот тип любви, который они когда-то отвергли. Поэтому в биографиях этого подтипа довольно часто встречаются истории о новом любовном опыте после первоначальной любви-безопасности, который мы могли бы назвать любовью-страстью. Вот как описывает это Ильза:

*Моя вторая любовь, спустя годы, была любовью-страстью. Он был очень страстным человеком, неуверенным в себе, но отличным любовником, совершенно иррациональным, диким, не очень социально адаптированным, несколько мачо, намного моложе меня, предприимчивым, со множеством бывших, полным огня и жизни.*

*Я мог позволить себе такие отношения, потому что мои потребности в базовой материальной безопасности уже были удовлетворены; Я мог обеспечить себя сам. Я чувствовал внутренний конфликт ценностей; Я даже составил список того, что можно и чего нельзя делать, но страсть и жажда интенсивности в конечном итоге победили.*

Когда дело доходит до взаимоотношений, у защитников природы ЕЗ, с одной стороны, есть сильная потребность в контроле, а с другой - скрытый страх:

*Мысль об эмоциональной зависимости от мужчины казалась мне невыносимой. Появилось несколько фантомов: страх быть преданным, брошенным, отойти на второй план, стать клоуном... Все это заставило меня стремительно прыгнуть с корабля, разорвав отношения. Я остро осознаю, что мне трудно делиться. Я хочу, чтобы все было так, как я хочу, и если все пойдет не по плану, я обещиваю другого человека. Я теряю вежливость и положительные эмоции и вместо этого поддаюсь негативным, не имея возможности поддерживать отношения.*

(Сандра)

Наконец, при формировании отношений возникает сильное желание доказать себе, что они могут получить то, что хотят, что они получают то, что хотят. Их безумная идея состоит в том, что они имеют право диктовать события в соответствии со своими ожиданиями, потому что их путь — правильный путь. В этом смысле они идеализируют и возвышают своего партнера, а достижение своих целей путем неустанных усилий становится средством самоутверждения и контроля. Это следствие того, что им очень трудно доверять жизни.

## **IX. Историческая личность: Клер Ассизская**

**компиляция Амора Эрнандеса**

В этой главе представлен исторический пример сохранения ЕЗ. Стоит отметить, что сложно найти персонажа более обычного, менее святого, с отрицательной или скандальной репутацией.

Клэр родилась в 1193 году в семье дворянки Ортоланы и рыцаря Фавароне Оффредуччо Бернардино. Биографы сходятся во мнении, что ее ранние годы характеризовались женскими и религиозными

добродетелями той эпохи: молитвой, постом, ношением покаянных одежд, раздачей милостыни, ценением уединения и стремлением сохранить девственность. В этом плане детство Клэр было не очень оригинальным. Она выросла в пределах своего благородного рода, старшая из трех сестер, живя вместе с соседями, друзьями и кузенами в аристократическом женском особняке в верхней части города, в уединенном, тихом и чистом комплексе.

В раннем возрасте Клэр полностью отдала свою жизнь беднякам. Она любила саму бедность. С самого начала она сочувствовала движению, возглавляемому Франциском, сыном купца Пьетро ди Бернардоне. Прежде чем покинуть богатый мир, в котором она выросла, она отдала часть своего наследства в пользу менее удачливых и направила средства братству Франциска, которое в 1209 году основало сельский скит Ассизи на окраине города.

С юности ее описывали как независимо мыслящую. Из любви к своему божественному мужу она отвергла все предложения руки и сердца и предпочла не вступать в зажиточный монастырь, стремясь к безбедному существованию. Она стремилась объединиться с женщинами-единомышленницами. Она выросла в рыцарской и куртуазной атмосфере, научилась читать и писать по-латыни, а в ее письмах обнаруживается влияние духовного богословия. Она жила изолированно из-за своего социального класса, и в некоторых свидетельствах упоминается ее частая благотворительность и ее удовольствие посещать бедных (часто пряча еду, чтобы раздать им).

В своем «Правиле» Клэр писала, что никто не должен стремиться к простому образованию, а должен стремиться к единству через дух любви. Ее приоритетом были крепкие сестринские узы. Ее мать, Ортолана, привила ей истины веры, практику милосердия, практические навыки и мастерство. Паломничество Ортуланы в Святую Землю, вероятно, повлияло на Клэр, которая провела свои ранние годы в этой уединенной домашней обстановке.

В тринадцатилетнем возрасте событие в Ассизи оставило неизгладимый след в жизни Клэр: Франциск публично отрекся от отца, который впоследствии отрекся от него. Франциск покинул Ассизи и нашел убежище у бенедиктинцев на территории часовни Святой Марии.

Когда одна из двоюродных сестер Клэр присоединилась к братству Фрэнсиса, ее связь с францисканским движением углубилась, и она начала искать духовного наставника. Она нашла его в самом Франциске. Их встречи происходили между 1210 и 1211 годами.

В Вербное воскресенье 1211 года епископ Гвидо II, друг Франциска, подарил Клэр оливковую ветвь вместо того, чтобы она подошла, чтобы взять ее, что, казалось, символизировало его благословение на ее духовное путешествие. В ту же ночь Клэр покинула дом своего отца. Изначально ее единственным спутником было одиночество. Перед отъездом она передала часть своего наследства сестре Беатрис и осталась ни с чем. За городскими стенами ее ждали монахи и сопроводили к Франциску. Там она прошла традиционный обряд инициации, посвящения себя на путь Божий, включая ритуальное сбривание волос, посвящение и наложение покаянной привычки.

Затем ее отвезли в бенедиктинский монастырь Сан-Паулу, пока не решалось, что делать. Там ее приняли в качестве служанки. Когда родственники попытались вернуть ее, она вцепилась в алтарную ткань, обнажив свои остриженные волосы как свидетельство непоколебимой решимости своего решения. Через несколько дней Клэр покинула бенедиктинцев и переехала в Сант-Анджело-ин-Пансо, где группа женщин жила жизнью покаяния, но и там она не нашла того, что искала.

Через шестнадцать дней после побега к ней присоединилась ее сестра Каталина. Их семья пыталась заставить Каталину вернуться домой, но безуспешно. Разрешив противостояние со своей семьей, они покинули обитель Панзо и начали новую жизнь в церкви Сан-Дамиано.

Решающую роль в этом путешествии сыграла помощь Франциска, который убедил епископа Гвидо II предоставить епископскую защиту недавно созданной религиозной общине.

Вначале община Сан-Дамиано носила семейный характер: к ней присоединились мать Клэр и ее младшая сестра, а также знакомые и товарищи детства. Со временем оно открыло свои двери и для других женщин. Община жила в абсолютной бедности, часто не имея предметов первой необходимости, таких как масло или хлеб. Отчеты предполагают, что их проблемы были чудесным образом решены благодаря вмешательству Клэр. Сестры отказались от всего имущества и полагались исключительно на свой трудолюбивый труд.

Есть гипотезы, предполагающие, что Сан-Дамиано служил благотворительным центром, оказывавшим помощь детям и прокаженным. Основное внимание уделялось созерцательной и благотворительной жизни

вблизи города. Фрэнсис обязался поддерживать связь и с любовью и заботой заботиться о них. Он выразил желание, чтобы Клэр взяла на себя руководство Сан-Дамиано, но она сначала сопротивлялась. Ожидалось, что начиная с 1215 года религиозные общины будут придерживаться существующего монашеского правила, но ни Франциск, ни Клэр не были склонны к традиционному правилу.

Группа Сан-Дамиано развивалась с чувством автономии. Ни монахи, ни другие церковные власти не вмешивались в отношения Бога и сестер. В Сан-Дамиано монахи находились под властью Клэр.

В 1224 году сестры обратились к Франциску за помощью, потому что Клэр серьезно заболела из-за строгого соблюдения поста, что Франциск поставил под сомнение.

Два года спустя Фрэнсис скончался, оставив Клэр без ее самого важного союзника, хотя в своем последнем завещании он призвал ее продолжать движение.

Клэр призывала своих сестер уважать призвание каждой, поощряя их быть «зеркалами и примером» друг для друга, а не по-детски полагаться на мать. Будучи инициативным человеком, она организовала свою жизнь новаторским образом. Хотя поначалу она высоко ценила страдания, позже она руководствовалась более рациональным критерием. Клэр узаконила бедность посредством поста, и она и ее сестры жили тем, что просили.

Клэр вела свою евангельскую жизнь в общественной обстановке, поддерживая связи с городом и взаимодействуя с земным обществом. Между 1228 и 1235 годами на нее оказывали давление, чтобы она приняла папскую концепцию монастырского образа жизни. Однако она предпочла относительную открытость и гибкость в плане ограждения, даже уход за больными внутри монастыря. Ее основное внимание уделялось бедности, а не строгому ограждению.

В 1228 году папа Григорий IX канонизировал Франциска и посетил Сан-Дамиано. Между Клэр и Папой произошел конфликт, когда он убеждал Клэр отказаться от строгой бедности. В конце концов Клэр получила от Григория IX привилегию бедности, которую можно было практиковать только в отношении города. Она стремилась к тому, чтобы бедность была принята в обществе, которое было признано выражением евангельской жизни и женской харизмы. В 1230 году Григорий IX разорвал связи между братьями Меньшими и Сан-Дамиано, и Клэр сумела отменить эту меру под угрозой голодовки.

С 1235 года Клэр нашла сильного союзника и друга в лице Агнессы Пражской, дочери короля, выбравшего жизнь в бедности. К 1237 году Сан-Дамиано насчитывал пятьдесят сестер. В 1240 году монастырь подвергся нападению солдат императора Фридриха II. Клэр противостояла им, не только спасая Сан-Дамиано, но и успешно приостановив осаду города Ассизи своим заступничеством.

В 1241 году умер Григорий IX, а в 1247 году папа Иннокентий IV преобразовал дам Сан-Дамиано во францисканцев. Клэр посвятила себя написанию своего собственного Правила и в последние годы жизни изо всех сил пыталась добиться его одобрения Папой, поскольку считала, что поддержки только кардинала Райнальдо недостаточно.

Весной 1253 года она написала свое последнее письмо Агнессе Пражской. В своем завещании она напомнила своим сестрам, братьям Младшим и официальной церкви об уникальной харизме Сан-Дамиано. Тем летом Иннокентий IV вместе со своей курией посетил Ассизи, встретился с Клэр и на смертном одре подтвердил ее правление. Накануне своей кончины Клэр поцеловала подтверждающий документ.

После ее смерти были зафиксированы многочисленные чудесные исцеления, приведшие к ее канонизации в 1255 году. принимать завещательные пожертвования.

*Поэтому я, Клара, служанка Христа и Бедные сестры монастыря Сан-Дамиано — хотя и недостойные — и маленькое растение святого отца, считаем вместе с моими сестрами столь высокое профессию и повеление такого отца и а также немощь некоторых других, которой мы боялись в себе после кончины нашего святого отца Франциска, который был нашей опорой и, после Бога, нашим единственным утешением и поддержкой. Снова и снова мы охотно связывали себя с Богоматерью, святейшей Бедностью, чтобы после моей смерти сестры, нынешние и будущие, никогда не отвернулись от Нее.*

Клэр представляет созерцание через действие.

## Х. Литературные и кинематографические примеры

Марибель Фернандес, Нильда Паес  
и Ферран Пауне (кино);  
Ильза Кречмар (литература)

### *Примеры фильмов*

В этом разделе мы кратко рассмотрим несколько фильмов, в которых мы идентифицируем персонажа как сохранение ЕЗ. Посредством изображенных отношений, поведения и диалогов мы стремимся дать читателям лучшее понимание этого подтипа персонажей и того, как они могут к нему относиться.

### *"Обычные люди"*

*Описание:* Случайная смерть старшего сына из богатой семьи глубоко обостряет отношения между ожесточенной матерью, добродушным отцом и охваченным чувством вины младшим сыном.

*Персонаж:* Мать, роль Мэри Тайлер Мур.

*Обсуждение:* В этом фильме, наполненном весьма содержательными сценами, выделяются начало и конец.

В самых первых сценах женщина выглядит очень веселой в театре в компании мужа и еще одной пары. Она кажется счастливой. Однако, когда она возвращается домой, она претерпевает трансформацию; она становится холодной к мужу. Она идет впереди него по лестнице, а он должен следовать за ней, а в постели она притворяется спящей, пока он ее ласкает... Особенно показательна сцена завтрака. Мать делает все возможное, чтобы приготовить любимое блюдо сына, но он не голоден, что вызывает у нее бурную реакцию, и она выбрасывает тост в мусоропровод, как будто это самая естественная вещь на свете... Она создает неприятно напряженную ситуацию, не теряя при этом самообладания.

На протяжении всего фильма мы видим женщину, которая прячется и избегает проблем, контролирует ситуацию, не слушает и считает, что знает, что нужно другим. Ее отношения с сыном натянуты и поверхностны; она не знает, как по-настоящему быть рядом с ним. Больше всего она боится, что ее настоящие чувства будут раскрыты, поскольку она их не выражает (она не плакала на похоронах старшего сына) и озабочена поверхностными вопросами, такими как решение, какие туфли и рубашку надеть ее мужу. для церемонии. Она тщательно все организует и убеждает других следовать ее планам.

Мать убегает от младшего сына, потому что, как она говорит, «я не знаю, чего он от меня хочет» и «я не знаю, чего кто-то от меня хочет». Ее ответ на заявление мужа и сына: «Мы просто хотим, чтобы вы были счастливы» очень заставляет задуматься: «Что значит быть счастливым?» В конце фильма ее описывает муж:

*"Ты красивый. И ты непредсказуем. Но ты такой осторожный. Ты полна решимости, Бет; но ты что-то знаешь? Ты не сильный. И я не знаю, действительно ли вы даете. Скажи мне что-нибудь. Ты любишь меня? Вы действительно любите меня?"*

*«Я чувствую то же, что всегда чувствовал к тебе».*

*«У нас бы все было в порядке, если бы не было беспорядка. Но вы не можете справиться с беспорядком. Вам нужно, чтобы все было аккуратно и легко. Я не знаю. Может быть, ты не можешь никого любить. Это было так сильно, Бак. Когда Бак умер, ты как будто похоронила с ним всю свою любовь, и я этого не понимаю, просто не знаю, не знаю... Может быть, это был даже не Бак; возможно, это был только ты. Может быть, наконец, ты похоронил лучшего из тебя. Но что бы это ни было... Я не знаю, кто ты. И я не знаю, во что мы играли. Поэтому я плакал. Потому что я не знаю, люблю ли я тебя больше. И я не знаю, что я буду делать без этого».*

Бет теряет дар речи и не знает, как реагировать. Она отворачивается, поднимается наверх и входит в комнату, несколько задумавшись. Затем она достает из шкафа какой-то багаж. Внезапно ее охватывает всплеск эмоций, и она плачет, но неясно, действительно ли она отождествляет себя с этой эмоцией, и она сдерживает ее.

В своей постели ее сын просыпается и слышит, как закрывается дверь дома, а затем кто-то выходит наружу по гравии. Он встает, чтобы посмотреть в окно. На улице уезжает такси.

### *«Стальные магнолии»*

*Описание:* История любви, дружбы, решимости, мужества и потерь. Шестеро друзей разного возраста и социального класса всегда поддерживают друг друга, особенно перед лицом смерти.

*Персонаж:* М'Линн, которую играет Салли Филд, — центральный персонаж, олицетворяющий безопасность всей семьи. Она также единственная, кто сопровождает свою дочь в последние минуты ее жизни.

*Обсуждение:* М'Линн — опора семьи. Она ведет домашнее хозяйство, мужа, детей, а также организует свадьбу дочери Шелби, которую ей приходится держать под строгим надзором из-за диабета Шелби. Примеры ее потребности в контроле и эффективности можно найти в первой части фильма.

Во время вечеринки она пытается наблюдать за мероприятием, одновременно управляя детьми и домом. Она разговаривает по телефону, отвечает на жалобы дочери и ругает мужа за то, что тот вызвал переполох, сохраняя при этом улыбку на лице. Именно здесь мы можем наблюдать ее отстраненность от стресса и личных потребностей, а также ее неспособность получать удовольствие.

Похожая сцена разворачивается во время свадьбы, когда, танцуя с зятем, она изо всех сил пытается расслабиться и вместо этого обращает его внимание на то, что ее дочь не может забеременеть из-за состояния здоровья. Она не может расслабиться и насладиться праздником.

Ее работоспособность и кажущееся хладнокровие выходят на первый план, когда она помогает дочери во время эпизода гипогликемии. М'Линн точно знает, что делать, чтобы вернуть дочь в нормальное состояние, демонстрируя полный контроль над ситуацией.

Консервативный аспект ее характера становится более очевидным, когда Шелби беременеет вопреки желанию М'Линн; она восстает, и мать теряет контроль над дочерью. М'Линн холодно реагирует, когда Шелби сообщает ей эту новость. Когда ее дочь говорит, что не может усыновить ребенка, М'Линн отвечает, что детей покупают повсюду. Происходит трудный разговор, в котором практичность берет верх в решении проблемы дочери, и она демонстрирует непонимание чувств Шелби.

Через несколько месяцев после рождения ребенка Шелби требуется пересадка почки, которую ее мать охотно жертвует. Несмотря на беспокойство Шелби, М'Линн утверждает, что не делает ничего особенного, преуменьшая значимость ситуации. Хорошим примером этой эмоциональной отстраненности является ситуация, когда друзья М'Линн выражают беспокойство, зная, что на следующий день ее госпитализируют для донорства почки. Однако она считает это неважным, оставаясь поверхностной и просит их высушить ей волосы (тривиальная просьба, учитывая обстоятельства).

Шелби умирает от отторжения органов и впадает в кому, ее состояние необратимо. М'Линн прибывает в больницу, полная решимости и, по-видимому, не обращающая внимания на тот факт, что она только что потеряла дочь, продолжая разговаривать с ней, громко приказывая ей открыть глаза. Семья совместно решает отсоединить ее от системы жизнеобеспечения, а затем уйти, но М'Линн остается, держа дочь за руку, пока не убедится, что она мертва. Здесь становится очевидной ее потребность в ощущении контроля, даже над смертью.

М'Линн едва набирается смелости, чтобы присутствовать на похоронах дочери. Она обдумывает детали и решает, в какой одежде будет похоронена Шелби. По дороге за внуком, ведя машину одна, она наконец позволяет себе заплакать (ей нужно одиночество, чтобы выразить свое горе).

Во время похорон она начинает срываться, временно теряя контроль над ситуацией. Но, как неуместно, она берет себя в руки, скрывает свое горе и идет заботиться о внуке, ведь жизнь должна продолжаться. Она как будто считает, что не имеет права быть хрупкой, и ее боль не важна.



Фильм завершается этим прагматичным подходом, предлагающим его как способ избежать эмоциональной боли. После похорон, пока М'Линн заботится о внучке, один из ее друзей сообщает ей, что она беременна и намерена назвать ребенка Шелби. М'Линн улыбается и отвечает: «Так и должно быть. Жизнь продолжается...»

Таким образом, что касается сохранения ЕЗ, фильм в первую очередь исследует темы контроля, практичности, бунта перед лицом беспомощности, отсрочки удовлетворения своих потребностей и переживания боли в одиночестве.

### «Слепота»

*О фильме:* В городе, внезапно внезапно ослепшем, жена врача становится единственным зрячим человеком. Она притворяется слепой, чтобы заботиться о своем муже, в то время как окружающее сообщество погружается в хаос и беспорядок. Она ведет их через путешествие ужаса, разврата, любви и солидарности в поисках надежды. Основанный на романе Хосе Сарамы «Слепота», его можно резюмировать так: «Если ты видишь, иди. Если видишь, почини».

*Персонаж:* жена врача, роль Джулианны Мур.

*Обсуждение:* Хотя характер этой женщины явно является проявлением самосохранения ЕЗ, цель истории — изобразить человека, способного видеть и бодрствовать, по-настоящему хорошего человека, отклоняющегося от темных аспектов невроза защитника природы. Теперь мы углубимся в обсуждение наиболее характерных особенностей этого подтипа.

Слепых помещают на карантин в санаторий, лишая их элементарной человечности, а моральные и этические ценности быстро исчезают. Единственным исключением является жена врача, которая лечит первого слепца; как мы уже говорили, она не подвержена слепоте, но притворяется слепой, чтобы заботиться о своем муже. Когда она понимает, что никто другой не может видеть, на нее тяготеет чувство ответственности за то, что у других есть зрение, в то время как другие потеряли свое. Она наблюдает за другими и за ними. Сохранение зрения дает ей силы, ответственность и сверхчеловеческую усталость, основанные на инстинкте выживания.

Она остается в изоляции с остальными. Как будто у нее есть сверхспособности, она борется за благополучие группы, добывая еду, убираясь, понимая неверность мужа, хороня мертвых и рассказывая истории ребенку.

Внутри санатория возникает антагонизм сил: «видящая женщина против никогда не видевшего слепца». Они возглавляют противоборствующие группы, и, чтобы защитить своих товарищей, женщина убивает без угрызений совести. Она не может ответить взаимностью на проявления привязанности мужа; она должна делать то, что важно. Единственное, что доводит ее до отчаянных слез, — это потерять контроль над временем, забыв завести часы.

Ведя свою небольшую группу в безопасное место, она приветствует их в своем доме, заботится о них и кормит. Она защищает их от городского хаоса — мертвецов, несчастных случаев, бесцельных скитальцев. Она никогда не просит о помощи.

В поисках еды она укрывается в церкви и замечает, что изображениям завязаны глаза. Она смотрит на них, как бы думая: «Даже Сам Бог не может видеть... Кто бы это сделал?»

Ключевые эпизоды, характеризующие ее как защитника природы ЕЗ:

Когда за ее мужем приезжают медицинские службы и забирают его под стражу, она притворяется слепой, чтобы сопровождать его; она чувствует необходимость заботиться о нем.

Жена врача начинает вести свою группу по коридорам в сторону туалета, собирает мусор, убирает, прибирается, пытается навести порядок в палатах; она забывает себя.

Оказывая помощь раненому, она волнуется:

«Боюсь, что он заразится...»

«Невозможно нести ответственность за всех», — говорит ей муж. — Ты боишься закрыть глаза?

"Нет. Я боюсь их открывать. Боюсь, ослепну во сне», — отвечает она. И она уходит, избегая конфронтации с мужем, чтобы не показывать свою уязвимость. «Я собираюсь прогуляться».

В момент слабости она восклицает: «Я больше не могу этого терпеть», чувствуя вину за смерть раненого, о котором она заботилась. «Думаю, мне нужно сказать им, что я могу помочь». Муж возражает, но она отвечает: «Я справлюсь». Он признается, что больше не думает о ней как о жене, а только как о матери или медсестре. — Ну, тебе просто придется к этому привыкнуть, не так ли? Потому что у меня нет выбора», — парирует женщина.

Она ловит своего мужа, занимающегося сексом с другой женщиной. Она понимает его ситуацию, решает отступить, а затем утешает другого человека, раскрывая ему правду. Она понимает, что сейчас не время для обвинений.

Она одна из первых волонтеров в обмене «секс в обмен на еду». «Вы можете делать, что хотите, и мы накормим вас обоих. И тогда ты сможешь поговорить со мной о достоинстве», — заявляет она мужчине, который против.

Она целенаправленно идет по проходу. Она берет спрятанные ножницы и убивает лидера противника, насильствовавшего ее товарищей. Она спорит со слепорожденным: «Теперь мы здесь не главные».

Она начинает убирать людей из-под огня, не думая о охранниках, которые могут стрелять. Она идет вперед и выводит их на улицу. "Мы свободны!" она кричит.

Эта женщина сдается, когда ведет слепых через город в приют. Впервые она признает, что нуждается в помощи и принимает помощь мужа, она осознает, что не всесильна. Она также нуждается в его защите, когда на нее нападают слепцы, и мужу приходится ей помогать, так как она не выпускает из рук найденные корзины с едой. Она предпочитает защищать еду ценой своей жизни. Когда она чувствует, что еда кончается, она уже не намерена искать ее одна, а говорит мужу, что этот вопрос необходимо обсудить всем.

Как только она говорит мужу, что им придется добыть еще еды, поскольку еда заканчивается, первый ослепший мужчина снова видит. Он начинает идти к террасе. Он знает, что вскоре каждый сможет кричать: «Я вижу!» и никто не будет тем же человеком, что и прежде. Наконец-то она чувствует себя свободной. Она больше не нужна... И может ли она теперь сдаться... Она смотрит на ясное, светлое небо и думает: «Кажется, я ослепну». Она смотрит вниз: город все еще здесь.

### *Литературный пример*

В этом разделе представлен анализ консервации ЕЗ на основе персонажа Лары Антиповой в *«Докторе Живаго»*.

Лара играет центральную роль главного женского персонажа наряду с главным героем, Доктором Живаго, в честь которого назван самый известный роман Бориса Пастернака (1890-1960).

Юрий Живаго и Лара Антипова, каждый по-своему, проживают свою жизнь в Советском Союзе, на которую глубоко повлияла военная борьба против Германии, затрагивающая самые интимные аспекты их существования. *«Доктор Живаго»* — это в каком-то смысле роман о жизни и любви, перекликающийся с *«Анной Карениной» Толстого*, но с переменной ролей между мужчиной и женщиной.

В нем рассказывается история Юрия Живаго, врача и поэта, и его отношений с двумя женщинами: женой Тоней и возлюбленной Ларой. Очень важно уточнить, что этот анализ сосредоточен исключительно на персонаже Лары в романе, а не на изображении в фильме, которое отличается от описания Пастернака.

Читатели знакомятся с Ларисой во второй главе, когда она приезжает в Москву с Урала вместе с матерью, скромной портнихой, и братом, чтобы продолжить обучение в женском институте. Далее на протяжении всей книги автор будет называть ее почти исключительно уменьшительным именем Лара.

*Ей было чуть больше шестнадцати, но она была вполне сформировавшейся молодой девушкой. Ей дали восемнадцать или больше. У нее был ясный ум и легкий характер. Она была очень хороша собой [...] Они с Родей [ее братом] понимали, что им придется всего в жизни добиваться тяжелым путем, рассчитывая только на свои силы. (стр. 37)*

В консервации ЕЗ часто с юных лет укореняется мысль, что им придется обходиться жизнью с минимальной внешней поддержкой.

Кроме того, Пастернак указывает на ее акцент на «действии», поддержке матери и практическое отношение к зарабатыванию на жизнь:

*Лара училась хорошо, но не из-за абстрактной жажды знаний, а потому, что для освобождения от оплаты учебы надо было хорошо учиться, а значит, надо было хорошо учиться. Она как хорошо училась, так и без труда мыла посуду, помогала в магазине, выполняла поручения матери. Она двигалась бесшумно и плавно, и все в ней — неприметная быстрота ее движений, ее рост, ее голос, ее серые глаза и светлые волосы — прекрасно сочетались. (стр. 37)*

Это очень типично для консервации ЕЗ: тенденция больше учиться ради конкретной цели (в данном случае ради получения стипендии), а не руководствуясь глубокой внутренней мотивацией. Этот тип личности также эффективен, организован и быстр в практической домашней работе.

Лару соблазняет Комаровский, друг и сторонник ее матери, «который мог бы быть ее отцом», и чья сила и «скрытая смелость побудили пробудившегося в ней маленького демона к подражанию». Ее тянет к тому, что он «тратил на нее деньги и время, называл ее богиней...» (с. 62). Хотя она чувствует себя уязвимой в его присутствии, она избегает драмы или трагедии. Внутренне она зажата между чувствами влечения и обиды. Хотя он уделяет ей все «отцовское» внимание, которого у нее никогда не было, его ожидания как мужчины все больше ее раздражают.

*Лара не была религиозной. Она не верила в обряды. Но иногда, чтобы выдержать жизнь, ей требовалось, чтобы она сопровождалась какой-то внутренней музыкой. Она не могла каждый раз придумывать себе такую музыку. Эта музыка была словом Божьим о жизни, и Лара пошла в церковь, чтобы поплакать над ней. (стр. 64)*

Мы часто наблюдаем у людей типа консервации ЕЗ, что их духовность, особенно в молодости, характеризуется скорее стремлением чувствовать связь и принадлежность, чем стремлением к высшему мистицизму или высшему просветлению.

Когда ее слишком выбивают из колеи настойчивые сексуальные приставания Комаровского, она ищет работу гувернантки и решает уйти из дома: «Более трех лет Лара жила у Кологривовых как за каменной стеной» (с. 91). Таким образом она спасает себя от того, чтобы стать жертвой старшего, доминирующего, опытного мужчины, от продолжения вести двойную жизнь в тайне и от дальнейшей потери контроля над собой. Здесь возникает явный контраст между сохранением ЕЗ и Е4; Лара на какое-то время несколько «теряется» в этих отношениях, но собственным решением, решимостью и усилиями находит выход — в данном случае через радикальный побег. Она не чувствует себя вечно жертвой, подавленной и жалующейся; вместо этого она уходит, никому не раскрывая причин своего поступка. Она хранит молчание о том, что произошло. Она также находит природу

*дороже ей отца и матери, лучше любовника и мудрее книги. На мгновение смысл существования вновь открылся Ларе. Она была здесь — так она задумала — для того, чтобы разглядеть безумное очарование земли и назвать все своими именами. (стр. 94)*

В этом подтипе есть определенная простота, чувство безопасности в природе, близость к земле и исследование, которое начинается с доступных возможностей. Природа не предъявляет требований; на него нельзя проецировать личные ожидания. Таким образом, разум человека, который привык смотреть на себя глазами других, может найти отдых. Именно в такие моменты может произойти пробуждение к существованию, осознание того, что существует другое царство, «за пределами» рутины повседневной жизни.

Другая повторяющаяся тема консерватора, уже очевидная в молодой Ларе, - это «переутомление от чрезмерной работы, которую она на себя возложила» (с. 94). Она работает больше, чем требуется, потому что хочет чувствовать себя независимой и полезной, потому что хочет избежать каких-либо обязательств. Однако, поскольку ей это не удается и она поддается меланхолии, депрессии и растерянности, она направляет

«воображаемый выстрел... в Комаровского, в себя, в свою судьбу...» (с. 96). В отчаянии она просит своего друга Пашу жениться на ней, чтобы спасти ее. Застрелив Комаровского, который получил лишь легкое ранение, он размышляет о ней: «В ней всегда было что-то необыкновенное. Но как болезненно и, по-видимому, непоправимо он изуродовал ее жизнь! Как она мечется, как она все время восстает и бунтует, стремясь по-своему переделать свою судьбу и начать жизнь заново!» (стр. 113)

Для Лары непостижимо потерпеть поражение от того, кто причинил ей столько зла. Многие люди, если не все из нас, в некотором роде «пережили» травму, и мы реагируем на нее по-разному. В консервации ЕЗ особенно характерно не задерживаться на падении, не принимать неудачи, а подниматься как можно лучше и идти вперед. Даже будучи очень нездорова, Лара с трудом принимает помощь от друга по отцовской линии: «И, уходя, он [Кологривов] заставил ее, несмотря на ее возражения, слезы и даже что-то вроде потасовки, принять от него банковский чек за десять тысяч рублей» (с. 11). Это перекликается со многими процессами, наблюдаемыми у людей с консервативным характером ЕЗ: им приходится учиться позволять себе помогать, осознавать, что бывают моменты или ситуации в жизни, когда понятия «Я могу сделать это один» или «Я должен быть способные сделать это в одиночку», достигают своих подлинных пределов.

Выйдя замуж за Пашу и окончив учебу, она переживает период относительного спокойствия:

*Лара была погружена в свои дела и работу. Она ведала домом и своей трехлетней дочерью Катенькой. Она взяла на себя все дела мужа, а также сама преподавала в женской средней школе. Она работала не покладая рук и была счастлива. Это была именно та жизнь, о которой она мечтала.* (стр. 128)

В общем, это мечта женщины-охранителя ЕЗ — ощущение, что «достигла всего»: полноценной работы, мужа, детей и умения справиться со всеми обязанностями. Однако жизнь в своей непредсказуемости, внешних обстоятельствах или внутренних процессах может резко или постепенно положить конец этой идиллии.

Когда Паша решает уйти после получения задания, Лара воспринимает это как «самое серьезное поражение в своей жизни». Ее лучшие, ее самые светлые надежды рухнули. Однако она не просто сидит сложа руки и скорбит, скрестив руки. Вместо этого она «начинает серьезно изучать основы медицины и сдает экзамен в клинике на получение квалификации медсестры» (с. 133). Как мы уже заметили, двумя столпами этого подтипа являются учеба и работа, благодаря которым она удовлетворяет свою глубокую потребность в «безопасности». Посредством учебы она инвестирует в поиск приносящей удовлетворение работы, которая позволит ей быть самодостаточной, «чтобы ничего не было не хватает», «чтобы побаловать себя», «чтобы избежать экономической зависимости» и «быть полезной». Это питает ее идеализированное представление о себе как о «хорошей», «умной», «трудолюбивой», «эффективной» и «практичной». Лара подходит к делу аккуратно и эффективно. Желая найти мужа, она «идет работать медсестрой в санитарный поезд», направляясь к месту, откуда получила его последнее письмо. Она демонстрирует прагматичный и целенаправленный образ мышления в достижении своих целей. По дороге она узнает, что в соседнем с пунктом назначения городке работает Живаго, ее друг детства, она находчиво «находит» «повозку, направлявшуюся в том направлении» (с. 134).

Услышав, что ее муж находится в тюрьме, во что она из всех сил пытается поверить, мы становимся свидетелями момента, когда «Она не могла сдержать нарастающие слезы и не хотела плакать перед незнакомцами. Она быстро встала и вышла из палаты, чтобы прийти в себя в коридоре» (с. 152). Хотя многим женщинам обычно трудно плакать перед незнакомцами, для сохранения ЕЗ раскрытие хрупкости и уязвимости особенно деликатно и вызывает страх. Это представляет собой один из величайших самообманов, присущих проецированию внешнего образа хорошего, эффективного, трудолюбивого, чуткого, лояльного и преданного своему делу человека — сокрытие внутренней истины, когда чувства неадекватности, слабости, страха, печали и глубокой боли также проживать.

В разгар революции Лара оказывается в прифронтовой больнице, сотрудничая с доктором Живаго. Их первый и пока единственный краткий, личный и душевный разговор происходит в комнате Лары, пока она гладит свою одежду. Внезапная эмоциональная открытость Живаго и его желание защитить ее беспокоят ее до такой степени, что, пренебрегая своими делами, она сжигает свою блузку. Она прерывает свою деятельность и мгновенно заканчивает разговор. Она заметно тронута. Перед лицом близости и раскрытия чьей-то человечности ее защита начинает таять.

Много позже их пути снова пересекаются в библиотеке Юрятина, где Лара снова погружается в учебу:

*То и дело она задумывалась, то поднимая глаза к потолку, то прищуривая их и всматриваясь куда-то далеко перед собой, а потом снова, опершись на локоть, подперев голову рукой, быстрым, размашистым движением чертила карандашом какие-то записи в своем блокноте. Наблюдая за ней, Юрий Андреевич [Живаго] проверял правильность своих старых впечатлений. «Она не хочет, чтобы ею восхищались, — думал он, — чтобы быть красивой, пленительной. Она чувствует какое-то презрение к этой стороне женской натуры, к этой стороне женственности; и она как будто наказывает себя за то, что так хороша. И эта гордая враждебность к самой себе удесятерит ее неотразимость».*

Размышления Живаго доходят прямо до сути дела: способа проявления тщеславия Лары. Женщины этого подтипа не склонны уверенно выставлять напоказ свою женственность. В них нет ни непристойности кошачьих, ни откровенного обаяния истерички. Их выражение женственности более сдержано; они могут даже обладать формой «анти-тщеславия», пренебрегая внешним имиджем, возможно, намеренно. Она действительно соблазнительна, но в более сдержанной, интеллектуальной манере, призванной быть «не столь заметной». Ее женственность больше проявляется в действиях, заботе о других и служении им.

Когда они вдвоем приходят к ее дому, Живаго продолжает наблюдать за ней:

*«В читальном зале я сравнил рвение ее чтения со страстью и пылом реального делания, физического труда. И, наоборот, она несет воду легко, непринужденно, словно читает. У нее есть эта возможность во всем. Будто она еще в детстве взяла импульс к жизни, и теперь все делается с этим импульсом, само собой, с легкостью вытекающего последствия. Это проявляется в линии ее спины, когда она наклоняется, и в улыбке, которая раздвигает ее губы и округляет подбородок, и в ее словах и мыслях».* (стр. 344)

Теперь автор рисует через точку зрения Живаго картину взрослой Лары. Неразбериха, ограничения и бурные события революции не сломили ее. Она выглядит очень сосредоточенной и внимательной к своим действиям, передавая ощущение еще большей интеграции, мягкости, свободы и зрелости в своей личности.

Лара рассказывает Живаго о своем детстве и переживаниях во время революции:

*«В детстве я видел рядом нищету и труд. Этим мое отношение к революции отличается от вашего. Мне это ближе. В нем много того, что мне дорого. И вдруг он становится полковником, этот мальчик, сын дворника. Или даже Белый генерал. Я выходец из гражданской среды и мало что знаю о званиях. По образованию я учитель истории. Да, так оно и есть, Живаго. Я помог многим людям».* (стр. 347)

Лара не революционерка, но она сочувствует движению и понимает его человеческие и социальные причины. Она близка к людям и использует свои социальные навыки, чтобы помочь нуждающимся.

Эгоизм менее выражен у консервативного подтипа по сравнению с двумя другими. Отдавая приоритет основной потребности в безопасности, они умеют выживать с малыми средствами, экономить, когда это возможно, и демонстрировать щедрость по отношению к тем, у кого есть меньше, чем у них. Мотивированные быть хорошими людьми и отстаивать правильность, они более склонны помогать на индивидуальном уровне, чем вдохновляются более широкими социальными причинами или идеологиями.

Люди вроде Стрельникова (бывшего Антипова), ее мужа, Ларе непонятны. Она говорит Живаго: «Они кремни, а не люди. Принципы. Дисциплина. [...] Ему нужно возложить все эти военные лавры к нашим ногам, чтобы вернуться не с пустыми руками, а весь во славе, победителем! Чтобы увековечить, ослепить нас! Как ребенок!» (стр. 351)

Она желает от него искренней близости, как по отношению к дочери, так и к себе. Однако растущая эмоциональная дистанция, вызванная его отсутствием, новости о совершенных им злодеяниях и отсутствие у него информации об отношениях, которые мотивируют его в его революционной борьбе, все больше и больше отдалают ее от него.

Когда Живаго пытается разорвать их любовную связь и перестать с ней видеться, «Неощутимо, без ее ведома слезы текли по щекам Лары, как дождевая вода, лившаяся теперь по лицам каменных статуй напротив, на дом с фигурами. Искренне, без показного великодушия, она тихо повторила: «Делай, что лучше для тебя, не думай обо мне. Я все это переживу». А так как она не знала, что плачет, то и не вытерла слез». (стр. 353)

Лара ведет себя так, как будто его страдания важнее ее собственных. Она подавляет собственную печаль, чтобы «не расстраивать его болезненными сценами». Все люди этого подтипа могут вспомнить ситуации из своей жизни, в которых они выражали мало эмоций, несмотря на то, что были глубоко потрясены. Это борьба за признание важности другого человека в их жизни, того, как много он для них значит, и боли от его ухода. Это отражает сложность раскрытия своих истинных чувств, приоритета эмоций другого над своими собственными и попыток понять их больше, чем самих себя. Это приводит к отсутствию спонтанности и внутренней оторванности от эмоций — самоуничтожению чувств, похороненных так давно и так глубоко, что остается мало доступа к их выражению. Пастернак поэтически улавливает это, описывая Лару: «Неощутимо, без ее ведома слезы текли по щекам Лары, как дождевая вода, лившаяся теперь по лицам каменных изваяний напротив, на дом с фигурами». (стр. 353)

Когда Живаго возвращается в дом Лары после длительного похищения партизанами и дерзкого побега, он обнаруживает в тайнике ключа письмо Лары, адресованное ему. В письме она объясняет, как пользоваться домом, и упоминает, что оставляет ему еду. Термин «безопасность» удачно иллюстрирует здесь ее мысли и действия — она гарантирует, что у него есть все, что ему нужно, чтобы выжить и быть защищенным. Она снова олицетворяет любящую женщину, а любить ее — значит заботиться о другом и выражать свою привязанность через практическую поддержку. Наконец она возвращается, когда Живаго очень болен. «Лара питала его, лелеяла его своей заботой, своей лебединой красотой, влажным гортанным шепотом своих вопросов и ответов». (стр. 456)

В задушевных беседах Лары и Живаго о жизни, любви, русских семьях и их историях зрелость женщины проявляется в глубине, с которой она анализирует, понимает и обобщает свои переживания. Она очень реалистична, признавая: «Все, что продуктивно, устоялось, все, что связано с привычной жизнью, с человеческим гнездом и его порядком, все это пришло в упадок вместе с переворотом всего общества и его перестройкой. Все повседневные вещи были перевернуты и уничтожены». (стр. 464)

С одной стороны, она защищает долг, «призыв верности. Я бы пожертвовал всем. Даже самое дорогое. Ты.» С другой стороны, она говорит: «Ой, прости меня. Я говорю не то, что нужно. Неправда. [...] Что с нами будет? Что мы собираемся делать?» (стр. 465) Их судьба остается неопределенной, поскольку они воссоединяются в настоящем, каждый из которых несет разрушенное прошлое и сталкивается с неизвестным будущим. Никогда прежде они не говорили с такой интенсивностью и ясностью о том, как история сформировала их жизнь. Лара говорит очень сосредоточенно и сосредоточенно:

*«Тогда неправда пришла на Русскую землю. Главной бедой, корнем будущего зла была утрата веры в ценность собственного мнения. [...] Это социальное заблуждение было всеохватывающим, заразительным. Все попало под его влияние. Даже наш дом не смог противостоять этому проклятию. Что-то в нем пошатнулось».* (стр. 466)

Лара не идет по революционному пути, избранному большинством. Она заявляет, что пострадала, но отказывается жертвовать своими внутренними ценностями. Вместо этого, проживание в те беспокойные времена позволило ей повзрослеть и обрести ясность в своих убеждениях. При этом она, естественно, занимается домом:

*Она готовила или стирала, а затем оставшейся мыльной водой мыла полы в доме. Или, спокойная и менее раскрасневшаяся, гладила и чинила свое, его и Катенькино белье. Или, покончив с готовкой, стиркой и уборкой, давала уроки Катеньке. Или, уткнувшись в учебники, она занималась собственным политическим перевоспитанием, прежде чем вернуться в новореформированную школу в качестве учительницы.* (стр. 468-469)

На протяжении всего романа Пастернак последовательно подчеркивает эти черты Лары, которые так тесно связаны с сохранением ЕЗ. Когда мы приближаемся к концу, Лара размышляет:

*«Какой домашний инстинкт, какое неистребимое стремление к гнезду и порядку!» — сказала Лариса Федоровна, наблюдая из кухни за игрой дочери. «Дети непринужденно искренни и не стыдятся правды, а мы из боязни показаться отсталыми готовы предать самое дорогое, восхвалить отвратительное и сказать «да» непонятному. (стр. 498)*

Хотя утверждение, что взрослые в целом более лицемерны, чем дети, может быть правдой, примеры, которые упоминает Лара, особенно символичны для склонности к фальсификации, связанной с людьми третьего типа и, конечно же, с подтипом консервации.

В коттедже, где они укрылись, Лара хочет навести порядок: «У вас есть какое-нибудь оружие? Нет, вы видите. Я боюсь твоего легкомыслия, которым ты меня заразил. Это сбивает с толку мое мышление». (стр. 500)

Потом она говорит:

*«Пожертвуйте мне несколько часов в течение следующих нескольких ночей и, пожалуйста, запишите по памяти все, что вы читали мне в разное время. Половина утеряна, другая половина так и не была записана, и я боюсь, что ты потом все это забудешь, и оно погибнет, как ты говоришь, с тобой часто случалось раньше. (стр. 501)*

Любовь и забота идут рука об руку. Легкость, с которой она организует вещи, расставляет их по местам, твердо стоит на ногах, воплощает идеи в конкретные действия, записывает мысли, чтобы не потерять их, и конкретизирует абстрактное, — типичные черты этого подтипа. Безопасность в интересах самосохранения проявляется здесь в ее дальновидности, превентивных мерах и превентивном подходе к решению потенциальных проблем.

Лара полна решимости уйти, но при условии, что ее будет сопровождать Живаго:

*Точно так же состояния равновесия чередовались в ней с приступами томительного беспокойства, естественного для трудолюбивой женщины, не привыкшей к дневным излияниям сердца и праздной, непозволительной роскоши неумеренных ласк. (стр. 508)*

В этой ситуации, когда она сталкивается с реальной опасностью, оставаясь в этом доме, постоянная активность этого подтипа, хотя и внешне осуществляемая с чувством спокойствия, бессознательно движима глубоким внутренним беспокойством. Это зависимость от постоянных действий, от необходимости что-то делать; существует иллюзия облегчения страданий посредством «действия», сохранения подобия контроля, обеспечения чувства «безопасности».

В конечном итоге, после смерти Юрия Живаго, Лара с ясным умом и открытым сердцем размышляет над образами их отношений:

*Они любили друг друга. Не по необходимости, не потому, что они были «охвачены страстью», как это ложно называют. Они любили друг друга, потому что этого желало все вокруг: земля под ногами, небо над головами, облака и деревья. [...]*

*Никогда, никогда, даже в минуты самого безвозмездного, самозабывчивого счастья, их не покидало то самое высокое и волнующее: наслаждение общим обликом мира, ощущение своей связи со всей картиной, чувство принадлежности красоте всего зрелища, всей вселенной.*

*Они дышали только этим единством. И поэтому превознесение человека над остальной природой, модное возня и преклонение перед человеком никогда не привлекали их. Подобные ложные принципы общественной жизни, превращенные в политику, казались им трогательно самодельными и оставались непонятными. (с. 573)*

Любовь превосходит, по крайней мере иногда, ограничения характера. И снова простота души Лары позволяет ей вместе с Живаго ощущать себя частью целого, частью природы, находящейся в гармонии с

космосом и невосприимчивой к стремлениям, амбициям и обещаниям «новый мир», провозглашенный политическими фракциями.

Хотя она и находится в отчаянии по поводу смерти Юрия и терзает себя чувством вины за их разлуку (которая была с ее стороны невольной), а также за события, развернувшиеся потом, она говорит: «Нет покоя душе моей от жалости и муки. Но я не рассказываю, не раскрываю главного. Я не могу назвать это, у меня недостаточно сил». (с. 574). И она начинает «перебирать бумаги, о которых говорила с Евграфом Андреевичем» (с. 575).

И снова она сосредоточена и предана делу выполнения того, что имеет для нее значение и значение. Однако завершить ее ей не суждено.

*Однажды Лариса Федоровна ушла из дома и больше не вернулась. Видимо, она была арестована в те дни на улице и умерла или пропала неизвестно где, забытая под каким-то безымянным номером в впоследствии утерянных списках, в одном из бесчисленных генеральных или женских концентрационных лагерей на севере. (с. 575)*

Лара остается в памяти читателя как персонаж, проживший свою жизнь и судьбу с удивительным достоинством среди испытаний и тяжелых обстоятельств; который любил глубоко и временами с большим светом выходил за пределы характера.

## **XI. Виньетка**

**Вера Петри Шонарди**

### *Дизайн консервации ЕЗ*

Это графическое изображение показывает основные характеристики консервации ЕЗ. Динамичная фигура излучает энергию и движение, отражая активную натуру подтипа.

Спортивная одежда не обязательно означает, что представители ЕЗ всегда занимаются спортом, хотя им нравится развивать привлекательное и здоровое телосложение. Мощные ноги создают впечатление усиления окружающей среды, сохраняя при этом баланс. Согнутая нога символизирует опору на Интеллектуальный центр для закрепления в реальности. Эта прочная позиция имеет решающее значение для решения множества задач, которые этот подтип часто решает, предотвращая потерю баланса на качелях примирения.

На заднем плане изображены часы, часы идут в противоположном направлении, что символизирует одновременное давление и возможности, присущие управлению временем. Напористость и ловкость в выполнении задач способствуют положительному впечатлению на окружающих. Предпринимательство является центральным элементом их динамики. Однако уважение, оказываемое им современным капиталистическим миром, все больше приводит ЕЗ к выгоранию или самоуничтожению, поскольку они становятся жертвами собственного тщеславия, стремясь проявить себя как лучшие «деятели» в мире.

Множество рук, как стрелки этих неустанных часов, являются символами действия и преследования и направлены на разные цели, указывая на способность сосредоточиться на нескольких проблемах одновременно. Значки в кругах представляют собой важные темы из жизни защитника природы ЕЗ. Тот факт, что они буквально находятся в их руках, символизирует их потребность в контроле над различными аспектами своего окружения.

Эти значки расположены таким образом, что наиболее важные аспекты жизни защитника природы появляются сверху. Они также расположены на основе внутреннего выравнивания, будь то в сфере эмоциональной или интеллектуальной жизни, что соответствует телесному чтению двух полушарий (правое = разум; левое = эмоции). Таким образом, сверху и справа от человека появляется репрезентативный элемент ЕЗ, который говорит о поиске признания посредством успеха, совершенства, производительности или социальной



и профессиональной реализации. Сумочка (продолжение справа) символизирует соответствие современным тенденциям моды. Однако, в отличие от других подтипов (социального и сексуального), их стиль одежды более сдержанный и элегантный. Они стараются не выделяться, следуя за тем, что есть в мире моды, но с должным вниманием к практичности и комфорту, чтобы можно было легко передвигаться.

Поддержание современного и ухоженного внешнего вида – неотъемлемый аспект данного профиля, который преподносится миру как *имидж*. Эта концепция распространяется на все современное: элементы культуры, спорт, науку, передовые технологии и многое другое. Консервация ЕЗ выражает живой интерес к новинкам. Если это возможно и удобно, они будут стремиться углубить свои знания и следовать за ними или стать их практиками. Имидж эффективности и высокой производительности основан на стремлении соответствовать достижениям времени.

Сохранение ЕЗ считается очень сильным, почти недостижимым. Правда в том, что им удается замедлиться только перед лицом серьезной неудачи или физического коллапса. Чтобы оставаться активными, они поддерживают стройность и приятный внешний вид, соблюдая сбалансированную диету. Занятие физической активностью дополняет заботу о себе. Даже в одиночных занятиях консерватор ЕЗ ставит личные цели, склоняясь к самосоревнованию и постоянному самосовершенствованию. Когда эти достижения достигнуты, эти вехи демонстрируются небрежным жестом, как будто такие триумфы были чем-то естественным и не имеющим большого значения.

Проблемы со здоровьем и благополучием особенно распространяются на их семью. Сосредоточение внимания на органических продуктах питания, сбалансированной диете и подобных практиках является ключевым аспектом их внимания и контроля.

Продолжая левую часть рисунка (справа для читателя), вверху мы находим значок, который отличает подтип сохранения ЕЗ. Консервативные модели движимы необходимостью выживания, а для сохранения ЕЗ ключевой концепцией является понятие *безопасности*.

Личность, построенная на основе внешних влияний и внешнего подтверждения, рассматривает других как точку отсчета. Это приводит к ощущению внутренней пустоты, создавая фон для поведения, вызванного тревогой, такого как контроль, срочность и компульсивное «действие». Консерватор стремится решить эту экзистенциальную дилемму, добиваясь безопасности, особенно в материальном плане. Деньги, будучи осязаемым элементом, создают иллюзию жизненно важной защиты.

Пространство любви кажется тесным, зажатым среди множества дел, и возникает сильный страх близости и капитуляции. Сохранение ЕЗ не любит быть в долгу или чувствовать себя неполноценным в отношениях. Они также избегают воспринимать партнера с возвышения; когда рядом с кем-то видят неудачника, это может быть неудобно. Этот дискомфорт возникает не только из-за потребности в восхищении, но и из-за склонности рассматривать членов семьи как продолжение самих себя. Точно так же, как они выставляют себя перед миром, чтобы ими восхищались, так и их близкие должны вызывать восхищение. Таким образом, консерватор идеализирует партнера и всю семью, вызывающую восхищение общества. Семья, состоящая из красивых, умных, ответственных и способных людей, приносит им большое удовлетворение.

Семья имеет большое значение для защитника природы ЕЗ. Ради семьи они могут отложить индивидуальные проекты. Это становится сферой безопасности, где они могут продемонстрировать свою способность эффективно заботиться о своих близких и защищать их, уделяя внимание деталям. Защитник природы ЕЗ берет на себя ответственность за комфорт и материальное благополучие семьи, что является осязаемым выражением их любви. Конфликты могут возникать из-за их тревожной потребности в перемещении людей и в том, чтобы все происходило так и в определенное ими время. В своем стремлении к контролю они могут непреднамеренно подавлять инициативу и ответственность других, создавая парадокс зависимых людей, который противоречит идеализированному образу семьи, которого они придерживаются.

Последний значок означает дом. В идеале резиденция защитника природы ЕЗ должна быть просторной, хорошо вентилируемой и тщательно обслуживаемой. Эстетический выбор призван создать образ утонченной простоты.

Владение домом и другими материальными ценностями приносит им чувство безопасности, убежища в настоящем и комфорта в будущем. Тревога, связанная с жизнью и смертью, проявляется в их тщательной заботе об окружающей среде и имуществе.

## *Почему петух уже не может вернуться в рай (суфийская сказка)*

В древние времена, задолго до создания Земли, Бог создал птиц, обитавших в Эдемском саду. Они различались по размеру, были большими или маленькими, и по цвету, и все с красивым оперением. Самым сильным голосом был петух.

Они летели в солнечном воздухе сада, который с его пышными деревьями и цветами давал в изобилии пищу. В те золотые дни они утоляли жажду в кристально чистой воде его бесчисленных ручьев.

Фрукты и ягоды были настолько восхитительны, а компания ангелов настолько божественна, что петух разочаровался в комфортной жизни и начал жаждать приключений.

Однажды он спросил ангела, присматривавшего за благополучием птиц:

«Моя сияющая, куда мне пойти, чтобы найти приключения и смысл жизни? Я не делаю ничего важного в этом месте, где все добро и свет!»

«Терпение, храбрый петух», — ответил ангел. «Бог Милостивый милостив и уже составил для тебя планы».

Петух, взъерошив перья, громко прокукарекал и, преисполненный гордости, объявил остальным птицам:

«Мне дадут важную должность! Обратить особое внимание! На днях я вас всех удивлю».

«Брат, что это за новости?» — сказали другие птицы. — Разве ты не удовлетворен своей жизнью здесь, в саду, среди деревьев, полных лучших фруктов?

Петух закричал еще громче и от гордости взмыл высоко в небо, ведь в те времена петухи могли летать так же высоко, как орлы.

Тогда ангел подошел к петуху и сказал ему:

«Бог Милосердный, Милосердный создал под нами Землю и поселил на ней всякие существа: людей и животных. Ты, петух, должен спуститься туда, чтобы поделиться новостью о величии Божиим со всеми созданиями».

«Я буду назначен глашатаем, — воскликнул петух, — вестником несравненных новостей!»

«Нет, нет, нет», — сказал ангел. «Вы должны полететь туда и немедленно вернуться, как только вы скажете людям, животным и птицам внизу, что завтра впервые наступит рассвет. Вы должны провозглашать величие Бога Единого, используя всю силу своего голоса. И немедленно возвращайтесь сюда. Это послание, которое меня послали передать вам».

Петух прилетел на Землю. В первый день, когда он вылупился, он изо всех сил кричал новорожденному, говоря: «О, люди, звери и птицы. Бог послал меня, чтобы дать вам Свои благословения и сказать вам, что я, вестник дней Божьих, птица с самым сильным голосом в Эдемском саду, был выбран среди всех для этой задачи».

Пораженные, все, слышавшие его, люди, животные и птицы, в трепете падали перед петухом, воздавая ему должное. Он взмыл в воздух, чтобы продемонстрировать свое великое мастерство, его сердце наполнилось тщеславием.

С наступлением ночи, уставший от полета и порхания, он уснул, совершенно забыв, что ему предстоит вернуться прямо в Рай.

Прошло несколько дней, и петух своим кларнетовым кукареканьем разбудил всех на рассвете, и они продолжали его почитать. По этой причине он начал верить, что он самое важное существо в новорожденном мире. Расхаживая среди мужчин, покачивая хохлом, он высокомерно оглядывался вокруг.

Однажды он вспомнил слова ангела и подумал: «Мне лучше сейчас вернуться в Сад, как можно быстрее, потому что у меня такое впечатление, что я слишком долго оставался на Земле».

Он издал громкий крик, сдвинул ноги вместе и начал трясти крыльями, готовый снова подняться на небеса. Но, несмотря на несколько попыток, у него не было силы в крыльях. Ему едва удалось подняться на несколько футов над землей, а затем снова упал.

Огромное тщеславие петуха погубило его. Забыв слово Божие, он стал пленником Земли. Поэтому часто можно увидеть, как петух бьет крыльями о грудь, пытаясь вернуть прежнюю скорость, но летать уже не может, даже через садовую ограду.

## **ХП. Процесс трансформации и терапевтические рекомендации**

**Авторы: Ассумпта Матеу, Мария Тереза Чезерани, Сюзана Строук, Ильза Кречмар и Ферран Пауне**

В терапевтическом процессе терапевту необходимо помнить о склонности пациентов консервации ЕЗ к снисходительности и позиции «все хорошо», когда они представляют себя образцовыми пациентами и превозносят терапевтический альянс.

Пациент этого подтипа будет пытаться интуитивно уловить предпочтения терапевта, его симпатии и антипатии и определить аспекты, которые его интересуют больше всего. Цель состоит в том, чтобы максимально эффективно соответствовать ожиданиям терапевта и, таким образом, ощутить чувство безопасности.

Важно всегда выявлять это; работайте над автоматизмами пациента и идеализированным образом идеального пациента, которому они пытаются подражать, чтобы чувствовать себя принятыми. Самосохранение ЕЗ, умеющее манипулировать, может сыграть на нарциссизме терапевта, позиционируя себя как «идеального пациента», а это означает, что терапевт должен быть «лучшим терапевтом». Из-за этой идеализации они могут легко повредить своей самооценке.

Самая большая трудность для пациента консервации ЕЗ — открыться и выразить эмоции, особенно печаль через слезы, которая рассматривается как опасная слабость. Любой аспект тени, появляющийся во время терапии, воспринимается как угрожающий удар по их нарциссизму.

Их склонность избегать того, чтобы видеть то, что действительно важно, предполагает сосредоточение внимания на поверхностных вещах, подробное изложение фактов, упуская из виду лежащие в их основе процессы, динамику и символизм. Для них крайне важно признать свое внутреннее время, пережить моменты боли и трудностей, не торопясь найти немедленное решение. Это помогает им осознать, что они не тонут в боли и что естественный поток жизни позволяет увидеть более ясную перспективу.

Столкнувшись с трудностями, принятие состояния «бездействия» позволяет им осознать влияние контроля на их эмоциональный поток. На физическом уровне это проявляется сокращениями желудка, грудной клетки, спины и горла, что вскоре идентифицируется как страх потерять контроль и почувствовать боль.

Крайне важно справиться с их завистью, соперничеством и подавленным чувством неполноценности — ключевыми аспектами, которые часто приводят к невротическому поведению, когда пациент не подозревает об этом. Эти элементы могут служить ценными ресурсами для роста, если их осознать.

Также полезно способствовать прямому выражению гнева и несогласия по отношению к терапевту.

Когда идеализированный образ себя начинает разбиваться, как зеркало, ударившееся камнем, консервация ЕЗ соприкасается с глубокой болью и страхом стать «ничем», простым пустым сосудом. В этот момент они осознают, что всю свою жизнь изображали персонажа, и больше не знают, кто он.

В терапевте они ищут надежного присутствия, обеспечивающего безопасность, человека, которому они наконец смогут доверять. Благодаря этой связи они раскрывают свои основные потребности и постепенно, в своем собственном темпе, заново открывают свою человеческую идентичность. Для них становится критически важным вновь получить разрешение на существование вне внешних ожиданий в сочетании с достаточной физической поддержкой и контактом (аффирмации типа «Быть собой — это нормально; вам не нужно так много делать, чтобы быть принятым»).

С другой стороны, жизненно важно деконструировать их защитный механизм самооправдания и привычку возлагать ответственность на внешние факторы, поощряя их устанавливать более глубокую связь с самим собой.

Также желательно узнать об их быстром энтузиазме к занятиям, будь то хобби или работа, а также об их склонности легко терять интерес или застаиваться, исследуя, что разжигает их страсть и что может сдерживать их.

Очень важно создать психологически «безопасную» среду, чтобы пациент чувствовал себя увиденным, желанным гостем, услышанным и уважаемым. Вначале не рекомендуется сильная конфронтация, поскольку

ЕЗ может уйти. Однако по мере продвижения терапевтического пути наступает момент, когда им нужно бросить вызов, а не просто мягко поддержать. Следующий отчет иллюстрирует это:

*Одним из самых преобразующих событий для меня было столкновение с отсутствием слияния, жесткой конфронтацией и разочарованием в человеке, на которого я смотрел как на учителя или духовного наставника. Именно в тот момент я осознал, что мое исцеление зависит исключительно от меня, что только у меня есть силы сделать это. Ожидать, что всегда будет кто-то, кто будет руководить мной безоговорочно и доброжелательно, как отец, было нереально. Я понял, что невозможно сделать всех счастливыми, что то, какой я есть, одних удовлетворяет, а других нет; что так оно и есть, и это нормально. Я смирился с тем, насколько бредовой была моя фантазия о желании всем угодить.*

(Ферран)

Для собеседника ЕЗ также полезно заново открыть для себя свою мужскую энергию. Потенциал прямой и ясной конфронтации, стремления к тому, чего он действительно желает или в чем нуждается («завоевание» мира), чрезвычайно ценен. Для этого ему жизненно важно ощутить поддержку другого мужчины, человека, который служит ориентиром и с которым он может сотрудничать, а не конкурировать. Короче говоря, речь идет о восстановлении уверенности как в другом человеке, так и в своей собственной личности.

Этот подход признает, что энергетическая и сенсомоторная основа ЕЗ очень похожа на основу Е8, хотя в первом энергия кастрирована. Вот почему контакт с мужчинами, уверенно выражающими мужественность, и даже отношения с представителями похотливого эннеатипа могут помочь защитнику природы восстановить контакт, автономию и уверенность в себе.

Какие черты их подтипа в процессе трансформации могут оказаться полезными для беседотерапевта ЕЗ в его работе?

Как терапевты, осознание наших невротических защитных механизмов и понимание того, что то, что на первый взгляд может показаться качеством, по сути, является недостатком, и наоборот, дает нам возможность использовать эти черты в терапевтических целях.

Терапевт-консерватор ЕЗ превосходно обеспечивает безопасность и сдерживание пациента, особенно когда действует искренне и в гармонии с самим собой. Эта подлинность побуждает других принять свою собственную подлинность. Осознание своего обмана позволяет терапевту легко раскрыть маски других.

Более того, желание «сделать все правильно», когда оно уже не является невротической необходимостью, позволяет терапевту остро настроиться на безупречный характер их присутствия и, следовательно, их «терапевтической работы». Терапевт этого подтипа стремится ни к чему иному, как к совершенству.

Наконец, естественная склонность к контролю может трансформироваться в терапевтическое присутствие при всестороннем понимании процесса и общего контекста. Вот поучительное понимание:

*Я обнаружил, что использую черты своей личности, которые считаю положительными, даже если считаю их менее выраженными, например эффективность, быстроту действий и мышления. Я также научился ждать сигналов, подтверждающих обоснованность моей интуиции, прежде чем предпринимать действия.*

(Сусана)

### *Рекомендуемые задачи*

В этом разделе изложены несколько терапевтических предложений, которые могут помочь продвинуть процесс трансформации подтипа консервации.

#### Повестка дня и задачи

- Сократите количество навязанных задач.
- Подумайте о том, что вы действительно хотите делать или не делать.

- Включите в свой график периоды «ничегонеделания».
- Научитесь говорить «нет», когда неудобно брать на себя определенные задачи. Другими словами, помните о принуждении согласиться на любую просьбу, независимо от того, от кого она исходит.
- Установите реальные приоритеты; часто бесконечная повестка дня не соответствует тому, что действительно важно при оценке вашей жизни.
- Сосредоточьтесь на одной задаче за раз; расставьте приоритеты в одних и откажитесь от других.
- Осознайте, что не все, что вы делаете, требует полезности или практической цели.

### Предаваясь наслаждению

- Выберите несколько занятий исключительно для собственного удовольствия и займитесь ими.
- Сделайте что-нибудь приятное, но «совершенно ненужное».
- Уделяйте приоритетное внимание заботе о себе: будьте внимательны к своим потребностям, уделяйте больше времени личному вниманию, оставляйте моменты для отдыха, хорошо относитесь к своему телу, избегайте компульсивного приема пищи и питья, замедляйтесь, дышите...
- Участвуйте в деятельности, требующей терпения и внимания к деталям, например, в садоводстве, рукоделии, рисовании и т. д.
- Примите игривое и беззаботное; наслаждайтесь радостью жизни (эротической любовью внутреннего ребенка). Примите позицию «упростить задачу».
- Позвольте себе потерять время.
- Перевоспитать «внутреннего ребенка», утверждая его качества (техника перевоспитания бессознательного Антонио Блея).

### Признание ограничений, воспитание смирения и уверенности.

- Научитесь просить о помощи.
- Делегируйте задачи, позволяйте другим что-то делать (даже если они «не делают это так идеально, как вы»).
- Больше смейтесь над собой.
- Примите позицию смирения; признать свою гордость. Работайте над своей склонностью к ощущению всемогущества.
- Говорите о своих потребностях и открыто выражайте их.
- Ищите телесный контакт.

### Отношения с другими

- Выберите несколько человек, с которыми вы близки, и постарайтесь говорить о себе, а не просто слушать и/или давать советы.
- Уважайте других такими, какие они есть.
- Отдавайте больше от сердца, перестаньте постоянно искать решения в голове.
- Признайте невысказанные ожидания в ваших самых близких отношениях.
- Будьте менее критичны к себе и другим.
- Общайтесь с людьми эннеатипов E2, E7 и E8, поскольку они будут наиболее полезны, помогая вам сломать ваши жесткие стереотипы.
- Научитесь говорить «Я люблю тебя», несмотря на чувство смущения или страха быть отвергнутым.
- Доверяйте кому-то безоговорочно: «Доверие учителю [Клаудио Наранхо], который направит меня по более легкому пути, было для меня первым шагом к освобождению от своих стереотипов. Я, всегда такая независимая, доверила свою жизнь другому!» (Нильда)
- Практикуйте активное слушание.
- Приглашайте людей к себе спонтанно. Не поддавайтесь желанию каждый раз говорить последнее слово.

### Быть больше, чем делать

- Избегайте быть всегда доступным и позволяйте себе быть бесполезным: «Одна из самых трудных вещей — понять и принять, что любое изменение в повседневных привычках вызывает немедленную, часто негативную реакцию со стороны окружающих, потому что это означает, что вы отстраняетесь от постоянного присутствия». доступны, и перестаньте предугадывать потребности других. Короче говоря, вы перестаете быть «незаменимыми». Это приводит к признанию того, что ваша ценность как личности, как человеческого существа, не определяется исключительно тем, что вы делаете для других. Также очень сложно справиться с чувством ненужности, как будто у тебя нет определенной роли в мире. Вытерпеть это ощущение, не наполняя его поспешно какой-то деятельностью, какой бы тривиальной она ни была, представляет собой настоящую работу над собой». (Сусана)
- Примите больше быть и меньше иметь.
- Признайте, что любовь проявляется в чувствах, а не только в делах.
- Восстановите искусство просто смотреть, не чувствуя необходимости действовать.
- Развивать чувство собственного достоинства, независимое от внешнего подтверждения; «Я существую, даже если на меня не смотрят».

### Связь с самим собой и своей истиной

- Медитируйте! Медитируйте и упорствуйте в этой практике (подтипу сохранения ЕЗ медитация может быстро наскучить, поскольку они ожидают немедленных результатов).
- Включите медитацию в свою повседневную деятельность, чтобы замедлиться.
- Работа с телом: «Конечно, медитация, которая учит нас *не делать*, и работа, задействующая тело, аспект, который часто упускают из виду, имеют решающее значение для сохранения ЕЗ, чтобы обрести спокойствие и мудрость. Многие из нас заявляют, что им трудно как *прикасаться, так и быть тронутыми*. Каждый человек преодолевает это с помощью определенных терапевтических подходов. Прикосновения и прикосновения подразумевают доверие — качество, которое нам еще предстоит развить». (Нильда)
- Терпите и принимайте моменты пустоты и одиночества.
- Сосредоточьтесь на своих подлинных качествах (энергии, любви, счастье и интеллекте), которые не являются продуктом тщеславия или ложной скромности.
- Осознайте и примите свои ограничения, чувствуя себя достойными как отдавать, так и получать. Чтобы получить любовь, не нужно ничего делать. Научитесь получать любовь просто за то, что она существует.
- Исследуйте молитву и просьбу прямолинейно, не пытаясь быть слишком вежливым.
- Освободите негативные эмоции, свое «нижнее я», такие как ненависть, гнев, обида и печаль. Отбросьте видимость «все в порядке».
- Не пытайтесь всегда заставить себя улыбнуться.

### Безопасность

- Отходите от гиперстабильности: «Я разберусь с мелочами, а остальное в руках Бога».
- Отпустите понятия постоянства и контроля.
- Научитесь выражать дискомфорт напрямую, не допуская намеков и иронии.
- Осмейтесь сказать то, что вы думаете, позвольте себе нецензурную лексику и позвольте этому «сукиному сыну» ускользнуть. Свяжитесь с гневом и выразите его.
- Меньше работайте и больше отдавайте приоритет эмоциям.

### Психотелесная работа

- Чередуйте интенсивную и щадящую работу. «Сильный» и «катарсический» аспекты призваны снять глубокое напряжение и раны. Нежный аспект должен помочь вам научиться относиться к себе более доброжелательно, исследуя чувственность, нежность и контакт без «практических целей».
- Займитесь той или иной формой «работы», «терапии» или физической активности. Лучшая альтернатива спорту — восточные дисциплины (йога, кунг-фу, тай-чи, айкидо), в которых особое внимание уделяется контролю дыхания и внутреннему осознанию.

- Создавайте пространства для спонтанного движения: аутентичное движение, танцевальная терапия, танцы; рисование (например, Анна Халприн); и перерывы на восстановление, такие как выигрышные ходы Герды Бойесен (минимальные движения), во время которых создается осознание необходимости пассивности при восстановлении.
- Исследуйте медленные движения всего тела и его частей с помощью йоги, Фельденкрайза, эутонии.
- Экспериментируйте с произвольными движениями, вибрацией и пульсацией с помощью таких подходов, как вегетотерапия (Райх), биоэнергетика (Лоуэн), энергетическое ядро (Пьерракос), биодинамика (Бойесен).
- Интегрируйте работу с дыханием, включая бодрящие практики (био- и энергетическое ядро), техники внимания и исследования, такие как эмпирическое дыхание (Ильзе Миддендорф), дыхательные движения Юрга Рёффлера (спонтанное движение от дыхания), а также различные формы йоги и медитации.
- Активируйте парасимпатическую нервную систему (уменьшите симпатическую активацию). Больше работайте над балансом этих двух систем.

## ЕЗ КОНСЕРВАЦИЯ: БИОГРАФИЯ

от Элиа Джерарди

Я вошел в этот мир с братом; мы близнецы, но не похожи.

Мой брат появился первым, и я дольше оставался в утробе матери. Тогда, в маленьком городке на юге Италии, где домашние роды были нормой, идея ожидания близнецов не ожидалась. Я стал сюрпризом для родителей.

Неосведомленность о существовании нас двоих, прямо с момента зачатия, создавала ощущение отсутствия идентичности. Нас двое воспринимали как одного. Вот почему глубоко внутри я всегда думал, что нежеланный ребенок — это я. Я считаю, что это сыграло роль в формировании моего характера, всегда стремящегося к заметности и признанию.

Меня крестили и назвали Элией, в честь моего деда по отцовской линии. Моя семья называла меня «Элио». Я не совсем уверен, почему я не использовал свое имя (возможно, чтобы идентифицировать себя и отличить себя от моего дедушки, который был противоречивой фигурой из-за его отхода от традиционных моделей семьи).

Я был образцовым ребенком — воспитанным, послушным, прилежным и прилежным, в отличие от моего брата-близнеца, который был инстинктивным и бунтующим. Я пожертвовала капризами и радостями детства, чтобы быстро повзрослеть, и эту цену мне пришлось заплатить, чтобы привлечь внимание взрослых. Однако эта жертва сделала меня грустным и одиноким ребенком.

С ранних школьных лет я учился хорошо. Будь то из-за моего адаптируемого характера или моих академических результатов, я стал сосудом для социальных и культурных ожиданий моих родителей (отсюда и мое преждевременное принятие на себя многих обязанностей). Несколько детских эпизодов помогают объяснить чувство ответственности, которое определяло меня.

Первый инцидент касается моего брата. Нам было три или четыре года, и мы все еще жили в маленьком городке. Однажды днем наша тетя решила покатасть нас и посадила в машину, пока она болтала на улице. В ожидании мы начали играть, и я, не обращая внимания на риск, отпустил ручник.

Автомобиль был припаркован на улице под уклоном и начал катиться, набирая скорость. Когда наша тетя поняла, что происходит, она отчаянно вцепилась в машину, пытаясь ее остановить. Машина проехала перекресток, остановилась у стены дома и врезалась в нашу тетю, при этом сбив ее.

Мы с братом чудом не пострадали в результате аварии. Моя тетя, напротив, получила различные травмы и провела несколько месяцев в больнице. Родственники меня сильно отчитали, но я не помню, чтобы родители меня защищали.

Моим ответом было молчать, ничего не показывая; Меня охватило чувство вины, я чувствовала полную ответственность за состояние нашей тети и все, что произошло. Дискомфорт проявился через несколько дней в виде сильной лихорадки (я полагаю, это следствие отвращения, которое я испытывал).

Я думаю, что этот эпизод еще больше усилил мою детскую потребность и обязанность отказаться от игры и лучше контролировать свои действия. Игра играла в моем детстве довольно второстепенную роль, прежде всего, из-за строгого образовательного режима, навязанного моей бабушкой (настоящим матриархом семьи). Ее правила, которые нельзя было нарушать, не оставляли места для веселья и развлечений. Я помню только одну вечеринку по случаю дня рождения в доме двоюродного брата, когда мне было семь или восемь лет; Я был так взволнован, что долго считал этот день самым прекрасным днем в своей жизни.

Мое чувство ответственности еще больше возросло с приходом моего младшего брата, ознаменовавшимся двумя отдельными эпизодами. Первый случай произошел, когда мой брат, которому тогда было около четырех или пяти лет, исчез, пока мы играли на улице, но появился снова несколько часов спустя. Второй инцидент произошел во время детской игры, когда мы игриво надели ему на шею веревку, имитируя казнь. Хотя я не нес прямой ответственности в обоих случаях, я чувствовал себя в равной степени виноватым за то, что не защитил его.

Я считаю, что мое раннее развитие защитного инстинкта как по отношению к другим, так и к себе, произошло из-за потери доверия к взрослым. В другом эпизоде, когда мы ехали с семьей, мой отец, который был за рулем, заметил, что тормоза не реагируют. Мы уже были недалеко от дома, но эти несколько метров были под гору. Моя мать была в ужасе, и я хорошо помню свою собственную панику. Хотя мы могли бы выйти из машины, поскольку она все еще находилась на ровной местности, отец решил медленно продолжить путь. Чувства страха и отсутствия защиты с того момента все еще присутствуют во мне. Небольшая авария, произошедшая в результате решения моего отца, еще больше укрепила это мнение. Даже сегодня мне часто снятся спуски, овраги, пропасти и всевозможные транспортные средства.

Очевидно, я очень любил своих родителей, хотя и осознавал определенную эмоциональную дистанцию. Из-за образа мышления моего отца он не принимал активного участия в заботе о нас; ответственность полностью легла на мою мать. Она, в свою очередь, всячески старалась поддерживать положительный имидж перед свекровью, жившей с нами. Моя мать часто жаловалась мне на дискомфорт, вызванный плохим обращением с бабушкой, на то, что я не чувствую себя как дома и на ту нагрузку, которую ей приходится брать на себя.

По иронии судьбы, когда в восьмидесятые годы землетрясение разрушило наши дома и появилась возможность переезда на Север, я питал надежду, что если мы поменяемся домами, то я наконец получу ту любовь, которой так желал.

Помню, в то время я была очень беспокойным ребенком, погруженным в учебу. Не имея возможности выразить словами свое горе, я часто заболел. Здоровье у меня было слабое, слабым местом было горло. Думаю, именно так зародился мой механизм преодоления трудностей, мой способ справиться с дискомфортом. Пытаясь выразить потребности напрямую, я делегировал задачу привлечения внимания и привязанности к болезни.

Даже простая простуда вызывала у меня недомогание: с тонзиллитом я проводила целые дни в постели, и это обеспечивало мне заботу и видимость. В конце концов мне удалили миндалины, и во время моей госпитализации мама переехала со мной в больницу. Это был один из редких случаев, когда она была целиком предоставлена мне!

Именно в этот период скончался мой дедушка по отцовской линии Элия. Это была первая утрата в моей жизни. Несмотря на то, что я прожил с дедушкой много лет, мои воспоминания о нем скудны. Ему отводилась второстепенная роль в семье, он всегда был один, поглощенный журналами, газетами и книгами или часами на прогулках. Моя бабушка, его жена, неявно препятствовала нам с ним общаться. Ходили слухи, что мой дедушка рылся в мусорных баках. Я был одновременно любопытен и очарован им, но в то же время и напуган



меня. Когда умер дедушка Элия, мне приснился сон, который долго не давал мне покоя, и я сначала принял его за реальное событие:

*В ночь похорон, во время ужина, я понимаю, что мой отец пропал. Я решаю пойти поискать его на кладбище. Чтобы добраться туда, вам придется идти по темной и изолированной дороге. Я вижу себя идущим и в конце концов добирающимся до кладбища. Все окутано тьмой. Подойдя, я вижу приближающуюся тень. Я боюсь, хотя думаю, что это может быть мой отец. Я не знаю, где я нахожусь, смелость идти вперед, а не бежать. Подойдя ближе, я понимаю, что это не мой отец, а мальчик, который живет неподалеку. Он спрашивает, что я там делаю и как родители разрешили мне ночью одному пойти на кладбище. Он берет меня за руку и ведет домой. Я чувствую его теплое присутствие, он успокаивающе ласков со мной.*

Мне потребовалось некоторое время, чтобы понять смысл сна. Так продолжалось до кончины моего отца и встречи с Клаудио Наранхо, с которым я начал свой личный путь. Думаю, я предвидел, что со мной произойдет гораздо позже, когда вслед за болезнью отца я заболел сам. В своего рода порочном круге мужчины в моей семье на протяжении нескольких поколений, неспособные поддерживать здоровые связи в жизни, объединились через смерть. Я был частью этого цикла. Только сострадательное вмешательство человека с кладбища, с которым я чувствовал близкую связь, привело меня «домой», чтобы осуществить настоящие перемены в моей жизни. Я не сомневаюсь, что этим сострадательным человеком был Клаудио.

После смерти дедушки Элии я совсем о нем забыл. Семья не сохранила память о нем, из-за чего я потерял его следы в своих воспоминаниях. Тридцать лет спустя, незадолго до того, как приступить к терапевтической работе с Клаудио, когда я писал отрывок из своей биографии, особенно о своей семье, ко мне вернулись воспоминания о дедушке и глубокая связь с ним. На сеансе терапии, во сне, я испытал с ним сильную связь, подобную плоду путешествия в подземный мир. Это было путешествие:

*Я оказываюсь на берегу реки. Есть змей с головой дракона, который пожирает души тех, кто пытается пересечь его. Как ни странно, я не чувствую никакой опасности и набираюсь смелости, чтобы продолжить.*

*Путешествие проведет меня через недра Земли, через пещеры и туннели, населенные животными. С крыльями, подаренными мне бабочкой, я достигаю бассейна. Выйдя из воды, я вижу круглое безволосое лицо и узнаю своего дедушку, который внешне похож на панду, а ходит как пингвин.*

*Во время этой встречи с дедушкой я возвращаюсь к себе в детстве; Мне снова восемь лет, столько же, сколько мне было, когда он умер. Я очень рада его видеть и с нетерпением подхожу, чтобы обнять и поцеловать его. Он приветствует меня и играет со мной; в нашем общении много любви.*

*В какой-то момент я понимаю, что у него в спине застрял кинжал.*

*Меня накрывает волна отчаяния, и я чувствую что-то темное; понимание. Я кричу: «Что они с тобой сделали?»*

*Я понимаю, что мой дедушка был метафорически убит одиночеством, навязанным семьей, стыдом, который испытывали родственники, а также холодностью, непониманием и той малой любовью, которую он получил.*

*Именно презрение, которое он получил, удерживало его в плену в этом месте и в этом теле, которое ему не принадлежало, теле, которое мешало ему освободиться от колющего оружия. Он нес это бремя, не жалуясь.*

*Порывисто я забираюсь ему на спину, чтобы вытащить кинжал, но сил ребенка не хватает, чтобы освободить его. Однако моя мотивация очень сильна, и, несмотря на то, что задача превосходит мои возможности, я каким-то образом собираю новые ресурсы и начинаю извлекать предмет из его тела.*

*Когда я убираю его полностью, дедушка, словно сдувающийся воздушный шар, теряет звериный облик и вновь обретает человеческий облик. Он приближается ко мне; его лицо излучает неописуемое счастье, истинное чувство освобождения. Он здоровается со мной, обнимает, надевает крылья*

*бабочки, которые были на мне, и улетает. На протяжении всей нашей встречи мой дедушка не использует слов, а передает свою любовь ко мне исключительно через сердце.*

*Во время восхождения он бросает в меня лепестки роз. Хоть он мне и не говорит, но я знаю, что должна их съесть.*

*Итак, наша встреча завершается, когда я питаюсь лепестками, которые он предложил.*

Этот сон имеет для меня большое значение, потому что с освобождением моего дедушки, с которым я ясно идентифицировал себя, я инициировал личное освобождение – возвращение к своему естественному состоянию и сбросу бремени, которое тяжело и болезненно давило на меня, мешая мне будучи собой.

После смерти дедушки мне пришлось делить постель с бабушкой, заняв пространство, которое он оставил позади. Скрытый посыл был ясен: я должен был занять его место. С моей бабушкой Анжелой у меня были противоречивые отношения любви и ненависти. С одной стороны, я любил ее за ее волшебные и мудрые качества. Она была целительницей; она использовала свои руки для сращивания костей и принимала людей, которых посылали к ней даже врачи.

С другой стороны, я ненавидел ее жесткость в отношении игр и развлечений. Мне также не нравилось ее авторитарное поведение; Я считал это причиной страданий моей матери и ее невнимания ко мне. И у нее была темная сторона, которая меня пугала.

Она рассказывала мне историю о сове и ее песне. По ее словам, каждый раз, когда слышалось пение совы, это было предзнаменованием смерти, поскольку она пришла забрать душу человека из дома, куда приземлилась. Сова служила одновременно посланником и спутником в загробной жизни. Много лет спустя мне приснилась моя бабушка, лежащая рядом со мной в постели, с лицом совы.

А потом наступил год сильного землетрясения. Это было разрушительно и унесло много жертв. Сначала я ощущал спокойствие, не до конца осознавая серьезность ситуации. Но ситуация быстро становилась все сложнее и сложнее; регулярное мытье стало роскошью, ванной не было, приготовление еды стало проблемой, и наступили холода.

Прибыли первые палатки, чтобы предоставить приют тем, кто, как и мы, потерял свои дома. Хотя наш дом не рухнул полностью, он был весь в трещинах, и постоянные толчки не позволяли нам войти.

Через несколько дней мы переехали к дяде в Модену. В одночасье я перешел из знакомой реальности в совершенно новый город и окружающую среду. Почти год мы семеро делили первый этаж небольшого дома моего дяди. У нас была одна комната, кухня и ванная.

Все было новым — школа, одноклассники, город, культура, диалект и обычаи. Это было нелегко, но я вспоминаю это как период, когда я получил большую поддержку как в школе, так и дома. Я наконец почувствовал близость матери, в том числе близость физическую. Это изменение сбilo меня с толку; в отличие от обычного образа жизни, я получал любовь и внимание безоговорочно.

Я думаю, что эти события оставили определенный *отпечаток* в моей жизни, как будто я усвоил, что только перед лицом драматических и катастрофических событий я могу получить любящее внимание, которого я желал.

В том году я учился в средней школе. Я легко адаптировался и благодаря своей способности приспосабливаться быстро стал хорошим учеником. В конце учебного года мы вернулись в нашу деревню, поселившись сначала в контейнере, а затем в сборном доме.

Мне удалось самоутвердиться: я попросила не спать с бабушкой, и мне это удалось. Семейная жизнь вернулась к своим обычным механизмам, от которых я отказался лишь ненадолго. Я начал изолироваться, посещал церковь, служил прислужником и чувствовал себя очень одиноким и грустным. Хоть я и преуспел в школе, мне не хватало эмоциональной поддержки.

Хотя домашняя атмосфера несколько улучшилась, отсутствие отца все еще было заметно. Во время нашего пребывания в Модене он к нам не присоединился, а по нашему возвращению вернулся к своему обычному поведению.

Когда я вернулся в школу в своей деревне, я опередил своих одноклассников, вероятно, из-за отсутствия преемственности в уроках, пока они восстанавливали деревенские постройки. Не могу сказать, есть ли связь,

но одноклассники стали меня исключать. В ответ я обратил свое беспокойство на еду. Я набрал несколько килограммов, и чувство исключенности усугублялось смущением по поводу своей внешности.

В середине школы мы всей семьей навсегда переехали на Север. В отличие от моих братьев и сестер, я был в восторге от переезда; Я думала, семья наконец воссоединится!

Мой отец проводил с нами больше времени, главным образом потому, что у него не было другой альтернативы, но качество нашего времени вместе все еще было недостаточным. Город, который я нашел, оказался не таким гостеприимным, как я помнил; это было более враждебно. Быть южанином оставалось причиной дискриминации.

Начался очень удручающий период в моей жизни; Я чувствовал себя неадекватным, неполноценным, возмущенным и обиженным. Чтобы справиться, я решил «отказаться от себя» и полностью адаптироваться к новой среде. Мне казалось, что другого выхода нет. Таким образом, за несколько месяцев я полностью сменил свой диалект и сплел паутину лжи; Я больше не был южанином, а был моденезцем во всех смыслах и целях.

Когда я учился на бакалавриате, все мои одноклассники были обеспеченными, поэтому я сфабриковал историю о том, что мой отец владел компанией, в которой мы жили. Очевидно, чтобы сохранить секрет, я не мог позволить своим друзьям встречаться с моими родителями или братьями и сестрами, не говоря уже о том, чтобы приходить ко мне домой.

Я вел две параллельные жизни: частную дома и публичную в школе и с друзьями, где я носил маску. Мне было очень стыдно за своих родителей из-за их занятий. Я отправился на поиски лучшей жизни, но, как это ни парадоксально, оказался в ловушке паутины лжи и стыда, что значительно снизило ее качество.

Несмотря на мою сильную преданность школе, где когда-то учеба была средством завоевать одобрение и любовь моих родителей, теперь, когда я в некотором смысле отрекся от них, они также теряли свое значение.

Было ощущение, что все идет наоборот, и минуты утешения приходили только тогда, когда, вернувшись в маленький городок, я мог на время отдохнуть от своей лжи.

Даже мое имя добавляло путаницы: в моей семье, где мне не нужно было лгать, меня знали как Элио, но когда я носил маску, среди друзей меня звали Элия, мое настоящее имя. Я думаю, что эта суматоха идентичности позволила мне принять на себя так много личностей. Иногда я искренне верил в эти фасады, но в глубине души прекрасно понимал, что являюсь всего лишь имитацией самого себя.

В то время мой брат-близнец пользовался большой популярностью среди своих друзей и девушек либо из-за своей внешности, либо из-за своих навыков межличностного общения. Я решил последовать его примеру: сел на диету, чтобы выглядеть как он. Я снова почувствовал необходимость подчиниться.

Уверенный в своей новообретенной физической привлекательности, я начал интересоваться женщинами. В Модене я изо всех сил пытался завязать романтические связи, но мне удалось это сделать, когда я вернулся в свой родной город. Завязать романтические отношения в Модене означало поставить под угрозу мою запутанную паутину лжи и мою маску. Я питал чувство неполноценности, как будто я не справлялся с этой задачей.

В женщинах я искал подобие материнской любви. У южных девушек это было легче обнаружить, потому что они были больше похожи на нее по культуре и менталитету. Константой в моих отношениях с женщинами была способность влюбить их, не вступая в интимные отношения – ни сексуальные, ни, главное, эмоциональные. Для меня имело значение то, что все думали, что у меня может быть столько женщин, сколько я захочу; было важно сохранить мой авторитет и имидж.

Когда я поступил в университет в Модене, я также начал встречаться с местными девушками. Я пережил напряженную фазу влюбленности и сближения; однако я часто прерывал эти отношения, чтобы помешать им познакомиться с моей семьей, которую я скрывал от друзей.

В моей жизни было всего два значимых романтических отношения. Первый был с девушкой, с которой мне впервые удалось установить более честную связь. К сожалению, я так и не осознал ценность этих отношений и ничего не сделал для их поддержания, несправедливо возложив ответственность на ее плечи.

Расставание было мучительным, главным образом потому, что я чувствовал боль отвержения; Вероятно, я больше пострадала от потери образа, который мы проецировали, чем от потери самой личности. После этого я вступил в отношения с женщиной, которая позже стала моей женой, изливая в нее боль, гнев и разочарование от предыдущего разрыва. Я воспользовался тем, что Антонелла была влюблена в меня; Я искал ее, когда мне заблагорассудится, и оставлял ее, когда уставал, полностью осознавая, что смогу найти ее в своем распоряжении, когда захочу.

Я продолжал говорить ей, что наши отношения не были настоящими отношениями и что это оправдывало мое общение с другими женщинами, хотя я знал, что ее чувства ко мне не были кратковременными. Такое поведение сохранялось в течение многих лет. На ее месте никто бы этого не вынес. Тем не менее она осталась и ждала меня, несмотря на многочисленные причины, по которым я давал ей уйти от меня.

Так продолжалось довольно долго, даже после того, как наши отношения уже стабилизировались. Затем она предоставила мне выбор. Я согласилась выйти замуж, хотя у меня были сомнения. В глубине души я боялся, что возможное расставание заставит меня задуматься, противостоять своим демонам и одиночеству, и тогда мне непременно придется знакомиться с новыми женщинами и заводить новые связи.

Тем не менее, день нашей свадьбы был одним из самых прекрасных дней в моей жизни; Я знал, что это было очень хорошо для меня. Женившись, я почувствовал, что искренне влюбился в свою жену. Затем начался другой этап моей жизни: как только я начал по-настоящему любить ее, я принес ей огромную боль своей болезнью.

В университете (я поступил на инженерный факультет) мне удалось повысить свою самооценку (хотя она была ложной, поскольку опиралась на положительное мнение обо мне других). Я уехал жить и учиться в Милан на год. Я вышел из дома с чувством облегчения. Я снова искал утешения в другом месте, но не смог найти его внутри себя.

Вернувшись в Модену, я нарисовал друзьям обманчивую картину своего пребывания в Милане, изображая его как период вечеринок, веселья и излишеств, что было далеко от истины. На самом деле я просто помню это как время глубокого одиночества и печали.

Я начал общаться с новыми друзьями. В который уже раз я выдумал очередную выдуманную историю и спроецировал образ, совершенно противоположный действительности. Я использовал все свои силы, чтобы разжечь свой невроз. Чтобы доказать, что я способен и богат, я научился тщательно распоряжаться своими финансами, демонстрируя их доступность. При этом я стратегически подошел к учебе.

Я стал делать все возможное, чтобы добиться хороших результатов с минимальными усилиями, и это значительно раздуло мое эго. Движущими силами моих действий были вызовы и конкуренция, благодаря которым я заслужил репутацию сверхумного человека.

К сожалению, я не использовал эту способность для ускорения своего прогресса. Фактически, зная, что я могу сдать экзамены с минимальной подготовкой, я делал большие перерывы между ними.

На протяжении всех этих лет я тщательно поддерживал разделение между семьей, друзьями и колледжем. Эти миры впервые столкнулись в мой выпускной день, события, которого я боялся из-за своего беспокойства по поводу имиджа.

На самом деле, казалось, никого не волновала моя семья и вся та ложь, которую я сказал. Или, возможно, многие уже поняли правду, и я был единственным, кто был убежден, что я все контролирую. Я отчетливо помню свое сильное потрясение, увидев слезы моего отца в тот день, когда я получил диплом инженера, как будто в тот момент я спас его из его скромной и простой жизни. Когда я стал свидетелем его эмоций, мое сердце открылось, и я впервые почувствовал себя искренне любимым. Я почувствовал, что мой отец наконец-то гордится мной.

Я женился 8 декабря 2003 года. Последующие месяцы были наполнены счастьем; Я был доволен и личной, и профессиональной жизнью. Недавно я начал работать инженером в известной автомобильной компании Ferrari.

В течение этого года мы побаловали себя несколькими поездками и дополнительными расходами, которые казались роскошью. Однако идиллия продлилась всего несколько месяцев: жизнь приготовила мне горькую пилюлю. В октябре 2004 года у моего отца обнаружили опухоль желудка. Его сразу прооперировали, но стало ясно, что ситуация тяжелая.

Я заболел о своем отце во время его госпитализации и последующего паллиативного лечения. Увидев его отставку, я разбил сердце; он полностью перестал драться. Как будто ничто в мире не могло дать ему сил бороться, продолжать жить.

Мысль о его потере была для меня невыносима. Этот период был мучительным; Я работал целый день, а потом в тревоге шел к нему в гости. Я приходил домой уставший и засыпал на диване, ничем не делаясь с женой. Это истощило энергию наших отношений, так как мне нужно было сохранить все силы, чтобы поддержать отца.

Обычный подход моей семьи всегда заключался в том, чтобы молчать об истине. С отцом мы тоже делали вид, что все в порядке, что никакой реальной опасности ему не грозит. Необходимо было сохранять спокойствие и сдержанность рядом с ним.

В мае 2005 года я тоже заболела, получив тот же диагноз, но в другом месте: во рту. Мне казалось, что жизнь наказывает меня, затрагивая ту самую часть, которую я неправильно использовал, используя ее только для лжи.

В отличие от ситуации с моим отцом, я решил рассказать всей семье обо всем, ничего не упуская. Тот день остался в моей памяти: мы были в гостиной дома моих родителей, отец лежал на кровати. Я хорошо помню реакцию каждого из них: застывшую неподвижность моих братьев и сестер, которые казались окаменевшими; чистое отчаяние моей матери; и мой отец, который, услышав мои слова, перестал смотреть на меня и уставился на стену. Его реакция меня глубоко ранила; Я ожидал большего сочувствия, привязанности и слов поддержки. Со временем я переосмыслил это: я понял его отчаяние, его тихий крик.

Казалось, судьба не подарила нам возможности почувствовать себя едиными в жизни, но дала нам этот шанс перед лицом смерти. Начались мои собственные испытания: больницы, операции, терапия, химиотерапия, радиация. Я чувствовал себя листом, уносимым ветром; подчиняющийся решениям врачей, лишенный всякой воли.

Парадоксально, но за это время мой отец стал чувствовать себя лучше. Метастазы уменьшились, и это намекало на возможность приостановки терапии.

Болезнь заставила меня сделать паузу и переосмыслить свою жизнь. Я знал, что мне нужно измениться, но понятия не имел, с чего начать и в каком направлении двигаться; Мне нужна была помощь. Затем я цеплялся, хотя и скептически, за путь самопознания, на который вступила моя жена, который находился в световых годах от моего рационального мышления. Я участвовал в программе SAT I, где столкнулся со своими детскими страданиями и понял, что причиной моего обмана был поиск любви.

Я даже интерпретировал свою болезнь: я заболел, как и мой отец, в безумной вере во всемогущество, пытаюсь спасти его и этим последним жестом обеспечить его безусловную любовь. Когда я исследовал эту тему, я понял абсурдность своего мышления и необходимость самостоятельно нести ответственность за свою жизнь.

По завершении SAT я испытал чувство физического и внутреннего исцеления. Работа над прощением открыла мне новое сострадание как к себе, так и к моему отцу, которого я никогда раньше не испытывал.

Я вернулся домой как раз вовремя, чтобы увидеть его в последние минуты его жизни, когда он уже был при смерти. Эти последние часы я провела с ним, держа его за руку, охваченная чувством примирения и прощения. Мне казалось, что я могу отпустить его без каких-либо незаконченных дел.

После этого начального периода удачи мой персонаж стал довольно властным. Несмотря на то, что я не был полностью убежден, я решил продолжить SAT, на этот раз в Бразилии. Однако медицинское обследование перед поездкой выявило рецидив, и я не смог поехать. Новое появление болезни повергло меня в состояние полнейшей растерянности. Я был уверен, что нахожусь на правильном пути, что прервал нездоровую динамику. Все это пошатнуло мою уверенность в терапевтическом процессе. Мой рациональный и контролирующий ум заставил меня поверить, что путь самопознания может спасти меня, как противоядие от яда. Несомненно, это было далеко от истинного смысла внутреннего путешествия.

С этого момента я начал процесс, который едва ли можно было назвать чем-то иным, как пыткой: длительные госпитализации, когда мой рот лишился возможности ни говорить, ни есть. Я стал пленником полной тишины. На всякий случай врачи провели процедуру, которую они называли «профилактической», даже чрезмерной, которая должна была дать мне больше гарантий — удалили приличный кусок челюсти. Я был прикован к постели в течение многих дней, и у меня появились язвы по всему телу.

Целые бессонные ночи мучили мучительные мысли. Мне особенно запомнилось одно видение, которое не могло быть сном: поле после битвы, фигуры – полудухи-полулюди – изо всех сил пытаются не быть поглощенными землей. Я чувствовал себя свидетелем страданий перехода к смерти, прелюдии к ожидающей меня судьбе. Я также видел, как мой отец лежал в могиле и смотрел на эту сцену с выражением глубокой печали.

Лишь позже стал ясен тонкий смысл увиденного: эти фигуры не боролись, чтобы не быть поглощенными землей; это была уловка, чтобы не признать, что я был свидетелем самого себя в момент перехода. Мой отец выглядел грустным и беспомощным, потому что видел, что я умираю.

Когда меня выписали, у меня был назогастральный зонд для кормления, и у меня не было никаких шансов когда-либо вернуться к нормальной жизни. Если подумать, я думаю, что врачи выписали меня, чтобы я мог провести оставшиеся дни дома. Однако моя жена приняла решение перевести меня в другую больницу. За этим последовал период физической боли, повергшей меня в подлинное внутреннее отчаяние; Я желал смерти как спасения.

После пяти месяцев полной изоляции и мутизма я поступил на SAT II, испытывая большой стыд за то состояние, в котором находился — инвалид, деформированный и неспособный выражать свои мысли. Для меня было очень важно вернуться в сообщество людей, почувствовать себя принятой, любимой и преодолеть стыд, который причиняла мне моя внешность. Меня охватило новое чувство нежности и сострадания к моему телу со всеми его изуродованными и болящими частями.

В этот момент начался новый этап: мне снова захотелось жить. Благодаря Клаудио я вновь обрел чувство любви, мира, ощущения возможностей и надежды. Хотя приспособиться к повседневной жизни было нелегко, что-то существенное изменилось: во мне появился новый внутренний импульс.

Я снова научился есть, проходя этапы, как ребенок: от жидкой пищи к пюре и твердой пище. Я также заново научился говорить, буква за буквой, слово за словом. Это было похоже на рождение заново.

Весь этот опыт привел меня к другому образу жизни, заставив пересмотреть свои приоритеты. Я находил радость существования в обычных, простых вещах, таких как медленный прием пищи и ее наслаждение, слушание, наблюдение.

Я продолжал свой путь самопознания со все большей и большей уверенностью в процессе и в Клаудио. Я участвовал в SAT в Бразилии, который оказался освобождающим опытом катарсиса и восстановления моего инстинктивного «я». И не только это. Я почувствовал полную капитуляцию. Для меня капитуляция означала отказ от навязчивого контроля над своими действиями, доверие другим, их идеям и интуиции. На физическом уровне я осознал, как подавил свою самую живую часть — инстинкт, подчинив его рациональному уму, который ставил потребности других выше своих, тем самым разрывая контакт с самим собой. Мое тело вернулось к жизни.

Многое изменилось с тех пор не только внешне, но, что более важно, внутри меня. Поначалу волшебная атмосфера, обилие энергии и многочисленные интимные связи, которые мне наконец удалось установить со своими попутчиками, заставили меня почувствовать себя несколько рассинхронизированным. Я наивно намеревался жить вечно в этом состоянии, полагая, что жизнь, прожитая инстинктивно, позволит это, одновременно обеспечивая путь к исцелению. Однако на самом деле я пренебрегал более глубокой работой над собой.

Вероятно, я слишком привязался к сильным эмоциям, испытываемым во время экзаменов SAT. Со временем я понял, что даже обычный контакт с чувствами воспринимаю как нечто необыкновенное; такова была дистанция от моего эмоционального мира и невозможность распознать свое внутреннее состояние.

Я считал и считаю свой внутренний путь и рост абсолютно необходимым и незаменимым. Я никогда не пропускал встреч, где я мог проверить свои подлинные чувства и насладиться присутствием и энергией Клаудио.

Это были решающие годы, хотя только недавно я признал свои трудности и «невротические» усилия. Меня очень привлекала идея личностного роста, и я осознавал важность пути, но долгое время я обманывал себя, пытаясь доказать свою ценность среди своих товарищей и пытаюсь соответствовать этому.

В своем стремлении удовлетворить эти внутренние требования я в любом случае чувствовал потребность что-то доказать, например, глубокие прозрения или чудесные переживания, входя в водоворот требований к себе, который мешал мне по-настоящему наслаждаться SAT и честно работать над собой.

Опять же, моя мотивация проистекала из необходимости продемонстрировать результаты своих усилий и сделать все возможное, чтобы сделать их очевидными. Глубоко внутри я чувствовал, что без общественного признания плод моего труда не существует.

Мне было и до сих пор трудно распознать самообман. У такого персонажа, как мой, процесс самопознания приводит к состоянию дезориентации, раскрывая бесчисленные маски, которые мы создали для себя. Когда эти фальшивые лица начинают падать, это неизбежно приводит к сомнению, кто мы на самом деле.

Благодаря тестам SAT я обнаружил менее яркий подход к личной работе, который сочетался с искренним интересом к самосознанию. Чем честнее я смотрел внутрь себя, тем меньше ощущал необходимости проявить

это внешне. Довериться своим чувствам было очень долгим процессом, потому что мне всегда приходилось помнить о своих истинных желаниях, чтобы не поддаться механизмам самообмана. Моя внутренняя борьба за то, чтобы быть тем, кем я не являюсь, и представить себя в лучшем свете играет тонкую роль, природа которой становится все более сложной, и иногда ее очень трудно раскрыть.

Я инженер-электронщик; это была моя профессия на протяжении многих лет. Моя болезнь заставила меня пренебречь своей карьерой. Сначала я думал, что причиной моего заболевания стала работа из-за чрезмерной загруженности и многочисленных обязанностей. Я тщетно искал рациональные объяснения его возникновения и даже потенциальные средства лечения (опять же, мой характер «решения проблем» следовал систематическому подходу к решению проблем). Мне пришлось взять длительный отпуск.

Из-за реабилитации я несколько лет работал по сокращенному графику, используя возможность использовать период выздоровления как оправдание своей работы. Правда заключалась в том, что я потерял интерес к своей работе, получая только финансовое удовлетворение и преуменьшая свои обязанности из-за здоровья. По иронии судьбы, болезнь принесла неожиданные преимущества. Нелегко признаться в манипуляциях, даже в экстремальных обстоятельствах. Однако признание этого помогло мне определить области моей жизни, где мне нужно было перенаправить или отвести свою энергию.

Что касается моей родной семьи, болезнь позволила мне отказаться от роли постоянного «решателя проблем». Я всегда был эмоциональной опорой, человеком, к которому можно было обратиться за советом. Хотя эта добровольно назначенная роль, которую трудно поддерживать, дала мне чувство принадлежности и заметности, с болезнью я наконец смог перенаправить свое внимание на себя, отдохнуть и почувствовать себя менее обремененным. Честно говоря, у меня не было ни времени, ни желания ее отстаивать.

Выздоровление, как я уже сказал, длилось очень долго, особенно в отношении речи и питания. С другой стороны, я чувствовал себя вправе получать поддержку от окружающих, особенно от жены, от которой я ждал внимания, преданности делу и первого места в списке ее приоритетов. Не могу сказать, что это ожидание не оправдалось. Я осознавал, что мое требование частично коренилось в стремлении к материнской любви. Я страдал из-за отсутствия внимания, заботы и безусловной привязанности со стороны матери, и теперь искал какой-то компенсации, воспользовавшись своим положением.

Болезнь позволила мне полностью отказаться от всех своих обязанностей — по отношению к себе и другим. Я больше не занимался семейными делами, женой, работой и повседневными финансами. Для меня это был долгий период бездействия.

После того, как я посвятил значительную часть своей жизни попыткам гарантировать свое благополучие и безопасность своих близких, взяв на себя коллективную ответственность и всегда находясь на переднем крае решения проблем, одно травмирующее событие заставило этот тщательно выстроенный образ жизни измениться. рассыпется как картонный домик.

Многочисленные разрушительные и разрушительные операции оставили меня изуродованным, поставив под угрозу мое очевидное чувство безопасности и мою коммуникабельность. Мне стало необходимо полагаться на что-то кроме своей внешности. Я чувствовал, что мое тело предало меня.

По этой причине путь самопознания стал решающим. Первоначально моей мотивацией было найти путь к физическому выздоровлению. Наряду с этим существовала менее очевидная и коварная мотивация, которая временами меня обманывала: отсутствие привлекательной внешности, на которую можно было бы положиться при столкновении с миром, вызывало необходимость обратиться внутрь себя. Это казалось бы оправданным, если бы не тот факт, что я использовал глубину внутреннего переживания вместо внешнего облика. Это было практически то же самое, что сказать: «Я больше не могу рассчитывать на свою внешность в мире, поэтому я компенсирую это, демонстрируя свою внутреннюю сущность».

Хотя я был искренне увлечен этим внутренним путешествием, его стратегическое использование сделало процесс самопознания во многом неискренним. Очевидно, я не знал об этом.

С другой стороны, у меня была острая потребность в самоуспокоении. Боль и унижение от неузнания себя в собственном лице стали настолько непреодолимыми, что найти что-то красивое, чтобы продемонстрировать и представить себя, стало насущной необходимостью. Я слишком боялся себя и того, кем я стал.

За обманом, манипуляцией и стратегическим использованием меня скрывалось великое отчаяние человека, который чувствовал, что у него нет шансов когда-либо быть любимым. Я искренне верил, что во мне

нет ничего, что могло бы сделать меня привлекательным, и страх того, что это станет очевидным, был настолько сильным, что, казалось, единственным способом было изобрести это или, еще лучше, рекламировать себя как продукт для продажи. Только когда, благодаря работе над чертами своего характера, я начал чувствовать немного любви к себе, этот механизм стал ясен.

Распознавание гнева внутри меня также заняло немало времени. Я умел скрывать это, отрицать и направлять по-другому, особенно затянувшийся детский гнев, который я питал по отношению к своей семье. Мне казалось, что я не могу позволить себе это выразить; Я расценил это как предательство по отношению к ним. Фактически, меня воспитали в духе самопожертвования.

Мои родители переехали на Север из-за землетрясения, перемена, которая была особенно трудной и болезненной для моего отца. Он никогда не упускал возможности подчеркнуть, что все, что он делал, было ради его детей. По этой причине я всегда чувствовал себя в долгу перед ним и матерью. Было неявное требование – я должен был вернуть этот долг. После окончания университета, как только я начал работать, у меня стало привычкой отдавать зарплату родителям и вкладывать ее в строительство небольшого домика, которого они так желали.

В то время я уже много лет был помолвлен со своей нынешней женой. Вместо того, чтобы зарабатывать своей жизнью, я финансово поддерживал начинания семьи. Естественно, возникали конфликты с девушкой, но тогда для меня это было совершенно нормально: я был образцовым сыном, который заботился о своих родителях.

Я не увидел чего-то тонкого, что лишь позже открылось мне во всей своей сложности: это был своего рода семейный мандат, взятая на себя ответственность, которую можно было перевести как предупреждение не оставлять их. Мои родители, постоянно подчеркивая поддержку, которую они оказывают своим детям, просили, чтобы мы не оставляли их одних. Их борьба за интеграцию в новое сообщество также проистекала из их неспособности разорвать связи со своими корнями: деревней, обычаями, диалектом – всеми теми элементами, которые гарантировали их идентичность и выживание. Они так и не ассимилировались в том месте, куда переехали.

Речь шла не только о культурных традициях; возможно, это был способ сохранить семейную систему. Как они не дистанцировались от своей устоявшейся системы, того же ожидали и от меня.

Фактически, я уже нарушил это правило в предыдущие годы, когда, пытаясь ассимилироваться, я быстро потерял акцент, который мог выделить меня как чужака. Вероятно, это был основной способ сигнализировать о желании создать некоторую дистанцию. Я был единственным из моих братьев и сестер, кто постоянно прилагал усилия к интеграции. Я, например, был единственным, кто продолжил образование, получил университетскую степень и имел друзей из социального и экономического круга, далекого от моего.

Полагаю, что в то время я хотел, чтобы меня воспринимали по-другому в моих социальных кругах, что приближало меня к другим мирам, другому менталитету и входило в более интеллектуально стимулирующую среду.

Оглядываясь назад, становится ясно, что тогда во мне сосуществовали два противоречивых аспекта: один стремился вырваться на свободу, самоутвердиться посредством своих обязательств и искать спасения; другой, стойко преданный семье. Я пытался сохранить баланс между этими двумя диаметрально противоположными эмоциями, которые требовали разных наборов поведения.

Было два аспекта, как и все во мне было двойным: быть близнецом и иметь два имени. Как будто все привело меня к расколу, который оставил меня потерянным в лабиринте идентичностей. Если, с одной стороны, моя семья дала мне возможность эмансипироваться посредством учебы и переезда на Север, с другой стороны, я чувствовал, что они просят меня не использовать ее. Это было своего рода двойное послание: «Иди, но не уходи; спасите нас от нашего прошлого, но на самом деле не делайте этого».

Я также чувствовал гнев, потому что вообще оказался в такой ситуации, и из-за моего страха занять определенную позицию. Это был невысказанный и сдержанный гнев; Я чувствовал, что это может подтолкнуть меня к полной потере контроля, и беспокоился, что не смогу с этим справиться. В этом также присутствовал укол зависти. Размышляя над этим, я понял, что оно адресовано тем, кто точно знает, что чувствует, чего хочет; те, кто может выразить себя, независимо от качества эмоций, будь то положительные или отрицательные. К тем, кто, по сути, поддерживает прямую связь, согласованность между «внутренним» и «внешним». Я хотел быть таким, но для этого мне сначала пришлось переоценить свой защитный механизм



отрицания, который проявляется через действия и мысли, которые заставляют меня оправдывать свои обстоятельства.

Всякий раз, когда проявляется внутренний дискомфорт, который может перерасти в гнев, я запускаю умственный процесс, в котором пытаюсь рационализировать то, что его вызвало. Это помогает смягчить негативное чувство, установить сочувствие к человеку или предмету, вызывающему у меня дискомфорт, отключиться от самого себя и успешно подавить ярость, удерживая ее внутри. Это самоограничение включает не только гнев, но и многие другие аспекты моих эмоций. Между «внутренним» и «внешним» как будто существует непреодолимый барьер. Я понял это благодаря своим снам.

Я всегда был «мечтателем» в том смысле, что мои сны богаты деталями и разворачиваются в длинные, законченные истории. Сны служат для меня путем к погружению в свою внутреннюю сущность и исследованию глубин моего бессознательного. Я думаю, что такая интенсивная ночная деятельность может соответствовать ограничениям дневного времени. Проживание жизни в пределах управляемого, соответствующего внешним ожиданиям предполагает подавление внутренней динамики и, самое главное, блокировку ее проявления. Не позволяя чему-либо выйти на свет в моей повседневной жизни, я считаю, что использовал сны как пространство, где могли сходиться чувства и эмоции, которые остались невыраженными.

Я думаю, что эта параллель возможна, потому что по мере того, как мой путь самопознания прогрессировал и я позволил своей скрытой стороне проявиться в моем сознании, природа моих снов изменилась – интегрированное содержание исчезло.

Осознание неприятных и болезненных аспектов внутри меня повысило мое самосознание, способствуя состоянию внутренней бдительности. Мой характер от природы активный, склонен к продуктивности, всегда в движении. Изменение связано не с бездействием, как я считал долгое время, а с действиями, основанными на моих собственных чувствах и желаниях. Мое стремление постоянно что-то делать, конечно, было препятствием, но больше всего этому способствовало отсутствие осознания своих чувств. Разрыв с самой собой был настолько глубоким, что помешал мне признать этот факт.

Теперь я стремлюсь быть правдивым и искренним в том, что делаю. В прошлом мои действия были направлены на то, чтобы привлечь внимание и добиться признания, что проистекало из моей глубоко укоренившейся неуверенности и низкой самооценки. Я полагался на взгляды других, чтобы подтвердить свое существование. Преобразование привело к действиям, отражающим менее требовательное и менее ориентированное на внешний мир состояние. Мои действия теперь просто направлены на то, чтобы выразить то, что я чувствую внутри.

Когда я обрел больше уверенности, самоуважения и, что наиболее важно, любви к себе, я почувствовал, что меня меньше заставляют устраивать театральные представления. В конце концов я достиг точки, когда мог сделать перерыв без какого-либо дискомфорта или трудностей. Свобода от этой насущной потребности быть занятым, как если бы я выключил механизм самозамешательства, и вновь обретенная способность делать паузу заставили меня осознать, что у меня есть центр, поддержка, на которую я могу опереться.

Этот внутренний процесс — быть честным с самим собой, признавать свою тень и ограничения, практиковать непредвзятое поведение, освобождая место для принятия и понимания — не только принес мне большой покой, но и связал меня со светлой и подлинной частью меня самого.

Быть честным с самим собой оказалось непросто. Моя естественная склонность к адаптации часто заставляла меня жить, не задаваясь вопросом, что мне нравится, что меня интересует и чего я действительно хочу.

Адаптация служила цели интеграции и принятия другими. Сама мысль об утверждении своей уникальности приводила меня в ужас, то ли из-за связанной с этим ответственности, то ли из-за страха конфликта. Теперь я нахожу в себе смелость сказать «нет» вещам, которые мне не нужны, будь то ситуация, поведение или человек.

Как будто в детстве я не усвоил, что могу иметь право на собственное мнение, идеи, поведение и чувства, отличные от мнения других. Несмотря на то, что сейчас это кажется очевидным, в прошлом это было не так; только после открытия моего внутреннего мира я получил доступ к некоторой форме идентичности. Я считаю, что в этом суть длительного процесса отделения от моего брата-близнеца — не только в физическом смысле, но и от «другого», которым я считал себя.

В результате я оказался более открытым к конфликту и, что более важно, способным участвовать в нем (что до недавнего времени было невообразимо для моего персонажа). Я бы не знал, как выразить свое несогласие, если бы сначала не признал, что я тот, кто имеет значение, что у меня есть собственное мнение, право выражать себя и что я отдельная личность.

С тех пор, как я соединился со своими чувствами и мыслями, я стал способен выражать, защищать и аргументировать их. В моменты конфликтов, особенно на работе, я понял, что не следует их избегать; Конфликт — это форма взаимодействия, в которой я могу полностью присутствовать. Это было настоящее откровение, и я не исключаю, что оно может превратиться в форму освобождения.

Страх конфликта связан не только с потерей другого человека; в основном речь шла о страхе, что у него не хватит сил, чтобы справиться с этим. Я как будто не был «целым», и неуверенность была очевидна не только мне, но и им. Мне казалось, что тот другой, с которым я не мог установить настоящие отношения в течение многих лет, даже не имел достаточного значения, чтобы оправдать страх потери. Я думаю, что ключевым моментом была самооборона, избегание рисков. Адаптация оказалась более практичной для моего выживания.

Я часто выбирал комфортную, хотя и посредственную жизнь вместо того, чтобы рисковать — рисковать в смысле настоящего вызова самому себе. Это создало множество препятствий для личного, профессионального и духовного роста.

Только отправившись в путь самопознания, руководствуясь доверием к программе SAT и Клаудио, я смог постепенно разрушить свои самые ложные аспекты.

Рациональное мышление доминировало в моей жизни. Я никогда не верил ни во что, что не было прагматичным и не основывалось на эмпирических данных. Для меня духовность была не чем иным, как ритуалом, привязанным к католической модели и ощущавшимся глубоко ребяческим. Болезнь, ознаменовавшая значительный сдвиг в моем образе жизни, сыграла решающую роль. Заболевание и столкновение с возможностью смерти неизбежно побудили меня задуматься над более важными вопросами жизни: существует ли загробная жизнь, что это такое и куда мне идти. В начале моего пути самопознания я встречал моменты, которые я бы назвал волшебными из-за их интенсивности и пронизательности. Я также знаю, что кормил их нарциссизмом и фантазиями. Однако теперь я понимаю, что это не умаляет того факта, что семя поиска уже присутствовало во мне, хотя и в сырой форме. Я не мог вынести, не говоря уже о том, чтобы представить, что значит искать внутри себя. Маски заполнили каждую пустоту и все, что я нашел без имени. Теперь, сострадая, я вижу, что другого пути не было; Мне пришлось пройти через это, чтобы оставить это позади.

Болезнь, первоначально воспринятая мной как наказание или несправедливость, в конечном итоге подтолкнула меня к самопознанию и позволила мне перейти от узкого, ориентированного на себя мышления к более широкой перспективе. Жизнь преподносила мне сюрпризы, возможности, неудачи, взлеты и падения, как будто она все организовала, и хотя я не мог понять настоящую причину или цель, она настаивала на том, чтобы я испытал все это.

Мое желание вести новый образ жизни усилилось: я хотел жить с радостью. Сравнение с едой имеет для меня особое значение. Научиться снова есть после столь долгого времени означало заново открыть для себя удовольствие от еды — пережевывать, смаковать, наслаждаться, по-настоящему ощущать ее вкус. Точно так же я чувствую, что переопределяю свой образ жизни (что я вовсе не воспринимаю как нечто само собой разумеющееся!).

Самый ценный дар, который Клаудио преподнес мне благодаря своему подходу к самопознанию, — это научил меня общаться с самим собой.

Празднование жизни, принятие благодарности, самоанализ, пребывание рядом и бережное отношение к каждому моменту — вот краеугольные камни, которые делают мои дни подлинными.

В завершение своей биографии я хотел бы поделиться метафорой, которая мне очень нравится и которая хорошо описывает трансформацию, которую я претерпел. Я провел большую часть своей жизни, напоминая планету, отражающую свет других — слишком озабоченный собственной пустотой, я был вынужден украсть этот свет у окружающих. Теперь я знаю, что, как и у всех остальных, у меня есть свет, пусть и слабый, неопределенный и временами прерывистый, но исключительно мой.

Я чувствую, как внутренняя полярная звезда направляет меня, возвращает меня, когда я сбиваюсь с пути, и помогает мне принять характер, которого я долгое время считал своим врагом. Я наконец-то осознал тот факт, что принятие и понимание этого персонажа, а не борьба с ним, знаменует собой новый этап на пути самопознания и трансформации.

## **КНИГА ВТОРАЯ: СЕКСУАЛЬНЫЙ ПОДТИП**

### **I. Страсть в сфере инстинктов: как действует тщеславие в сексуальном плане**

Когда тщеславие проникает в сексуальный инстинкт, фокус смещается на поиск одобрения и становление объектом желания. С юных лет сексуальное чувство собственного достоинства ЕЗ связано с тем, что он является объектом вожделения, и привлечение внимания и желаний других становится навязчивым занятием.

Страстное стремление к тщеславию направляется в романтические отношения. Сексуальный ЕЗ стремится быть идеальным партнером, ищет идеального партнера, который сможет обеспечить им то подтверждение, которого они так жаждут. Они верят, что, будучи идеальным компаньоном, они могут успокоить свои тревоги, неуверенность и экзистенциальные страхи. Это заставляет их подавлять свои собственные потребности, полностью сосредотачиваясь на своем партнере, чтобы найти смысл существования. В результате они часто пренебрегают личностным ростом, как профессиональным, так и социальным, поскольку независимость не является для них приоритетом. Они тратят свою энергию на подавление и контроль своих эмоций и мыслей, а не на развитие собственной индивидуальности. Это увековечивает цикл, в котором они все больше стремятся оставаться привлекательными, поскольку только партнер может обеспечить ту безопасность, которую они ищут, как с точки зрения выживания, так и с точки зрения эмоциональной связи.

*Я заметила, что чувствую себя гораздо безопаснее и непринужденнее в близости с семьей или с мужем. В таких ситуациях я могу свободно выражать свои мысли, не осуждая себя, проявлять нежность, открыто выражая свою нежность. Однако, когда дело доходит до социальных ситуаций, моя застенчивость берет верх. Даже одна мысль о выступлении перед публикой может парализовать меня; волна страха пробегает по моему телу, и мой разум становится пустым. В глубине души меня мучает ощущение, что мне нечего сказать ценного, что другие более красноречивы, умнее. Я обнаруживаю, что сравниваю и поддаюсь страху. Сильная тяга к тому, чтобы меня любили и любили, настолько непреодолима, что я предпочитаю молчать. Существует также иллюзия, что простое присутствие может заставить других признать меня, потому что я не обуза, а скорее праздник для глаз.*

Направляя свои усилия на то, чтобы увлечь и доставить удовольствие только одному человеку, они оказываются не в состоянии предложить миру в целом. Они могут стать навязчивыми со своим значимым другом, поскольку их мир вращается преимущественно вокруг них. Они живут для себя или для этого идеализированного семейного союза, при этом их эмоциональная сфера полностью переплетается с эмоциональной сферой партнера. Простого конфликта может быть достаточно, чтобы все разрушить. Несмотря на горячее желание, чтобы его считали уникальной личностью, этому персонажу еще предстоит полностью осознать, что динамика отношений двух людей, характерная для сексуальных подтипов, выходит за рамки просто романтического партнерства и охватывает любые значимые отношения, будь то дружба или другие.

В этом контексте сексуальный инстинкт теряет свою естественную функцию стремления к удовольствию и активации сексуального импульса. Вместо этого это становится автоматическим соблазнением в стремлении к близости с другим человеком. Эта близость, нереализованная в их интимных отношениях как с

матерью, так и с отцом, становится чем-то, что *продает* сексуальный ЕЗ, сродни продукту или обещанию как себе, так и другому человеку. Ему не хватает глубины эмоционального или экзистенциального опыта. Естественно, эта иллюзия в конечном итоге приводит к разочарованию — в частности, к разочарованию от невозможности достичь воображаемого *полного* любовного союза. И это разочарование подогревает их тщетную страсть продолжать рекламировать себя, свое тело и свою уникальность другим.

Сексуальный ЕЗ превосходно создает видимость идеальной любви, заставляя вас поверить, что они останутся нежными навсегда. Настоящие эксперты в имитации привязанности, они передают тепло своей улыбкой, убеждая вас в идее безусловной и вечной любви. Тем не менее, когда они теряют бдительность в интимной близости, проявляется их истинное «я» — холодное и жесткое:

*Я часто ловлю себя на фантазиях об идеальной любви и всегда представляю себе будущие отношения как нечто чудесное. Эта привычка мешает мне полностью взаимодействовать с моим нынешним партнером и ценить настоящее. Я был в двух отношениях одновременно, изменял обоим и постоянно ловил себя на том, что идеализую любую связь, убеждая себя, что она принесет счастье или разрешит мою неудовлетворенность. Тем не менее, в конечном счете, я не могу ни того, ни другого; Я пристрастился к этому шаблону. Я вижу это, но не могу от этого освободиться.*

*Заставив свою партнершу поверить, что я буду рядом всегда, будучи идеальным мужчиной, соблазняя ее и сознательно или неосознанно делая все правильно, я часто обнаруживаю, что перехожу в фазу критики и постоянных требований. Я словно начинаю выставлять счет за все свои прошлые действия. Это все равно, что заставить ее заплатить за то, что она расслабилась. Уже добившись того, чего хотел, это парадоксально; такое ощущение, будто что-то потеряно или отсутствует. Это приводит к значительному усилению критики и требований к действиям и словам моего партнера. Это почти превращается в соревнование, странное и нездоровое представление о том, что мой партнер едва ли может оправдать мои ожидания. Итак, страстные поиски продолжаются.*

*Иногда мне кажется, что мне суждено выйти замуж, позаботиться о семье и иметь в своей жизни мужчину. Несмотря на мое стремление к независимости и автономии, я изо всех сил пытаюсь освободиться от этой зависимости от мужчин. Я запутываюсь в замешательстве, не зная, чего на самом деле хочу.*

*Я признаю, что в моем прошлом поведении была некоторая развязность. Я считал, что общение с разными женщинами повышает мой статус в глазах других, заставляя меня чувствовать себя особенным, уникальным, более привлекательным и загадочным.*

Сексуальные ЕЗ, которые часто путают свое истинное «я» с внешностью, черпают свою самооценку из отражений, которые они получают от других. Они влюбляются в проецируемый на них образ, что приводит к тому, что они становятся чрезмерно стговорчивыми и крайне зависимыми.

В своем неустанном стремлении понравиться они разделяют с другими подтипами ЕЗ своеобразное представление о том, что нужно быть полезным, чтобы завоевать расположение. Эта идея принимает особую форму в сексуальных ЕЗ, поскольку они готовы использоваться в качестве объектов. Они часто повторяют инфантильный образец заботы, основанный на их собственном детском опыте. В ранние годы на них, возможно, смотрели как на «долгожданного» ребенка — того, кому нужно было быть хорошим, обаятельным и милым, идеального партнера, которого отчаянно хотел родитель. Сегодня они часто по-прежнему воплощают в себе эту роль.

В более или менее явном виде это может включать в себя превращение в сексуальный объект, если необходимо, чтобы вас любили. Как следствие, они часто стирают грань между любовью, нежностью и сексуальным влечением. Они связывают сексуальность с потребностью заслужить привязанность и в своих первичных отношениях научились связывать сексуальный контакт с эмоциональной близостью. Многие из них были детьми, которых соблазнил родитель, часто противоположного пола. Это сформировало их поведение и научило их заполнять свою ненасытную пустоту соблазнением, которое стало их основной формой связи — оно пронизывает каждый аспект их существования, от жестов до взглядов, нежности и манер.

Следовательно, они могут склоняться к самоуспокоенности и сексуальности, движимые идеей, что их нужно желать, чтобы их любили и существовали.

Они не вкладывают себя в секс эмоционально и даже считают его довольно скучным, хотя всегда делают вид, что говорят об обратном. Что их действительно возбуждает, так это погоня. Сексуальные ЕЗ наслаждаются ощущением того, что их ценят такими, какие они есть. Выбор цели и успешная победа над ней дают мимолетную передышку от вечной пустоты, которую вы испытываете, когда так сильно зависите от одобрения других.

*Я черпаю свою ценность из способности нравиться, быть привлекательным и вызывать восхищение других. Здесь в игру вступает аспект сексуального объекта, хотя для меня он был несколько скрыт. Я не всегда осознавал привлекательность своих соблазнительных качеств, жестов и поз. Все эти инструменты были в моем распоряжении, чтобы привлечь женщин и обеспечить себе место в мире.*

*Я помню, что, особенно в подростковом возрасте и в раннем взрослом возрасте, хотя и был элемент соблазнения в моем поведении, но он был несколько тонким. Больше всего меня мотивировало то, что меня выбирали, особенно противоположный пол. То, что меня заметила и одобрила эта женщина, обеспечило мне безопасность, которой я так жаждал. В каком-то смысле я чувствовал себя в долгу, который, как мне казалось, мне пришлось отплатить сексуальной близостью и потворством своим желаниям.*

Поскольку их инстинктивная энергия подавлена, им трудно преследовать свои собственные желания. Они по-прежнему заиклены на том, чтобы быть желанными и избранными, и в удовлетворении этой потребности они должны убедить другого, изображая тщательно созданный образ — лучшую версию себя, которую они могут поверхностно представить миру. По их собственным словам: «Я утверждаю, что они выбрали меня, но они мало что знают о тщательно продуманном представлении, которое я устроил».

Общей темой сексуальных ЕЗ является глубокое чувство одиночества. Многие из них испытали недостаток искренних любовных связей со своими родителями. В частности, их отношения с родителем противоположного пола могли быть испорчены манипулятивным соблазнением, что привело ребенка в замешательство. Устойчивый бессознательный внутренний опыт, возникающий из-за отсутствия родительской поддержки, представляет собой опыт печали, страха, неуверенности и тоски:

*В детстве я испытывал недостаток заботы со стороны матери и отца, из-за чего я чувствовал себя невероятно уязвимым и незащищенным. Я был совсем один, охваченный неуверенностью и страхом. И только когда я начал заботиться о своей матери, я начал чувствовать признание.*

*Для меня очевидно, что когда мы жаждем поддержки из-за ее отсутствия, мы инстинктивно трансформируем эту потребность в полезность для других. В конечном итоге мы заботимся о других в надежде, что они ответят тем же, удовлетворяя таким образом нашу собственную потребность в поддержке и защите. Мы становимся средством удовлетворения их ожиданий и можем пойти на многое в этом процессе. Поступая так, мы совершенно забываем себя и теряем из виду свою собственную идентичность.*

Внутренний ребенок остается зафиксированным на эдиповом этапе, где он отчаянно ищет любви родителя противоположного пола, движимый бессознательным желанием, смешанным с виной за то, что ребенок интерпретирует как инцестуозные побуждения. В этом внутреннем парадоксе сексуальный ЕЗ начинает подавлять свою эротическую энергию, воспринимая ее как угрозу своему внутреннему равновесию. Они учатся подавлять свои желания, пытаются укротить внутренние страсти, пока они не превратятся во что-то более социально приемлемое, сродни ухоженному пуделю, радующему своего хозяина. Эта фиксация становится особенно очевидной, когда они оказываются в ловушке любовного треугольника со своим партнером.

Из-за отсутствия внутренней ориентации и любви к себе они углубляются в третий аспект, который путают с любовью: фантазию. Не имея внутренней безопасности, они ищут любви снаружи, часто через

потворство и одержимость. Они становятся чрезмерно зависимыми от всех, кто заставляет их чувствовать себя любимыми.

Быть желанными и любимыми кем-то опьяняет их, и это чувство опьянения представляет собой форму нарциссической самоэротизации через очарование другого. Они воспринимают это как ежедневный наркотик, заполняющий пустоту от того, что они не являются по-настоящему самими собой. Сексуальная зависимость, которую ЕЗ внушает другим, чтобы обеспечить их постоянную капитуляцию и восхищение, настолько сильна, что они оказываются в ловушке своей собственной игры.

*Осознание того влияния, которое я оказываю на мужчин или когда я захожу в комнату, полную людей, — вот что меня подпитывает. Мне это нравится, это двигает меня вперед и дает мне силы. При этом я скрываю свою глубокую неуверенность и страх не быть собой по-настоящему. Я забываю ощущение робота внутри себя, возникающее в результате потери связи со своими спонтанными эмоциями и подлинными потребностями. Однако никто этого не замечает, потому что я преподношу себя в подарок другим. Желание очаровывать превратилось в спорт, в навязчивую идею. Именно там я прикладываю больше всего усилий, испытываю чувство выполненного долга, как будто зарабатываю трофеи.*

Тщеславие стало основным средством выражения эмоций. Без зеркала, которое отражает не только изображение, но и эмоции, сексуальным ЕЗ сложно вступить с ними в контакт. Они занимаются эротизацией, чтобы испытать свой эротизм через других. Они очаровывают, погружаясь в близость, которая смутила бы их, если бы третья сторона стала свидетелем этой запутанности, и все это в попытке почувствовать нюансы их внутреннего мира.

*У меня есть склонность все эротизировать, делая это настолько захватывающим, что этим невозможно не восхищаться. Иногда я даже убеждаю себя, что за всем, что я делаю, стоит невидимая нить, объединяющая и делающая это гармоничным, точным и почти изысканным.*

*В тот момент, когда кто-то проявляет ко мне интерес, я попадаю в ловушку, готовя почву для собственного обмана (и, конечно же, обмана другого человека). Я начинаю убеждать себя, что люблю ее, даже если в данный момент этого не чувствую. Я уговариваю себя, что со временем это разовьется. Несмотря на то, что внутренний голос говорил мне обратное, что у меня нет подлинного желания к этой женщине и что я просто увлекся ее интересом, я становлюсь не обращающим внимания и глухим к этому внутреннему голосу, признавая его только тогда, когда я уже полностью запутался в нем. неудовлетворенность, отягощенная ложью, которую я построил, и терпевшая ее слишком долго.*

Как только они вступают в отношения и больше не чувствуют необходимости преследовать свою жертву, они отключают свое сексуальное обаяние, отказываясь от попыток быть привлекательными для своего партнера. Вместо этого они начинают проверять свою вторую половинку, выявляя собственные недостатки, ошибки и целый ряд негативных качеств, которые не покажут никому другому. Когда-то они представили себя в лучшем свете, но теперь бросают всякое притворство, чтобы проверить, обожают ли их по-прежнему.

Теперь именно они сдерживают привязанность. Они уже добились того, чего жаждали: внимания и любви. В результате они начинают обесценивать свою ценность. Они перестают быть сексуально доступными — ну, в глубине души они никогда и не были таковыми, хотя их поведение могло свидетельствовать об обратном. Они больше не заботятся о привлечении внимания своего нынешнего партнера и смещают свое внимание на завоевание кого-то другого.

Сексуальный ЕЗ до безумия напуган, когда дело доходит до желания. Они изо всех сил пытаются инициировать какой-либо контакт и могут пойти на все, чтобы полностью игнорировать свой объект вожделения из чистого страха. Когда они это признают, они чувствуют себя невероятно уязвимыми и впадают в панику. Их очевидная нехватка ресурсов для установления какой-либо подлинной связи приводит к физическому, эмоциональному и умственному параличу. Это тройной барьер, который приводит к

замораживанию и дистанцированию, потому что что-то большее будет означать неподдельный интерес, и эта перспектива их крайне пугает.

## II. Характерная невротическая потребность

Клаудио Наранхо объясняет:

*Ключевое слово — мужественность или женственность, в зависимости от пола. Если бы нам пришлось перевести это в контекст невротической потребности и задаться вопросом о движущей силе, стоящей за этим типом личности, это было бы что-то вроде потребности привлекать, потребности в самоутверждении и желания накормить себя. тщеславие из-за сексуальной привлекательности для партнера или других людей. Это довольно просто. Это предполагает идентификацию с несколько произвольным образом.*

*Развитие этого образа как бы компенсирует недостаток внимания, создавая фон неуверенности в собственной ценности. Это отчаянная попытка быть симпатичным, чтобы избежать чувства никчемности, как будто то, чем ты являешься на самом деле, не поддается категоризации или цене в сфере личностей и личных предпочтений.<sup>7</sup>*

Невротическая потребность Сексуального ЕЗ заключается в привлечении посредством того, что можно рассматривать как экзистенциальное стремление. Поскольку большинство людей этого типа — женщины, мы процитируем описание мифа о женственности Лолой Хоффманн<sup>8</sup>:

*Женщина борется с двумя существенными пустотами: чувством сексуальной пустоты и духовной пустоты. Это заставляет ее энергично входить в жизнь мужчины, стремясь установить контроль над ним и эксплуатировать его, пытаясь облегчить свое собственное разочарование. Я называю это мифом о русалке или женственности, который причиняет значительные страдания. Русалка, призванная очаровывать мужчин, ниже пояса представляет собой рыбу — совершенно холодную, олицетворяющую одновременно женственность и фригидность. Она может соблазнить мужчину, но ей не удастся по-настоящему удовлетворить его. Вместо этого этот рыбий аспект заставляет ее искать возмездия, топя мужчину, доминируя над ним и, в конечном итоге, уничтожая его, подчиняя своей воле.*

*Этот миф о женственности одинаково соблазняет как мужчин, так и женщин. Оно предлагает женщине форму власти над мужчиной, основанную на том, что она впитала в себя от патриархального общества. Однако трагедия заключается в ее «триумфе» над мужчиной, который достигается ценой ее собственной идентичности — ее личности. И наоборот, шовинистический или патриархальный мужчина не ценит женщину как личность и поэтому сильно соблазняется сиреной, которая, как он позже понимает, стремится подорвать его авторитет.*

*Патриархат — это не только «вина» мужчин; это широко распространенное социальное явление, охватывающее все человечество. Женщины, сознательно или нет, действуют против собственных интересов, непреднамеренно поддерживая патриархат. Их приучили желать иметь семью, уделять приоритетное внимание воспитанию детей и создавать комфорт для своих партнеров. Эта обусловленность поощряет индивидуализм, эгоизм и самоизоляцию.*

На концепции женственности и мужественности исторически повлияли семейные динамики и культурные факторы. Привлекательность мужчины или женщины связана с качествами, соответствующими их традиционным ролям. Женственность воплощает в себе такие качества, как понимание, уязвимость,

<sup>7</sup>К. Наранхо, личные записи, сделанные во время программы SAT.

<sup>8</sup>М. Сьерра, *Начало конца патриархата. Интервью с Лолой Хоффманн*, журнал Clan, <http://www.morfonet.cl/secciones/conocimiento/006.htm>

привязанность, забота о детях и уступчивость. Напротив, мужественность связана с мужественностью, силой, сексуальной привлекательностью, конкурентоспособностью и доминированием.

Сексуальные ЕЗ флиртуют и активно ищут внимания других, сохраняя при этом дистанцию при встрече. Это стремление к соблазнению в первую очередь сосредоточено на получении подтверждения своей привлекательности, а не на поиске физического удовольствия. Они знают, что за ними наблюдают, но часто делают вид, что не замечают. Они могут даже поверить, что их желанны, без каких-либо усилий с их стороны. Характерная невротическая потребность доставлять удовольствие другим излучает значительное количество энергии в сторону влечения. Их соблазнение в значительной степени бессознательно, и они могут не осознавать своих усилий формировать или трансформировать себя в соответствии с мнением других. Эти адаптации проявляются физически через модификации тела, эмоционально — сдерживанием чувств и поведенчески — делая действия полностью функциональными ради привлекательности.

В вопросах ухаживания они обычно остаются пассивными и ждут ухаживаний другого человека. Они не участвуют активно, а вместо этого представляют себя доступными. Они могут даже заставить другого человека поверить в то, что он является пассивной и невинной стороной в этом соблазнении. В этой «пассивности» они обманывают себя, чувствуя себя в безопасности как добрые и интересные личности, хотя эта безопасность часто является фасадом.

В спальне они стремятся быть лучшими до такой степени, что готовы пойти на акробатические трюки только для того, чтобы доставить удовольствие партнеру, полностью упуская из виду собственные потребности и желания:

*В моем собственном сексуальном опыте, который часто разочаровывал и парализовал, я из всех сил пытался полностью погрузиться в интимный аспект отношений. Когда я впервые начал заниматься сексом, лет в пятнадцать, я был настолько поглощен желанием произвести впечатление на своего партнера, соблазнить его и создать пленительную и чарующую атмосферу, что потерял связь со своим собственным присутствием (воистину парадокс!) . Я находил удовольствие в удовольствиях своих партнеров и их восхищении моими прелестями, бессознательно питая свое тщеславие до такой степени, что оно становилось отталкивающе раздутым, сродни тщеславию дивы.*

Продвигая свои сексуальные навыки, они ищут признания, сосредотачиваясь не на удовольствии, а на получении признания. В своем неинтересном отсутствии подлинного участия сексуальный ЕЗ открыто признается в симуляции оргазма и ощущении себя объектом, используемым для удовольствия другого... чем раньше это произойдет, тем лучше. Страх испытать оргазм проистекает из сдачи, уязвимости и потери контроля, которые он влечет за собой.

*В возрасте тридцати двух лет, после восемнадцати лет серьезных отношений, я испытал свой первый оргазм. Это произошло, когда я был один, посредством мастурбации — навыка, которому я научился из книги о сексуальности. Я был в полном ужасе, не понимая, через что проходит мое тело; оно билось в конвульсиях. "Я умираю!" Я думал. Единственным инстинктом, который у меня был, было быстро одеться и убежать; бег казался единственным способом спастись от чего-то, что я не мог контролировать, и это ощущение одновременно приносило мне удовлетворение и страх. Оргазмы заставляли меня чувствовать себя уязвимой, и я была напугана этой уязвимостью, поэтому начала их симулировать. Притворство стало моей опорой, и я продолжал имитировать оргазмы в течение длительного времени, потому что я все еще эмоционально отсутствовал во взаимодействии с другими и, как следствие, не мог ничего по-настоящему чувствовать.*

Когда дело доходит до секса, они ставят удовлетворение другого выше собственного удовольствия, даже когда оно граничит с насилием. Сексуальному ЕЗ часто трудно признать агрессию из-за того, что ему трудно ее распознать. У них есть представление, что их тело существует для удовольствия другого, а их эмоциональная разобщенность служит защитным механизмом от потенциального вреда.

Это отключение связано с нежеланием полностью сдаться, проявляющимся в образе мышления: «Даже если ты прикоснешься ко мне, ты не получишь меня по-настоящему. Мое тело — это одно, а сердце и душа —



другое». Глубоко внутри существует страх физического контакта, который приводит к дистанцированию посредством обманных действий, таких как имитация оргазма.

Нередко можно услышать истории о насилии среди сексуальных людей ЕЗ. Некоторые женщины с раннего возраста непреднамеренно привлекают мужчин старшего возраста, часто ошибочно интерпретируя их внимание как замену любви, которую им, возможно, не хватало от своих отцов. Этот образец соблазнения, игнорирующий потенциальные последствия, часто восходит к годам становления, когда семена этих связей, движимые влечением и сексуальным удовольствием, берут свое начало в отношениях с отцом. К сожалению, в некоторых случаях результатом стал опыт насилия и даже сексуального насилия.

*К одиннадцати годам мое тело уже развилось до такой степени, что стало напоминать тело шестнадцатилетнего подростка. Я привлекал внимание пожилых мужчин, но это преждевременное физическое развитие не привело меня к исследованию собственной сексуальности. Вместо этого это подтолкнуло меня к систематическому и несколько бессознательному соблазнению. Я часто путала то, как другие смотрели на меня, с ощущением того, что меня любят. Тогда этот взгляд казался мне заботливым, и я не хотел нести ответственность за желание, которое он мог пробудить. Фактически, это замешательство по поводу того, как на меня смотрели другие, привело к некоторым проблемам, в том числе к попытке изнасилования, а затем и к настоящему. Даже во время этих происшествий я находился в растерянности и не вполне понимал, что происходит... Что-то во мне, жаждущее любить и быть любимым, заставляло меня верить, что любое внимание — это любовь; и жестокое обращение тоже, потому что я простил своих агрессоров.*

Столкнувшись с агрессией, сексуальный ЕЗ отключается от физической боли и сочувствует обидчику. Они направляют всю свою энергию на то, чтобы доставить им удовольствие и гарантировать, что они не сочтут свои действия неправильными. Более того, они стараются скрыть эти действия, опасаясь разоблачения. Они готовы терпеть отношения с обидчиком из-за страха потерять то, что они считают «любовью». В глубине души они испытывают глубокую потребность в привязанности, и они верят, что любое негативное внимание или лишение привязанности со стороны другого человека означает, что их не любят.

Иногда они могут поддерживать токсичные отношения просто потому, что работают сексуально. В некоторых случаях постоянный конфликт усиливает сексуальную связь, поскольку примирение становится способом вернуть любовь другого человека. Это становится циклом: в случае конфликта другой человек временно прекращает свою привязанность, и, следовательно, сексуальный ЕЗ чувствует себя вынужденным вступить в борьбу, чтобы вернуть ее.

*Я чувствовала такое отчаяние из-за сексуального и эмоционального неприятия моего мужа, что мой вывод был ясен: мое тело ему больше не нравилось. На мой взгляд, это означало, что он больше не заботился обо мне как о личности. Я был готов на все, чтобы вернуть его любовь; Я бы прыгнул под поезд, если бы он меня попросил. В момент глубокого разрыва отношений я импульсивно обратилась к пластическому хирургу за реконструкцией груди. Я был в муках своего невроза, движимый безумием тщеславия, из-за которого я стирал границы между собой и телом. Я приравнивал любовь, как дающую, так и получающую, к внешнему виду. Я твердо верила, что, снова обретя привлекательное тело, я смогу вернуть его любовь!*

Их соблазнительная игра, движимая желанием пленить добычу, во многом бессознательна. При столкновении с зеркалом проявляется подлинная невиновность; они не до конца осознают влияние своей привлекательности.

*Со временем я почувствовал некоторый дискомфорт, поскольку меня часто преследовали за сексуальные контакты. Я начал понимать, что не хочу этого, но не мог понять, почему все стремились к этому вместе со мной. Я не несла ответственности за желание, которое невольно вызвала. Я сталкивался со случаями сексуального насилия, которые подавлял, так как боялся потерять возможность чувствовать связь. Что бы я оставил? Как бы люди воспринимали меня, если бы я не была привлекательной и не предлагала то, что, казалось бы, интересовало мужчин?*

Что касается мужчин, то, как только объект завоевания оказывается в их руках, им часто не хватает смелости ясно выразить свои намерения. Это может быть связано с неуверенностью в своих истинных желаниях, страхом быть с кем-то, кто им действительно нравится, что приводит к компромиссу их подлинных потребностей, или осознанием того, что погоня была не тем, чего они действительно хотели.

Женщины, с другой стороны, склонны соблазнять, движимые отсутствием обязательств и застенчивостью, создавая атмосферу загадочности, которая удовлетворяет их невротическую потребность считаться особенными и уникальными.

*На протяжении всего моего личного путешествия я осознал, что мое сердце было закрыто и заморожено до глубины души. Это было внутреннее ощущение холодности и отсутствия подлинного сочувствия, скрытое под фасадом любви. В ране Эдипова треугольника коренится убеждение, что врожденный ужасный недостаток и уродство делают меня непривлекательным. Такое разделение телесной энергии на сексуальность и сердце приводит к эмоциональным и телесным блокировкам и разрыву связи между сердцем и гениталиями. Существует глубоко укоренившийся страх перед настоящей близостью и отсутствие капитуляции как в сердце, так и в половом акте.*

Репутация сексуальных представителей ЕЗ как «красоток» проистекает из их склонности взаимодействовать прежде всего посредством соблазнения. В этой сложной игре по удержанию взгляда другого они могут заставить его влюбиться, держать его в дураках в надежде на ответную привязанность и близость и часто уходят, когда чувствуют себя загнанными в угол, или оказываются в постели с кем-то, с кем они искренне не были желанием.

Конечно, они преуспевают в этой игре завоеваний. Первоначальный главный герой с силой разжигает пламя желания, заставляя их чувствовать, будто глаза другого направлены исключительно на них. Они украшают себя, чтобы соблазнить, а надев свои лучшие наряды и духи, они чувствуют себя привлекательными. Подобно хамелеону, они приспосабливаются к потребностям других, трансформируясь для удовлетворения различных потребностей. Они могут изменять свои идеалы, подавляя свою подлинную сущность, чтобы стать теми, кем они не являются, и все это в стремлении к завоеваниям. Однажды достигнутое, это обычно приводит к сексуальным контактам, но там первоначальное желание и возбуждение часто начинают ослабевать.

*Я хотел быть лучшим любовником, и вся моя жизнь вращалась вокруг чувственности. Именно тогда я стал очень конкурентоспособным, стремясь затмить других, быть необыкновенным, даже божественным. Я искала самые изысканные вещи, такие как нижнее белье Christian Dior, ароматы, эссенции и кремы. Я полностью посвятил себя этому делу. Мне очень хотелось иметь этого мужчину у своих ног, и я этого добилась. Это заставило меня почувствовать себя невероятно значимой, уникальной и любимой. Наконец я почувствовал себя кем-то; когда он смотрел на меня, я был очарован и полюбил себя благодаря его восхищению. В постели я принимал каждое предложение, как если бы оно было моим собственным; Я не мог отличить его желания от своих. Я полностью слился.*

Что касается мужчины:

*Для меня настоящим завоеванием было заслужить восхищение женщин. Это то, что возбудило меня больше всего, что я нашел наиболее эротичным и куда я вложил большую часть своей энергии. Я стал мастером жестов и внешности. Каждое мое движение было тонким, размеренным, граничащим с изысканностью.*

*Когда я работал инструктором по плаванию, мое изящное общение с детьми вызывало восхищение матерей. Слух об инструкторе быстро распространился по округе, и спрос на уроки вырос. Матери не выходили из-за оконных стекол во время занятий с детьми. Все дело было в соблазнении и завоевании.*

*Что касается моего сексуального пути, то вершина моего сексуального пути была достигнута, когда я сыграл главную роль в пьесе, изображая не кого иного, как маркиза де Сада. Спектакль был очень эротичным, и с помощью заранее записанных видеороликов мы убедили зрителей, что участвуем в живом общении. Я наслаждался абсолютной славой; это попало в заголовки газет. Я чувствовал взгляды зрителей и мог смело отвечать на их взгляды; Я был маркизом, что дало мне разрешение быть самым чувственным и сладострастным.*

Важно отметить, что это не совсем сексуальное соблазнение. Сексуальная женщина с ЕЗ — не роковая женщина. Она обещает нечто более тонкое: близость. Ее мягкий, нежный взгляд словно говорит: «Мы знаем друг друга в глубине души целую вечность. Я действительно вижу тебя».

Героиня Толстого Анна Каренина, фигурирующая в его одноименном произведении, является образцовой сексуальной ЕЗ. Она живет с мужем на двадцать лет старше ее, заключив бесстрастный, но престижный брак с видным деятелем высшего общества, которого она не любит. Однако эту душевную пустоту она осознает, когда влюбляется в Вронского, молодого и красивого мужчину.

Она беременеет от любовника и переезжает к нему. Из-за этих отношений, не приносящих ей удовлетворения, как она надеялась, потери сына, который остается с ее мужем, ее остракизма со стороны русского общества и растущего внутреннего негодования, она в конечном итоге совершает самоубийство, чтобы отомстить Вронскому.

Анна и Вронский, ее будущий возлюбленный, впервые встречаются на московском вокзале. Мы являемся свидетелями волшебного момента: как Анне удастся приворожить Вронского.

*Вронский последовал за кондуктором; и собираясь войти в карету, он отступил в сторону, пропуская мимо себя даму. С мгновенной интуицией светского человека он увидел, что она принадлежит к самому лучшему обществу. Прося у нее прощения, он хотел было войти в дверь, но невольно обернулся, чтобы еще раз взглянуть на даму, не из-за ее красоты, изящества или изящества, а потому, что выражение ее прекрасного лица, когда она проходила, , показалась ему такой нежной и милой.*

*Она также повернула голову, когда он посмотрел на нее. Блеснув серыми глазами сквозь длинные ресницы, она окинула его дружелюбным, доброжелательным взглядом, как будто увидела в нем друга, и тотчас же повернулась искать кого-нибудь в толпе. Как ни быстр был этот взгляд, Вронский успел заметить в ее лице величавое оживление, которое было видно и в полуулыбке, раздвигавшей ее розовые губы, и в блеске ее глаз. Вся ее личность сияла переполняющим духом молодости, который она старалась скрыть; но несмотря на нее, в ее улыбке блестела затуманенная молния ее глаз.*

Толстой мастерски уловил суть волшебной атмосферы, создаваемой сексуальной ЕЗ. Хотя Анна обладает очаровательной физической красотой, Вронского привлекает не столько ее тело; это грация ее личности, ее манер и особенно ее «бесконечно нежная и милая» манера поведения. Это намекает на то, в каком направлении пойдут их отношения, ориентированные в первую очередь не на страстную чувственность, а, скорее, на поиски полной любви в контексте партнерства, на попытку залечить эмоциональные шрамы и чувство внутренней разлуки.

Она обещает не безудержную чувственность, а нежность, которая проникнет прямо в сердце Вронского. Это интимная связь двух душ: «Она одарила его дружелюбным, доброжелательным взглядом, как будто увидела в нем друга». Это как будто в душе тебя видят глазами нежности и любви. Вопрос, который возникает в связи с сексуальным ЕЗ, заключается в следующем: есть ли что-нибудь более интимное, чем это?

Толстой обращает наше внимание на внутренний свет духа, обитающий внутри каждого человека. Этот внутренний свет может сиять непреднамеренно, когда момент связи с кем-то пробуждает у них интерес, «который был полупрозрачен вопреки ее воле, либо в яркости ее взгляда, либо в ее улыбке». В стремлении быть любимыми такими, какие мы есть на самом деле, мы видим полную любовь, которую испытываем, когда чувствуем себя едиными со всем, любимыми просто за наше существование. Анна как будто соприкасается с этой внутренней ясностью, когда встречается взглядом с Вронским. Однако этот внутренний свет может и потускнеть, как это видно, когда она спит с мужем в их первую ночь в их доме в Петербурге: «Но куда делось то лучезарное сияние, которое оживляло ее лицо в Москве, заставляя ее глаза сверкать и придавая сияние ее улыбке? Теперь это сияние, казалось, погасло или, по крайней мере, скрылось».

Это подкрепляет идею о том, что сексуальный ЕЗ чувствует себя целостным, по-настоящему *живым*, когда погружен в тот «опьяняющий эликсир энтузиазма», который является наслаждением от восхищения. Это подтверждение того, что они любимы, хотя и вытекающее из невротической потребности, которая лишь углубляет пропасть между ними и их истинным «я», как прекрасно изображено Толстым в следующей сцене:

*Она не была рядом с Анной снова с начала вечера и теперь снова увидела ее вдруг совсем новую и удивительную. Она видела в ней признаки того чувства успеха, которое было ей слишком знакомо; она видела, что опьянена эйфорией восторженного восхищения, которое она вызывала. Она знала это чувство, знала его признаки и видела их в Анне; видел трепетный, сверкающий свет в ее глазах, и улыбку счастья и волнения, бессознательно игравшую на ее губах, и неторопливую грацию, точность и легкость ее движений.*

*"ВОЗ?" — спросила она себя. «Все или один?» [...]*

*«Нет, не восхищение толпы опьянило ее, а обожание одного. И тот? Может ли это быть он? Каждый раз, когда Вронский говорил с Анной, радостный свет вспыхивал в ее глазах, и улыбка счастья изгибала ее красные губы. Она как будто делала усилие совладать с собой, старалась не показывать этих признаков восторга, но они сами собой выступили на ее лице. — А что с ним? Китти посмотрела на него и ужаснулась. То, что так ясно представлялось Кити в зеркале лица Анны, она увидела в нем. Куда делась его всегда выдержанная, решительная манера и небрежно-спокойное выражение лица? Теперь всякий раз, как он обращался к ней, он наклонял голову, как будто хотел упасть к ее ногам, и в глазах его не было ничего, кроме смиренной покорности и страха. «Я бы не обидел тебя, — каждый раз как будто говорили его глаза, — но я хочу спастись, и не знаю, как». На его лице было такое выражение, какого Китти никогда раньше не видела.*

Толстой не имеет в виду, что Анна охвачена страстной любовью к Вронскому; Дело не в том, что она глубоко увлечена этим мужчиной. Скорее, она опьянена ощущением того, что *она понравился*, опьянен своим успехом. Сексуальный ЕЗ описывает это явление следующим образом:

*Каждому человеку мы предлагаем что-то особенное, что соответствует его интересам, часть нас самих, которая резонирует с его желаниями. Беседуя с поэтом, мы становимся самыми поэтичными и чувствительными существами на свете. С кем-то с другими характеристиками мы адаптируемся соответствующим образом. Всегда подчеркивайте то, что наиболее важно для другого.*

Бессознательная идея сексуального ЕЗ состоит в том, что они могут нравиться, когда отказываются от своей индивидуальности, самореализации и внутреннего роста, превращаясь в человека, которого желает другой. Хотя это правда, что таким образом они могут завоевать расположение, они теряют связь со своей сущностью, своими уникальными вкусами и инстинктами. Эта потеря приводит к ощущению роботизированного поведения, поскольку сексуальный ЕЗ отчаянно жаждет быть любимым и отвечать на эту любовь. Название пьесы «Силикон или жизнь» кратко отражает то, как управляется эго этого подтипа, иллюстрируя противоположные силы, которые разделяют их в экзистенциальной борьбе: желание жить, синоним желания любить, и самоотречение тех, кто те же импульсы.

Анна Каренина, кажется, обладает способностью к женской, материнской и нежной любви. В своем высшем я сексуальный ЕЗ может проявлять истинную *любящую доброту*, как описано в буддизме, — сострадание и нежную любовь, которая не является осуждающей или снисходительной, но связана с собственным опытом страдания другого. Безумие заключается в убеждении, что такую любовь можно найти в романтических отношениях, где быть любимым и чувствовать себя любимым приравнивается к личной ценности. Таким образом, в поисках единения с забытым источником сексуальный ЕЗ проецирует божественное в отношения с другими. Вот как воспринимает это сложное эмоциональное состояние Анна Каренина:

*Она думала, что он ее разлюбил, ее охватывало отчаяние, и поэтому она чувствовала себя особенно настороженной.*

*Она позвонила горничной и пошла в свою уборную. Одеваясь, она заботилась о своем внешнем виде больше, чем все эти дни, как будто он мог бы, если бы он охладил к ней, снова влюбиться в нее, потому что она оделась и уложила волосы так, как обычно становясь ей.*

Это подтверждает то, во что одержимо верят многие сексуальные ЕЗ: выглядя желанными как внутренне, так и внешне, они, наконец, получают любовь от своего партнера, человека, от которого они чувствовали наибольшее отторжение. Они склонны путать поверхностное представление со своей основной идентичностью.

Сексуальные ЕЗ, по сути, искатели любви, и их трагедия заключается в их неспособности понять, что настоящую любовь невозможно найти во внешнем виде, в их внешности или желании. Они стирают границы между поверхностью и ядром. Они потеряли веру в свою суть, разорвали связь со своей истинной сущностью и ошибочно полагают, что их сущность — это всего лишь то, что снаружи.

Норман Мейлер описывает в своей знаменитой биографии Мэрилин Монро феномен искусства сексуального удовлетворения ЕЗ. Секрет успеха Мэрилин Монро у мужчин заключался в ее способности заставить любого поверить, что только он может показать ее лучшие качества. Это навязчивое желание доказать свое влияние на другого возникает из-за потери внутренней ценности. Основная нарциссическая потребность — быть уникальным для кого-то, как если бы можно было подавить боль от чувства незначительности, скрытую глубоко внутри.

### **III. Межличностная стратегия и связанные с ней иррациональные идеи**

**Вся реальная жизнь - это встреча  
~ Мартин Бубер**

Опираясь на слова Мартина Бубера, очень важно углубиться в то, что означает *встреча* для сексуальной ЕЗ. С кем они встречаются и кто с кем встречается?

Для сексуального ЕЗ встреча — это источник жизни. Это момент, когда они встречаются своего возлюбленного, который, надеюсь, признает достоинство их существования. Чтобы добиться этого, они считают, что должны представить «что-то», приемлемое для другого. Они не могут подойти к встрече так же, как они сами, потому что они *усвоили*, что действительно важно быть «таким, как желает другой». По сути, они проецируют на себя свое воображение желаний возлюбленного, основываясь на условиях, которые родители поставили перед ними для принятия: быть «привлекательным человеком», идеальным мужчиной или женщиной.

Этот ранний опыт формирует их основную точку зрения, становясь линзой, через которую они фильтруют все межличностные взаимодействия. Их заикленность вращается вокруг *самообмана*, когда они искренне отождествляют себя с созданным ими фасадом.

ЕЗ искренне верит в образ, который они стремятся изобразить, будь то образ уверенного в себе, успешного человека или, в случае с сексуальной ЕЗ, идеального партнера. Этот подтип забывает, что создал маску привлекательности, сладости и привязанности, и искренне верит, что эта маска — их абсолютная истина. Они обманывают самих себя, прежде чем обманут кого-либо еще.

Как только они начинают процесс самопознания и осознают эту искаженную самооценку, они словно обнаруживают пустоту и небытие за маской. Это знаменует собой вершину *кризиса идентичности*, когда может начаться поиск аутентичности. Однако не обошлось и без пересечения пустыни, где сексуальный ЕЗ не только теряет из виду свою истинную сущность, но и изо всех сил пытается доверять своим собственным чувствам, эмоциям и мыслям.

Таким образом, сексуальный ЕЗ считает, что он должен трансформироваться, чтобы встретиться с другим человеком. Но кто другой? Другой представляет кого-то, кто может подтвердить созданный образ «правоты», кого-то, кто покупается на этот образ. Следовательно, человек, с которым они сталкиваются, также носит

маску, становясь еще одной подделкой. Сексуальному ЕЗ необходимо проецировать на них эти идеализированные ожидания, упуская из виду как другого, так и самого себя.

Чтобы глубже понять, как сексуальный ЕЗ создал это когнитивное искажение, полезно изучить своеобразный механизм этого подтипа: бессознательный мимесис и все иррациональные убеждения или *иррациональные идеи*, связанные с ним.

*«Отличиться от других — самое трудное; отличие вызывает отторжение»*

Личные отношения сексуальных людей ЕЗ обычно следуют предсказуемой схеме, основанной на иррациональном убеждении, что им не хватает автономии, чтобы придерживаться своих собственных мнений, идей или ценностей. Они склонны избегать *конфликтов* и отдают предпочтение поддержанию гармоничных отношений. По сути, они чувствуют потребность вобрать в себя то, что принадлежит другим, если не могут утвердить свою индивидуальность. Это похоже на то, *что мы ценим мнение других выше своего* и отказываем себе в праве твердо отстаивать свою уникальную истину.

Мимесис в контексте человеческого поведения представляет собой врожденную склонность подражать или использовать качества других людей, движимую инстинктивным стремлением к межличностным связям и выживанию. Сексуальные ЕЗ бессознательно прибегают к мимесису, чтобы избежать отвержения и мучительного чувства внутреннего одиночества, возникающего из-за их опыта отсутствия безопасных и заботливых привязанностей. Этот шаблон иллюстрируется следующим сценарием:

*Я глубоко забочусь о ком-то и желаю ему взаимной любви. Когда этот человек решительно высказывает мнение, которое противоречит моему собственному, мне очень сложно высказать свое несогласие и отстаивать свое мнение. Участие в этом несогласии вызывает спор, и человек злится, возможно, даже отказывается со мной разговаривать. Я вхожу в состояние кризиса, не до конца понимая, что происходит.*

*Я испытываю сильный дискомфорт, растерянность и мучительный вопрос в голове: «Я ошибаюсь?» Я что-то пропустил? Может быть, другой человек прав?» Мои мысли запутываются в попытке понять. Я даже начинаю принимать точку зрения другого человека, не в силах осознать отторжение, которое испытываю. Это самоотречение вызывает самообвинение, стыд и тревогу, как и страх перед неминуемым наказанием. Этот каскад в конечном итоге приводит к депрессии и печали.*

*Последующая печаль связана с детским чувством покинутости, убеждением, что меня нельзя любить из-за своей неискренности. Я неоднократно сталкивался с этой закономерностью в своей жизни, и мне требуются недели, чтобы восстановить внутреннее равновесие и выбраться из эмоциональной пропасти, созданной отказом. Эта «дыра» представляет собой повторяющееся психическое и эмоциональное состояние, сформированное глубинным убеждением, что меня нельзя любить таким, какой я есть, из-за чего люди, которые мне безразличны, дистанцируются. Это автоматизированная, бессознательная реакция, образец интерпретации, активируемый конкретными ситуациями.*

По сути, сексуальный ЕЗ становится зеркалом ценностей других, теряя чувство собственного достоинства и силы, попав в ловушку самоотречения. Они адаптируются к ценностям разных людей, воспринимая мир через разные призмы в зависимости от того, кто перед ними.

Переживание отвержения похоже на то, что вас бросили, и служит болезненным подтверждением осознания внутренних недостатков и уродства. Стремление к подтверждению своего идеализированного «я» неизменно заканчивается разочарованием. Вместо того, чтобы восстановить силы, чтобы самоутвердиться, они снова впадают в неуверенность в себе, подвергая себя причиняемым себе мучениям.

Такие вопросы, как «Кто я, где заканчивается влияние другого и где я действительно начинаю?» мешают их саморефлексии, когда они отправляются в свое личное путешествие. Прежде чем отправиться в путешествие по самопознанию, они часто сталкиваются с врожденным непониманием своей личности, а хрупкость своей личности заставляет их формировать симбиотические связи со своими партнерами, используя

эти отношения как способ исследовать свое собственное чувство собственного достоинства. себя. Как выразился один сексуальный ЕЗ: «Мне сложно поддерживать точку зрения, отличную от точки зрения моего партнера, или устанавливать свои собственные границы; это мгновенно вызывает пустоту, наполненную тревогой».

*«Быть нелюбимым кем-то очень опасно, но если я буду хорошей матерью, партнером и дочерью, я заслужу место на небесах»*

В сфере человеческого существования неизбежны трения, конфликты, конкуренция и территориальные споры. Сексуальные ЕЗ предпочитают не вступать в эту борьбу; это не волки, а невинные и очаровательные ягнята, охотно подвергающие себя эксплуатации. Они видят себя Агнцем Божьим, жертвенной фигурой, приносящей себя во имя мира во всем мире.

В своем стремлении избежать участия в бурной природе человеческого взаимодействия сексуальный ЕЗ принимает позицию беспомощности, воплощая невинность ребенка, который избегает причинять какие-либо неприятности. Они ловко манипулируют своими отношениями, стремясь достичь своих желаний посредством самоуспокоенности и создания ауры доброжелательности. Они охотно становятся жертвенным приношением, испытывая чувство превосходства через свою воображаемую божественную доброту и кажущееся бессилие, тем самым приглашая тех, у кого злые намерения, оскорблять их. Внутренний воин находится в плену в метафорической клетке, обезоруженный, чтобы предотвратить любые ошибки, и все это движимо ошибочным убеждением, что угождение всем обеспечит защиту и признание. Вот как это описывает один сексуальный ЕЗ:

*Я боюсь конфликта, потому что считаю себя легкой мишенью, как только столкнусь с ним. Чтобы не дойти до точки, когда я не смогу защитить себя, я стараюсь избегать неприятностей. Учитывая мою неуверенность, я не могу вступать в конфронтацию, позволять себе расстраиваться или позволять другим чувствовать дискомфорт, потому что, по моему мнению, если я этого не сделаю, я буду обязан исправить ситуацию, гарантируя, что такие конфликты никогда не возникнут. со мной. Я позиционирую себя как человека, который никогда не создает проблем.*

В следующем заявлении вы можете почувствовать чудовищность их усилий избежать конфликта и отрицать свою человечность. Глубокая незащищенность этого персонажа, кажется, завораживает его окружение, создавая пузыри патологического удовлетворения.

*Движимый страхом перед патриархальным миром, характеризующимся агрессией, насилием и эксплуатацией природы и людей, особенно уязвимых слоев населения, таких как дети и женщины, мне стало очевидно, что, как поясняет Клаудио в своей книге «Исцеление цивилизации», Эта среда способствует развитию перевернутых ценностей. Я неохотно признаю, что моей бессознательной мотивацией к браку было искать защиты у мужчины, который умело говорил на языке агрессии и соперничества. Его сила обещала мне безопасность, но сопровождалась невысказанным пониманием того, что он может переложить на меня свою агрессию, когда возникнет такая необходимость. В результате я восхищался его силой, проецируя на него силу, и в то же время ненавидел его за то, что он оскорблял других людей и себя.*

*Как я манипулировал им? Во-первых, я скрыл свое истинное «я», симулировал понимание и интерес к его мировоззрению и принял его ценности как свои собственные. Это включало в себя вопросы, связанные с воспитанием детей, где жить, как одеваться, что думать... Я даже начал сомневаться в своих собственных ценностях, подвергать сомнению свою подлинность и игнорировать гнев и неприятие, вытекающие из отношений и моего образа самозванца. Я удвоила свои усилия, чтобы полюбить его с эгоистичной точки зрения, выдерживая этот фасад в надежде наконец получить от него любовь, о которой я мечтала.*

*Но, конечно, растущее негодование и разочарование, вызванные самоотречением и неоправданными ожиданиями, привели к тому, что я переложил на него вину, обвиняя его и возлагая на него ответственность за мою боль.*

*Мой самый выраженный страх во время брака, один из которых я полностью осознавал, вращался вокруг мысли, что мне придется остаться одному и изо всех сил пытаться выжить. Этот страх подпитывался моим опасением попасть в конкурентный мир и глубоко укоренившейся верой в свою собственную несостоятельность. Я не решалась противостоять насилию, которое развернулось в моем браке, опасаясь призрака покинутости и потери моей врожденной силы. Именно это опасение привело меня к восприятию присущей мне слабости как проявления добра, неспособности причинить вред другим.*

*В то же время я начала мстить мужу, закрывая свое сердце, симулируя привязанность, плохо отзываясь о нем подругам, думая о других мужчинах, пока мы занимались любовью, угрожая ему расставанием и убеждая себя в своей правоте, превосходство.*

*С годами интенсивность множества пассивно-агрессивных форм поведения постепенно росла. Меня поглощали катастрофические мысли – мысли о несчастных случаях, войнах, трагических событиях, гибели моих детей, желании не продолжать жить или фантазии о его смерти как о спасении от моих страданий. Сегодня я могу признать, что мое подавление жизненной энергии и отрицание собственного гнева превратились в садистскую форму негодования, проецируемого на воспринимаемые ужасные события или людей, которых я считал «плохими». Моя оторванность от самого себя и маска доброжелательности не позволяли мне признать свои собственные манипуляции и агрессию, противостоять этой темной, мстительной стороне.*

*«Если я раскрою свои конфликты с кем-то, кого люблю, отношениям придет конец»*

В своем стремлении установить интимные и безопасные связи сексуальные люди ЕЗ склонны смотреть на других через розовые очки. Эта точка зрения представляет собой тщетное оторванность от реальности, когда они отрицают как свои собственные недостатки, так и недостатки других. Не имея хорошо развитой интуиции, которая могла бы направлять их, им трудно отличить людей с хорошими и плохими намерениями. Следовательно, у них нет сознательной системы сигнализации, которая бы предупреждала их, когда они попадают в потенциально опасные ситуации. Когда возникает тревога по поводу собственной безопасности, они начинают подвергать сомнению свое восприятие, пытаются найти признаки достоверности в другом человеке или ситуации, одновременно отрицая свои собственные инстинкты. Они часто создают идеализированные фантазии о людях и испытывают глубокое разочарование, когда осознают человеческие ограничения.

Возвышение пары как воплощения абсолютной любви заменяет их глубокое стремление к любовному союзу. Их преклонение перед сильными и могущественными личностями представляет собой отрицание их собственных агрессивных и унижительных тенденций по отношению к самым слабым. Эти идеализированные отношения обещают, наконец, вход в рай.

Сексуальным людям ЕЗ часто бывает сложно признать, что есть люди, которых они искренне не любят и которых отвергают такими, какие они есть. Их идеализированное «я» мешает им признать эти чувства. Они часто симулируют чрезмерную щедрость, пытаются вызвать сочувствие и избежать самого глубокого страха – нелюбви.

*Размышляя о своем прошлом, я вспоминаю время, когда я проявлял естественное дружелюбие ко всем, с кем встречался. Мое дружелюбие было обусловлено желанием поддержать имидж добродушного человека, а также коммерческой выгодой получения ценности посредством общения с другими людьми. В моей жизни был период, когда я был заиклен на установлении связей с людьми высокого социального статуса. Дружба с влиятельными людьми дала мне ощущение очарования, важности и ценности, которого я внутри себя не ощущал. Я купился на иллюзию собственной харизмы благодаря общению с другими, несмотря на то, что втайне признавал, что могу быть поверхностным и неинтересным.*



Этот фантастический самообман препятствует подлинным связям с другими. Сексуальный ЕЗ не может по-настоящему взаимодействовать с человеком перед собой, предпочитая взаимодействовать со своим собственным идеализированным представлением об идеальном человеке или идеальном мире.

Поскольку они отрицают собственный опыт, они также остаются оторванными от самих себя. Если они злятся, то, конечно, не показывают этого. Страх последствий, замаскированный под страх ошибиться, подавляет гнев. Они склонны подвергать сомнению свои чувства и часто подавляют свои подлинные эмоции. Их способность идеализировать себя — механизм преодоления трудностей, выработанный в детстве для облегчения страданий от разобщенности, — продолжает формировать их отношения. Эта идеализация обещает нечто, чего, кажется, не хватало или до сих пор не хватает в их жизни. И поэтому они жертвуют подлинными связями между двумя реальными личностями в пользу иррациональных представлений о том, что *их истинные «я» недостойны любви, им не может быть места в этом мире; что того, чем они являются в силу того, что они являются самими собой, недостаточно.*

Их склонность отвечать «Как пожелаете» характеризует их автоматическую, бездумную реакцию. Эти три слова произносятся без искреннего учета собственных желаний или сопротивления. Они воплощают в себе как отрицание собственных потребностей, так и острое желание доставить удовольствие. Убеждение здесь такое: «Если я покажу свою истинную сущность, меня бросят, потому что я не заслуживаю любви». Только когда они уверены, что другой человек уже эмоционально вовлечен и твердо находится в их руках, они раскрывают разочарованные и требовательные грани своего желания любви и принятия.

*«Если я желанен, я существую». «Раскрытие моего удовольствия приведет к унижению».*

Сексуальный ЕЗ подавляет инстинктивное, спонтанное и эротическое удовольствие, часто криминализируя выражение Эроса. Это подавление приводит к чувству вины и стыда, мешая им полностью ощутить жизнь. Стыд становится механизмом самоконтроля, который не дает им поддаться удовольствию. В глубине души им стыдно жить.

Хотя их сексуальный инстинкт побуждает их к союзу с партнером, они часто тонко эротизируют свои отношения. Они могут неосознанно делать это, усиливая свои соблазнительные тенденции доставить удовольствие и завоевать расположение. Их основное осознание — это необходимость соединиться со своим партнером посредством сексуальности, чтобы чувствовать себя живыми:

*Для меня очень важно, чтобы мой партнер желал меня сексуально. Я чувствую его тоску по мне в эти интимные моменты, и именно тогда я могу обмануть себя, думая, что он действительно заинтересован и влюблен. Но когда он не проявляет этого желания, я начинаю сомневаться, действительно ли он меня любит.*

Этот персонаж ищет подтверждения и любви посредством сексуальных контактов, даже если эти встречи не обязательно доставляют ему удовольствие. Их внимание сосредоточено на удовлетворении потребностей партнера за счет своих собственных.

Сердце остается далеким, потому что оно давно закрылось из-за боли от того, что его жизненная, любящая энергия была отвергнута. В конечном итоге он прививает своего внутреннего ребенка, который все еще сохраняет невинную и эротическую сущность. Этот внутренний ребенок заинтересован не в соблазнении или манипуляции, а в самовыражении через удовольствие и безграничную радость жизни. Убеждение «Если я желанен, я существую» отражает эту глубокую потерю жизненной энергии, связанную с детской невинностью (их связь с эннеатипом 8). Это приводит к сильной потребности чувствовать себя желанным как способ разблокировать подавленные желания, подавляемые властным суперэго. Эта потребность усиливает убежденность в том, что они *должны быть в отношениях*, часто образуя связи созависимости, чтобы избежать *страха остаться в одиночестве*. Именно эта невротическая потребность мешает им разорвать разочаровывающие и нездоровые отношения.

Несмотря на то, что они кажутся экспертами в области близости, это не настоящая близость, которую знает это застывшее и тревожное сердце. Сексуальные индивидуумы ЕЗ остаются в состоянии желания и

могут ошибочно принять его за настоящую близость. Однако настоящая близость возникает, когда два человека раскрывают свою подлинную сущность, со всей уязвимостью, связанной с сексуальным контактом.

*«Чего от меня ждут?», «Если мне удастся тебя соблазнить, я смогу отдохнуть»*

Сексуальные ЕЗ живут иллюзией, что они могут воплотить в жизнь то, чего желают другие, будь то их партнеры, коллеги, близкие друзья или даже интересные незнакомцы.

*На работе я легко понимаю, чего от меня ждут, или негласную философию компании. Если ситуация требует, чтобы я выглядел напряженным и загруженным работой, я могу легко взять на себя эту роль. Если уместнее признать недостаток знаний как форму смирения, я тоже могу это сделать. С другой стороны, если от меня ожидают знания, я могу легко притвориться, что знаю то, чего не знаю. У меня природный талант распознавать, что заставит других принять меня. У меня сильная потребность в их привязанности и одобрении. Я бы даже сказал, что это не столько усилие, сколько рефлекс, такой же инстинктивный, как дыхание.*

Для адаптируемого сексуального ЕЗ искусство приспособливаться настолько укоренилось и автоматически, что становится второй натурой. *Чтобы понравиться, они готовы ставить других и свои желания на первое место.*

*Если мой партнер не одобрял моих друзей, я постепенно дистанцировался от них, в конечном итоге прервав все контакты. Если бы ему не понравилась моя прическа, я бы ее поменяла. Если ему не нравилось, как я говорю, я делал сознательное усилие, чтобы изменить это, стремясь превратиться в человека, которого он хотел, и все это в погоне за удовлетворением моей отчаянной потребности чувствовать себя желанным любой ценой.*

*В этом отношении я стала похожа на куклу Барби, которая не имела собственной жизни и существовала только благодаря созданному ею тщеславному образу: того, чего желал ее мужчина, чему она научилась под влиянием общества и образования.*

Сексуальные ЕЗ допускают унижение как часть высокой цены, которую они платят. Их договор с дьяволом обходится им дорого, в результате чего сама жизнь становится горькой и опустошенной, поскольку они накапливают подавленный гнев, отдаляясь все дальше от своего внутреннего сияющего источника. Представление себя как простых объектов искажает детское стремление к самоутверждению, принятию, любви и принадлежности. Глубоко укоренившееся убеждение: «Если я не угождаю, значит, я недостойн», отражает давнюю рану, когда жизненный импульс не смог удовлетворить ожидаемые реакции.

#### **IV. Другие характерные особенности и психодинамические соображения.**

##### *Зависимость от взглядов других*

Сексуальному ЕЗ часто кажется, что за каждым его движением постоянно следит камера. Они берут на себя роль актеров, тщательно отработывая манеры и жесты, внимательно наблюдая за контекстом или человеком, которого они стремятся соблазнить или произвести впечатление. Эта практика иногда заставляет их верить, что эти отрепетированные действия происходят естественно.

Эта склонность к действию и поиску признания со стороны других часто зарождается в раннем возрасте, особенно в первичных отношениях. Когда эмоциональное внимание матери отсутствовало, ребенок научился ценить поверхностное, прежде всего удовлетворяя нарциссические ожидания матери. Отсутствие подлинной материнской поддержки, ощущения, что мать действительно *видит* ребенка, впоследствии трансформируется в навязчивую потребность искать подтверждения через взгляды других. Именно благодаря этому взгляду они

находят мимолетную иллюзию узнавания, которая помогает заполнить пустоту, печаль, страх, боль и одиночество, которые они таят в себе.

*С самого раннего возраста я ассоциировал физическую красоту с добротой и героизмом. Я не мог не заметить, что герои просмотренных мной сериалов неизменно красивы, а злодеи изображены уродливыми и покрытыми шрамами. Я часто обнаруживал, что слишком отождествляю себя с главными героями фильмов и впитываю каждый их нюанс и жест. Меня заинтриговало то, как движения Элвиса Пресли могли заставить женщин кричать; сам того не зная, я тщательно регистрировал каждый его жест и интонацию.*

*Даже находясь на улице, я представлял себя частью фильма и внимательно наблюдал за своими движениями на случай, если кто-то наблюдает. Я постоянно предполагал, что кто-то всегда наблюдает за мной, поскольку быть замеченным было равносильно существованию в моем сознании. То, что не видно, не существует, и чем больше вас видят, тем больше вы «существуете».*

*Я также восхищался хладнокровным и собранным поведением Джеймса Бонда или некоторых персонажей японского аниме, которые, казалось, никогда не дрогнули перед лицом опасности. Я пытался подражать им. Полагаю, как человек, преимущественно визуальный, я чувствовал себя хорошо подходящим для общества, которое придает такое значение визуальным сигналам. Я преуспел в понимании социальных кодов и умело использовал их в своих интересах, что укрепило мое эго.*

Поскольку здесь действует сексуальный инстинкт, взгляд другого должен содержать элемент желания и восхищения. Следовательно, люди этого подтипа ожидают, что их ценность будет подтверждена другими, желающими их.

### *Милый/материнский*

Исключительно внимательные к желаниям других, сексуальные ЕЗ от природы тяготеют к заботе об окружающих. Им нравится отдавать, доставлять удовольствие и создавать благоприятную среду, в которой они чувствуют себя ценными и защищенными. Их поведение милое и нежное, что делает их самыми любезными из трех подтипов.

Их страсть часто вращается вокруг идеи идеальной семьи с идеализированной любовью как еще одной заветной мечтой. Одна из ролей, которая позволяет им идеально воплотить эту идентичность, — это роль матери и домохозяйки. В этой роли сексуальный ЕЗ чувствует себя полностью в своей стихии и становится преданным, часто ставя это превыше всего остального. Даже если они не полностью реализуют себя в этой роли, им трудно от нее отойти. В этой сфере они чувствуют себя в безопасности, способными, практичными и высокоэффективными, превосходно справляясь с такими задачами, как приготовление пищи, забота о других и решение проблем.

Этот человек не требует явной заботы о себе, но ищет близости и чувства любви и защиты. Несмотря на их значительное внимание к заботе и привязанности, они ожидают получить то же самое взамен. Однако они могут не просить об этом прямо, а когда чувствуют себя подавленными, могут прибегнуть к выражению своих потребностей или разочарований. Отвержение или отсутствие взаимной привязанности могут сделать их сверхчувствительными, а в моменты хрупкости или разочарования они могут проявлять детские требования внимания. Как будто материнская забота, которой им не хватало в детстве, компенсируется принятием на себя материнской роли, которая позволяет им заботиться о конкретных нуждах других и заниматься сладким и нежным соблазнением.

Здоровая семейная динамика предполагает естественное удовлетворение матери потребностями ребенка. В этом случае порядок нарушается, роли меняются. Именно родители становятся получателями заботы и внимания со стороны своих сыновей или дочерей. Эти люди, которых в детстве ценили за внимательность к родителям и решение семейных проблем, во взрослом возрасте часто находят утешение в воплощении милых, любезных и материнских ролей.

### *Самодовольный*

Самоуспокоенность — это симуляция чувства удовлетворения в отношениях. Сексуальный ЕЗ кажется уступчивым, а не явно требовательным, однако под поверхностью лежат невыраженные желания и подавленная агрессия, которые могут проявляться пассивно, если они не чувствуют взаимности. Их доступность служит цели обеспечения уверенности другого человека в них, что позволяет избежать чувства изоляции. Их глубокая жажда любви находит некоторое облегчение в отношениях, основанных на зависимости и созависимости. С одной стороны, они верят, что их будут любить, если они будут постоянно угождать другим, но такое поведение часто граничит с раболепством, ложной добротой, и в глубине души они это понимают, что заставляет их скептически относиться к подлинности получаемой ими любви.

Они тратят столько энергии на то, чтобы доставить удовольствие, что часто теряют связь со своими истинными желаниями. Они могут легко определить, чего хочет их партнер, до такой степени, что путают это со своими собственными потребностями. Даже несмотря на то, что они соответствуют желаниям своего партнера и приспосабливаются к ним, у них остается стойкое чувство неудовлетворенности, поскольку они знают, что их усилия на самом деле не обусловлены их собственными желаниями. Они остро осознают усилия, необходимые для того, чтобы доставить удовольствие другим, что отличает их от сексуальных людей Е9, которые из-за чрезмерных усилий часто отключаются от своих собственных чувств до физического онемения. Да, сексуальный ЕЗ приспосабливается и адаптируется, но они ожидают, что другой человек подтвердит их «исключительную работу».

*Когда я родился, меня назвали в честь моей бабушки по отцовской линии, которая умерла, когда мой отец был ребенком. Моя бабушка занимала особое место в сердце моего отца, и я чувствовал себя уникальным, когда меня назвали в честь человека, которого он так любил. Однако казалось, что отец смотрел на меня не как на личность, а как на ее воплощение, поэтому я из всех сил старался оградить отца от любых страданий, учитывая, что его собственное детство было наполнено болью. Я старался вести себя хорошо и мило, стремясь точно интуитивно понять, чего он хочет и что он чувствует в каждый момент. Я научился распознавать его эмоции и реагировать на его потребности. Видеть, как мой отец грустит или злится, я не мог вынести, и я старался заботиться о нем, создавая атмосферу, в которой он чувствовал себя непринужденно, делая все возможное, чтобы доставить ему удовольствие. Эта закономерность перешла и на мои отношения с мужчинами.*

### *Неоднозначность в сексуальности*

В частности, сексуальная женщина ЕЗ стремится очаровать и доставить удовольствие. Однако когда другой человек тянется к ней, она начинает беспокоиться и не знает, что делать дальше. Фраза «Смотри на меня, но не трогай» ей очень подходит. Она чувствует, что ее ценят просто потому, что ее видят и желают, и часто этого достаточно. Она может вести себя так, что провоцирует другого человека преследовать ее. Она использует сексуальность как средство поиска защиты и нежности, которая становится сексуализированной и заменяет секс. Сексуальность становится *спектаклем*, где она воплощает в себе одновременно эротическое возбуждение и застенчивость.

Эта склонность часто приводит к фригидности, поскольку, используя свою сексуальность для привлечения внимания окружающих, она оставляет мало места для переживания подлинного удовольствия. Спонтанность является для нее испытанием, и ее сексуальное желание трансформируется в желание любви другого.

Она уделяет значительное внимание поддержанию своей внешности не для того, чтобы чувствовать себя лучше, а для того, чтобы лучше *выглядеть*. Тем не менее, она имеет тенденцию диссоциироваться от собственного тела. Ее тело становится областью, которую она контролирует, используя его для укрепления своего имиджа. В результате для нее нет ничего необычного в том, чтобы полностью отпустить ситуацию в интимные моменты, и между ее физическими и эмоциональными переживаниями возникает разрыв.

Сексуальную женщину ЕЗ часто тянет к очень доминирующим и даже жестоким мужчинам. Часто сексуальные женщины ЕЗ встречаются в отношениях с мужчинами Эннеатипа 8. Она может провоцировать,

сопротивляться, подчиняться и даже вызывать агрессию, потому что жестокое обращение заставляет ее чувствовать себя живой. Она может превратиться из жестокого партнера, который ее пугает, в нежного и чувствительного партнера, которого она затем может отвергнуть как слабого и скучного.

Она использует свою сексуальность как средство решения проблем, доставляя удовольствие другим и даже терпя плохое обращение, чтобы избежать конфликта или неприятия. Иногда это приводит ее к критической точке, когда она может отреагировать внезапными вспышками взрывного гнева. Она может попасть в ловушку цикла потакания себе, чувства жертвы, гнева, взрыва, чувства вины, а затем возвращения к подчинению и снисходительности. Чтобы избежать этого стереотипа, необходимо признать свою роль в этой динамике и взять на себя ответственность за свои действия. Это также включает в себя столкновение с чувством пустоты и одиночества и отказ от объектов, за которые она цепляется, чтобы избежать саморефлексии.

Чтобы избежать пустоты и отсутствия эмоций, сексуальные ЕЗ проводят свою жизнь в погоне за сильными ощущениями. Этот поиск приводит к бурным отношениям и склонности к опасности, которая служит способом *почувствовать жить* и избежать чувства печали, скуки и неудовлетворенности:

*На протяжении всей своей жизни я активно искал интенсивные отношения, сопряженные с элементом риска. Я могу сделать это благодаря стабильности, которую я обретаю в своем браке и своей роли матери. Это парадоксальная ситуация, потому что, с одной стороны, больше всего я желаю любви и безопасности со стороны моего мужа и нашей семьи. Тем не менее, бывают моменты, когда мне становится скучно, как будто я всего лишь цепляюсь за иллюзию, что мой муж и дети являются ключом к моему счастью.*

*Чтобы бороться с этим чувством неудовлетворенности, я часто ищу кого-то нового за пределами своих отношений, вновь разжигая это чувство завоевания, чувство желанности и переживая жизнь с новой интенсивностью.*

*Поначалу это может быть заманчиво и эффективно заполняет пустоту. Однако это всегда приводит в тупик, когда я теряю связь со своими истинными эмоциями, что приводит к чувству нечестности и вины. Именно тогда я сталкиваюсь лицом к лицу с эмоциями, которых так стараюсь избегать: грустью, пустотой и растерянностью.*

Что касается сексуального мужчины ЕЗ, он может выглядеть уверенным и агрессивным, хотя в глубине души он чувствует себя неуверенно.

*Мои сексуальные взаимоотношения с женщинами — сложный вопрос; они охватывают целый спектр эмоций, начиная от чувства утилитаризма и даже элементов пренебрежения. С одной стороны, бывают мрачные и тревожные моменты, когда я испытываю неприятное удовольствие, которое можно было бы связать с волком-стервятником, грубо исследующим расчлененное тело своей добычи. Однако есть и более яркие аспекты, некоторые из которых поверхностны и связаны с моим мастерством и производительностью. Бывают и более тонкие моменты, когда я искренне ценю уникальную красоту тела каждого человека. И за всем этим лежит невыразимое чувство эйфории, подобное невидимому свету, которое иногда сопровождает ощущение постэкстаза, вроде слова: «Спасибо, Боже, теперь я могу умереть» после достижения вершин удовольствия.*

*Я никогда не был человеком, который периодически вступал в сексуальные контакты. На самом деле, если бы инициатива зависела исключительно от меня, я, возможно, все еще был бы девственником. Несмотря на маску, которую я представляю, меня постоянно мучает неуверенность и непрекращающийся страх быть отвергнутым.*

## Обесцененный

Сексуальный подтип ЕЗ демонстрирует склонность к депрессивным тенденциям. Они часто испытывают более глубокое чувство печали и могут считать себя менее ценными по сравнению с двумя другими подтипами. Чтобы компенсировать это чувство, они полагаются на свой имидж, обаяние, улыбки и неизменно

приятное поведение. Они как будто верят, что должны «платить» за свое право на существование, и могут даже нести чувство вины за само свое существование. Во многих случаях они чувствуют себя обузой для своей семьи, что побуждает их вести себя беззаботно, полезно и ненавязчиво.

Когда сексуальный подтип ЕЗ переживает серьезный срыв или кризис, они часто сталкиваются со своим внутренним «я», не имея необходимой структуры эго, которая могла бы их поддержать. Это может привести к глубокому отчаянию и склонностям к саморазрушению. Им трудно принять правду о том, что их жизнь может не соответствовать их иллюзиям. Преодоление этой глубоко укоренившейся проблемы обычно включает в себя работу по личностному росту, соединение с чем-то большим и обучение ценить себя просто за то, что вы есть, даже если вы уже давно чувствуете себя недостойным. Когда они обретаю больше личной свободы и начинают следовать своим желаниям, они, как правило, меньше беспокоятся о том, чтобы их любили. Этот сдвиг сигнализирует о возрождении их инстинктивного стремления, как бы говоря: «Тебе следует проявить ко мне интерес, потому что теперь я интересуюсь собой».

Фон печали и глубинное чувство хрупкости — постоянные спутники сексуального ЕЗ. Они испытывают преобладающее внутреннее одиночество, от которого часто пытаются уйти, ища связей, особенно с лицами противоположного пола. Эти связи предлагают форму нарциссической поддержки, но не решают их чувства одиночества. Их самооценку, глубоко затронутую детскими переживаниями, нелегко восстановить посредством романтического партнерства.

В детстве они научились держать свои эмоции при себе, плакать в одиночестве и самостоятельно находить решения. Отсутствие чувства права выражать свои эмоции заставляет их чувствовать себя недостойными и безнадежными, как будто они в долгу перед миром и вынуждены отдавать, не получая.

*Когда я был молод, я не мог выразить свои эмоции, особенно печаль. Я притворялась, что все в порядке, и уходила плакать в ванную. Там, в одиночестве, я наконец смог избавиться от боли от того, что меня не любили и я не чувствовал себя достаточно хорошо.*

Они научились обесценивать себя и постоянно сравнивать себя с другими, о чем свидетельствует это свидетельство:

*Если кто-то меня критикует, это как кинжал в сердце, но я часто верю, что это правда — что я глупый и ничего не знаю. Я настолько доверяю тому, что говорят другие, что меня легко сбить с толку, особенно если это исходит от моего партнера. Когда мы ссоримся или спорим, я обычно убеждаюсь, что он прав во всех своих обвинениях. Мне слишком просто подорвать себя.*

Они склонны идеализировать окружающих, будь то друзья, учителя или, прежде всего, партнер. Их нельзя не поставить на пьедестал. Признание этой огромной идеализации является непростой задачей, поскольку они часто не обращают внимания на недостатки других и видят только их блестящие качества. Их добродетели кажутся исключительными, достойными похвалы и достойными подражания — по сути, желанным ориентиром и доказательством того, что совершенство достижимо (предположительно благодаря упорному труду и усилиям).

Эта тенденция идеализировать других маскирует желание, чтобы с ними обращались таким же образом. Сексуальный ЕЗ идеализирует других в надежде, что их самих идеализируют, жаждет, чтобы к ним относились как к уникальным и чтобы другой человек видел только их достоинства, предлагая похвалу и признание. За таким отношением скрывается двойной обман. Во-первых, это означает неспособность признать свое стремление к безусловной любви и восхищению. Во-вторых, это влечет за собой обращение с другими людьми таким образом, который не отражает их истинные чувства, оставляя их в состоянии замешательства на неопределенной почве.

Внезапное раскрытие истинной природы другого человека может спровоцировать серьезный кризис. Это может привести к полному отрицанию всех добродетелей, которыми они когда-то так восхищались, что в конечном итоге заставит их бежать из отношений и обвинять другого в обмане.

Затем они переключают свое внимание на другое место (на друга, учителя или нового партнера) в поисках того, кто, наконец, оправдает их ожидания. Это способ уклониться от суровой реальности того, что обман был отчасти их собственным делом.

## *Застенчивый и неуверенный в себе*

Можно сказать, что сексуальные люди ЕЗ, особенно женщины, склонны к застенчивости, их часто называют послушными и тихими. Они несут в себе постоянное ощущение себя «вечными хорошими девочками». Застенчивость становится более очевидной в групповой обстановке или при взаимодействии с авторитетными фигурами.

Этот подтип является самым неуверенным среди трёх, так как у них весьма выражено самообесценивание. Придавая такое огромное значение своему внешнему виду, они часто имеют меньше внутренних ресурсов. Они могут казаться несколько эмоционально оцепеневшими, изо всех сил пытаясь выразить себя и ощущая пустоту внутри. Когда они вступают в эмоциональные связи, они склонны беспокоиться и могут замкнуться в себе.

В ситуациях, связанных с публичным разоблачением, они чувствуют себя крайне уязвимыми. Не получая много внимания в детстве, они склонны чувствовать себя потерянными, когда все внимание оказывается на них, когда они становятся взрослыми. Они хотят оставаться невидимыми, одновременно стремясь быть в центре внимания.

Холодность, обездвиженность и неуверенность в том, как действовать, — обычная реакция для этого подтипа. В своей неуверенности в правильности действий они часто остаются неподвижными, наблюдая за поведением окружающих, чтобы определить лучший подход. Это моменты великого внутреннего смятения, когда они защищают себя, не привязываясь ни к чему и ни к кому, и менее всего к своим собственным эмоциям. Во время этого напряженного ожидания они могут вести себя отстраненно и стоически, иногда подчеркиваясь приятной улыбкой или вежливыми словами из-за их склонности к красоте, одновременно выигрывая время, чтобы понять, чего от них ждут.

*Я вспоминаю ситуацию в моем университете, когда мой учитель математики, которым я очень восхищался, спросил, может ли он присоединиться ко мне за кофе. Я почувствовал, как дрожь пробежала по моему телу, но сумел сказать «да». Однако я ничего не понял, чувствуя себя глупо и неуверенно, что сказать и как себя вести. Я был убежден, что все, что я скажу или сделаю, будет недействительным и, скорее всего, подвергнется критике. Я научился контролировать свою дрожь, что было значительным личным достижением. Внутренне я все еще чувствовал тревогу, но внешне мне удалось это скрыть.*

*Стремясь к актерскому мастерству, я шесть лет изучал метод Станиславского, а затем изучал другие актерские приемы, чтобы быть хорошо подготовленным как актер. Хотя на сцене я мог сохранять спокойное самообладание, в повседневной жизни я часто играл роль застенчивого. Театр позволил мне исследовать различные аспекты моей личности, включая насилие, гнев и уязвимость.*

*Выступление на сцене требовало совершенства, и я потратил бесконечные часы на подготовку. Я ложился спать и просыпался, помня о сценарии и мотивации моего персонажа. Все это, конечно, для удовольствия.*

## *Наивный*

Сексуальный ЕЗ часто отрицает свою интуицию и чувствительность, рассматривая их как источники эмоционального хаоса и хаоса в отношениях. Они научились подавлять эти качества, вместо этого демонстрируя ложную уверенность и мягкость. Хотя они обладают проницательностью, они либо подавляют свои ощущения, либо отключаются от них, по-видимому, не обращая внимания на происходящее. Это делается для того, чтобы сохранить приятный внешний вид и сохранить любовь, даже если для этого придется быть обманутым партнером. Выражение того, что они действительно воспринимают, может привести к риску столкнуться с агрессией, признанием того, что им не нравится, или страхом быть отвергнутым.

*Однажды мой преподаватель в лаборатории пригласил меня потренировать маленькую крысу, сказав, что я его лучший ученик. Я с радостью принял эту возможность, чувствуя себя важным, принятым во внимание. Обучение включало нежное поглаживание лапок крысы, но я не замечал его соблазнительного поведения, пока не увидел влагу на его штанах. Потрясенный и неуверенный, я задался вопросом: «Он пытается меня соблазнить?» Учитель упомянул, что я буду учить этому процессу других, а я просто кивнул в ответ, ничего не сказав.*

Когда сексуальный ЕЗ начинает самопознание и внутреннюю работу, они постепенно восстанавливают связь со своими желаниями и интуицией. Барьер, мешающий их восприятию ощущений, начинает растворяться, позволяя им противостоять вещам. Они превращаются в очень интуитивных, проницательных людей с замечательной способностью понимать других. Их сверхчувствительность помогает не только воспринимать то, что нужно другим, но и то, что они чувствуют. Они могут быть глубоко сочувствующими и сострадательными.

#### *хамелеон*

Сексуальный ЕЗ часто становится хамелеоном, приспосабливающимся к ожиданиям окружающих. Они кажутся добрыми, любезными и понимающими, ищут ласки и избегают отказа. Такое адаптивное поведение поддерживает образ идеального человека, которого все желают. Это также позволяет им оставаться незамеченными, избегая таким образом уязвимости, конфронтации, нападений или пристального внимания.

Воспитание этого подтипа было похоже на воспитание преданной собаки, вознаграждаемой за послушание и хорошее выполнение задач. Подобно собакам своим хозяевам, они никогда не хмурятся, никогда не злятся и всегда улыбаются, счастливо виляя хвостами. Один из их худших страхов – конфронтация.

*Я всегда говорил о себе так, как будто меня на самом деле здесь не было. Я без особых усилий выразил чувства, которые, как я знал, были социально приемлемыми в любом данном контексте. Если бы требовался гнев, я бы проявлял гнев, всегда придерживаясь своей линии, никогда не оставляя места для собственной спонтанности и, что наиболее важно, никогда по-настоящему не понимая, что я чувствую.*

Сексуальный подтип признавался только тогда, когда они оправдывали ожидания других, а не за их личную инициативу или индивидуальность в борьбе за свои идеалы. Умение читать других с юных лет оставило у них чувство пустоты, заставив их бороться с идеей о том, что жизнь без моделей невозможна.

Им аплодировали за физическую привлекательность и соблазнительность, и они пришли к выводу, что их существование зависит исключительно от их тела. Их преследует страх старения и растущее осознание того, что они объективированы.

*Моя подруга говорит, что сегодня я могу быть «Горной Барби», завтра «Интеллектуальной Барби», а в другой раз «Связной Барби». все, что необходимо в данный момент. Это придает моей жизни смысл, и я никогда не чувствую себя оторванным. На самом деле, я никогда не чувствовал большего соприкосновения со своими самыми сокровенными желаниями. Кажется, вся моя жизнь обретает смысл, когда я приспосабливаюсь к другим, становясь немного похожим на них. У меня есть сильное желание почти полностью слиться с другим человеком, и я готов пожертвовать ради этого своей жизнью. Это радостная и желанная жертва, плоды которой я пожну позже, но сейчас я нахожу время, чтобы наполниться энтузиазмом и почувствовать, что у меня есть крылья, чтобы выполнить все, чего от меня требуют отношения. (Самое смешное, теперь я думаю... Ну, может, всё не так уж и плохо.)*

#### *Легкомысленный и поверхностный*



Сексуальный ЕЗ имеет тенденцию упрощать эмоции и сложные ситуации. Они часто остаются на поверхности, принимая постоянное детское состояние в качестве защитного механизма, позволяющего уклониться от принятия ответственности за свою жизнь.

Иногда им трудно участвовать в ситуациях, требующих интеллектуальной глубины, и они предпочитают оставаться в своей зоне комфорта, где их физическая красота воспринимается ими почти как привлекательное украшение. Принимая на себя эти роли, будь то мужчина, женщина или объект, они обретают чувство безопасности. Это позволяет им избежать саморефлексии — перспективы, которая их пугает, поскольку у них ограниченное понимание того, кем они являются на самом деле.

*Я помню, как была на ужине со своим парнем Луисом, когда заметила, что он все больше сосредотачивает свое внимание на моей подруге Лоре, которая увлекала группу мужчин разговором о последнем фильме Вуди Аллена и отношениях. Я начал чувствовать себя неадекватным и даже завидовать Лоре. Я также хотел убить Луиса. Однако я скрыл свои истинные чувства и начал болтать с Карлосом, одним из самых привлекательных парней на вечеринке. Пока Карлос разговаривал со мной, я услышал, как Луис выразил глубокую связь с Лорой, создавая впечатление, будто у них была совместная история. Я не могла больше этого терпеть! Я внезапно извинился, назвав встречу ранним утром, и покинул собрание, надеясь, что никто не заметил моего эмоционального потрясения. К моему разочарованию, Луис не последовал за мной. Всю ночь я провела в слезах. На следующий день я встретился с Вероникой и пошёл с ней в магазин за новым платьем. Пока мы исследовали магазин, мои мысли обратились к тому, как я могла бы выглядеть в красивом платье, выставленном на витрине. Я временно избежала боли, мечтая о реакции Луиса, когда он увидел, что я выгляжу такой чувственной и привлекательной. В тот момент было место только для фантазий о возрождении интереса моего парня.*

### Контролируемый

Один из самых глубоких страхов сексуального ЕЗ — потерять контроль и сойти с ума. Потребность в поддержании идеального «я» заставляет их впадать в состояние жесткого контроля над своим телом и разумом. Все, что может выйти из-под их контроля и поставить под угрозу их тщательно выстроенный имидж, является источником глубокого ужаса. В качестве защитной реакции они поддерживают жесткую структуру, как морально, так и физически, во многом подобную стальной балке, поддерживающей здание их самих. Столкнувшись с трудными ситуациями в детстве, они использовали эту структуру, чтобы чувствовать себя в безопасности, чувствовать поддержку.

*В моем семейном доме не было той структуры, которая была обычным явлением в других семьях. Мой отец боролся со злоупотреблением психоактивными веществами, а моя мать была либо занята уходом за ним, либо впала в собственную депрессию. В этой среде я рано научился решать проблемы самостоятельно и не становиться обузой, учитывая многочисленные существующие проблемы. В детстве у меня развилось сильное чувство самостоятельности и организованности, которые давали мне чувство безопасности. Однако со временем я стал очень жестким психически. Я постоянно составляю планы, которых должен строго придерживаться; Я боюсь спонтанности собственного тела и поэтому хожу как будто я зажата, сдержанная.*

*В первые несколько месяцев моей жизни мама тщательно контролировала каждый аспект моего распорядка дня до такой степени, что я даже не пачкала подгузники. Она проводила со мной подолгу, удерживая меня на горшке, пока я не делала свои дела, после чего я умывалась и надевала новый подгузник. Потом она хвасталась перед всеми друзьями, какой безупречной была ее маленькая девочка. Когда я вырос, некоторые из этих друзей рассказали мне об этом, вздыхая от восхищения.*

*На пути личностного роста я пришел к пониманию коренных причин моих давних проблем с запорами, задержкой жидкости, вызывающей вздутие живота, и моей удивительно высокой терпимостью к боли.*

*В течение многих лет я чувствовал неловкость, когда чувствовал позыв в туалет (мне всегда было трудно использовать это слово); Я сдерживал это, ничего не говоря, пока не мог больше это терпеть. Если я был в гостях у друга или ходил в общественный туалет, во время мочеиспускания я очень сильно сжимался, чтобы меня никто не услышал. Я восприняла это как что-то неправильное и постыдное. Как будто мне не разрешалось иметь такие потребности, или их наличие делало меня несовершеннолетним, уязвимым и, следовательно, недостойным любви.*

Это стремление к контролю распространяется на многие аспекты жизни, движимое иллюзией овладения всем, не подвергая себя уязвимости. Именно по этому механизму сексуальные ЕЗ непреднамеренно мешают себе полностью участвовать в своих отношениях. Их стратегия самосохранения предполагает удовлетворение потребностей других, и все это для того, чтобы не углубляться в свою истинную сущность, где они боятся, что не найдут ничего, заслуживающего любви или восхищения.

*В момент оргазма я понял, что сжимаю так же, как и сфинктеры. Мне потребовались значительные усилия и личностный рост, чтобы научиться отпускать, что означало преодоление стыда за переживания ощущений, а также страха быть поглощенным другим человеком.*

Этот самоконтроль также препятствует способности распознавать свои фундаментальные потребности и желания, часто отдавая приоритет желаниям родителей над своими собственными. Они считают, что придерживаться созданного ими ложного образа имеет первостепенное значение. Этот изученный метод сдерживания естественных порывов тела дает им ощущение власти над собой.

В этом контексте множественные расстройства пищевого поведения в рамках этого подтипа можно рассматривать как попытку создать не просто физически идеальное тело, соответствующее модному образу, но и как способ регулировать эмоции и сексуальные желания, не допуская полной отдачи себе. удовольствие.

В случае сексуальных женщин ЕЗ с анорексией мы могли бы интерпретировать их состояние как способ сообщить «нет» через свое тело. Это «Нет» направлено на различные аспекты, включая насилие, которое они пережили (как эмоциональное, так и сексуальное), их зависимость от других и давление, заставляющее их соответствовать поверхностной, кастрирующей идее женственности, присутствующей в нашей культуре. По сути, они передают это послание «Я не хочу тебя, я не приму тебя» через контроль над своим телом. Этот контроль может проявляться в жесткой диете или рвоте после еды, по сути говоря: «Дайте мне то, что мне нужно», потому что они изо всех сил пытаются питаться своей собственной эмоциональной энергией. Поступая так, дочь сохраняет чувство власти над своим физическим и психическим пространством. В то же время она осуществляет определенный контроль над своей матерью, сопротивляясь ее ожиданиям и требованиям молчаливым, но сильным «Нет», сопротивлением, которое может дойти до членовредительства или даже смерти.

Эта борьба также предполагает контроль над другими. Точно так же, как мать осуществляла контроль над своим ребенком, подталкивая его стать сыном, который точно придерживался ее идеализированного образа, сын учится отвечать взаимностью на контроль над матерью. Он не только впитывает ее желания и потребности, но и следит за ее действиями и движениями, чтобы быть готовым к любым потенциальным угрозам или действовать упреждающе. Эта потребность в контроле также служит защитой от скрытого страха, который может привести к различным непониманиям мотивов других, включая ревность, зависть и конкуренцию.

### *Холодный, жесткий, бесчувственный*

Человек этого характера может показаться эмоционально холодным из-за подавления чувств. Хотя страх является одной из наиболее подавляемых эмоций третьего типа, сексуальный подтип часто более связан с ним, что делает их более чувствительными и уязвимыми. Они испытывают значительный страх перед конфликтом.

Их избегание жизни само по себе может сделать их несколько роботизированными или пластичными, прежде всего потому, что они боятся, что признание любого конфликта разрушит созданную ими иллюзию.

Создается впечатление, что их тщательно построенный фасад настолько хрупок, что малейшее потрясение развалит его, как карточный домик.

Сексуальный ЕЗ рассматривает агрессию как катастрофу, даже ценой постоянного насилия. Они могут с трудом распознавать агрессию у других или преуменьшать ее значение, временами изо всех сил пытаясь отличить реальность от бреда, часто сомневаясь в своем собственном восприятии.

*Когда у меня возникают проблемы в отношениях с партнером, я обычно стараюсь вообще избегать этой проблемы. Но когда ситуация становится по-настоящему ужасной, и я больше не могу ее игнорировать, я испытываю чувство страха. Как будто мне не хватает внутренних ресурсов, необходимых для преодоления кризиса, и мой разум приходит к выводу, что отношения могут закончиться, поэтому я в конечном итоге говорю себе: «Это не так уж и важно... Он слишком остро реагирую». Я прибегаю к этому механизму преодоления трудностей, потому что у меня глубоко укоренился страх вернуться к болезненным частям моей личной истории, где то, что действительно помогло мне выжить, — это не чувствовать и не видеть.*

Их способность сохранять спокойствие и собранность в экстремальных ситуациях, таких как несчастные случаи или акты насилия, возникает из-за их чрезмерного контроля и эмоциональной отстраненности. Эта отстраненность — защитный механизм, выработанный во время трудных детских переживаний, помогающий им дистанцироваться от эмоциональной боли. Они часто наблюдают за своей жизнью, как если бы были пассивным зрителем фильма.

*Боль для меня не существует. Я строю барьер, стену, через которую ничто не сможет пройти. Я контролирую себя до такой степени, что могу показаться довольно холодным. Что я считаю полезным, так это замедлиться и попытаться не отрицать тот факт, что мне может быть больно, вместо того, чтобы убеждать себя, что меня не беспокоит критика или личные нападки. Таким образом, я могу восстановить связь с той частью себя, которая испытывает боль.*

### *Перфекционист*

Сексуальный ЕЗ направляет свой перфекционизм прежде всего на внешний вид. Движущей мотивацией является привлечение восхищения и желания, с которыми они сильно идентифицируются. Они боятся течения времени и потенциальной потери своей красоты, поэтому тщательно выстраивают как свой внешний, так и внутренний образ. Они представляют себя идеальной матерью, непоколебимым другом, безупречным партнером. Если они чувствуют себя эмоционально подавленными, они могут прибегнуть к косметическим изменениям, чтобы скрыть свое внутреннее смятение. Они тратят много времени и денег на одежду, косметику и все, что подчеркивает их физическую привлекательность. Часть их эксгибиционизма действует как маска, скрывающая чувства стыда, неуверенности и страха.

*Какое-то время я был одержим достижением совершенства в своих танцевальных движениях. Я бы посвятил дополнительные часы тренировкам, даже колю себе витамины, чтобы не отставать. Меня невероятно расстраивало, когда учитель указал на мое отсутствие выражения и проекции. Я повторял эти процедуры снова и снова, пока, наконец, не добился успеха, но цена была высокой.*

*Моей движущей силой было представление, что мой парень наблюдает за мной; Я верила, что если он увидит, как великолепно я выступаю, то полюбит меня еще больше. Во время репетиций я представлял, как он наблюдает за каждым моим движением.*

*Теперь я осознаю свой перфекционизм, когда дело касается моих детей. Я стремлюсь создать среду, в которой они не страдают и где все гармонично.*

Значительная часть их перфекционизма вращается вокруг страха неудачи. Неудача — один из самых страшных последствий. Им легче сдаться, чем рискнуть совершить ошибку. Признание ошибок или принятие

критики — это вызов, поскольку это ставит под угрозу их имидж совершенства. Они сопротивляются признанию несовершенства, опасаясь, что это разрушит созданный ими идеальный мир.

Они энергично защищают этот имидж. Они могут рационализировать свое детство, рисуя радужную картину якобы замечательных родителей, или даже оправдывать самые серьезные тревожные сигналы в своих отношениях. Разоблачение чужих недостатков обнажает их собственное уродство, а этого они не могут вынести.

### *Критический/требовательный*

Поддержание такого имиджа налагает на нас огромное бремя. Их стандарты распространяются и на других; они не могут терпеть ничего меньшего, чем совершенство. Это интенсивное стремление к порядку и гармонии не всегда очевидно; это то, что лежит под поверхностью. Они прилагают все усилия, чтобы сохранить мир в состоянии совершенства, поскольку любое отклонение порождает внутреннюю боль.

*Я считаю, что мой перфекционизм тесно связан с тем, как я представляю вещи и как я их планирую. Для меня все будет гармоничным, если все будет идеально, если я все делаю идеально, если я идеален, если у меня будет идеальный партнер, моя идеальная семья... Я глубоко боюсь хаоса. Моя фантазия состоит в том, что все развалится, если не будет идеальным.*

*Я трачу много энергии на это стремление, что приводит к тому, что я требую многого от себя и от других, особенно от моего партнера. Я замечаю каждую ошибку и указываю на нее с предельной точностью. Я превращаюсь в своего рода приверженца дисциплины, пытаюсь научить своего партнера устранять все, что нарушает гармонию, и достигать совершенства. В конечном итоге я становлюсь кошмаром, бесконечно закликаясь на ошибках.*

Вне интимных отношений им трудно высказывать открытую и прямую критику. Вместо этого они могут прибегнуть к сплетням или оставить свою критику невысказанной. За этой критикой часто скрывается зависть — эмоция, которую они редко позволяют себе признать, поскольку она проистекает из их собственной низкой самооценки. Признание ценности других оказывается сложной задачей, поскольку оно угрожает их самооценке и самооценке.

### *Эффективный*

Эффективность играет важную роль в сексуальной стратегии ЕЗ. Хотя они могут быть не такими эффективными, как подтип сохранения, они могут достичь того, чего намеревались сделать, если от этого зависят их отношения. Эта эффективность служит цели представления имиджа тем, кто важен в их жизни:

*Я стремлюсь к оперативности, упорядоченности и тому, чтобы все было на своем месте. Мой дом должен быть безупречным, и я ожидаю этого от человека, с которым живу, хотя прямо не прошу его взять на себя эту задачу. Надеюсь, они поймут, насколько это важно для меня.*

Эта эффективность, как и перфекционизм, вращается вокруг их двойственных и эмоциональных отношений. Речь идет не об эффективности выполнения задач, которые способствуют повышению их самооценки или профессиональному успеху, как это видно в социальных или природоохранных случаях ЕЗ. Вместо этого он стремится поддерживать поверхностный образ идеального человека, заслуживающего любви.

### *Конкурентный/завистливый*

Сексуальные ЕЗ могут быть весьма конкурентоспособными, когда видят соперников, которые могут угрожать их чьей-то привязанности. Особенно в романтических отношениях они могут испытывать сильную ревность и зависть, хотя редко выражают это открыто. Их конкуренция принимает более завуалированную форму,

движимую тонкими стратегиями. Они стремятся казаться самыми привлекательными, добрыми и готовыми помочь, не признавая явного соперничества за любовь любимого человека.

Они испытывают чувство заниженной самооценки, часто сравнивая себя с другими. Хотя они стремятся подражать тем, кем восхищаются, и завидовать им, они часто ищут подтверждения извне, по-видимому, неспособные найти внутренний якорь. Это чувство соперничества также особенно выражено у людей того же пола.

### *Агрессия и ярость*

Подобно всем личностям Эннеатипа Три, сексуальные ЕЗ подавляют и отрицают свой гнев. В детстве от них ожидалось, что они будут очаровательными, воспитанными и идеальными детьми, и выражение гнева противоречило бы этим родительским ожиданиям. Проявить гнев означало раскрыть скрытый внутренний мир, что-то табуированное либо потому, что их чувства не были признаны, либо потому, что они соответствовали идеалу безупречной семьи, который не мог быть подвергнут сомнению.

Следовательно, сексуальная ЕЗ проецирует свою агрессию на других, провоцируя насилие как средство обвинения агрессора, избегая при этом ответственности за собственную враждебность. В некоторых случаях они подавляют свою ярость до такой степени, что даже не чувствуют ее. Однако, когда их гнев в конечном итоге выходит на поверхность, он может проявляться в истеричной и подавляющей форме. Это излияние ярости — единственная форма, которую они позволяют себе выражать, поскольку воспринимают его как нечто, находящееся вне их контроля, избегая таким образом необходимости брать на себя ответственность за него.

Еще один путь, по которому они направляют свою ярость, — это приступы паники, которые довольно распространены среди сексуальных ЕЗ. Эти нападения часто служат способом выразить свои страдания, страх и дискомфорт в отношениях, хотя и парадоксально. Их цель — выразить «что-то», что их волнует, в надежде на признание. Тем не менее, эти панические атаки в конечном итоге усиливают их чувство неполноценности и незащищенности, одновременно увеличивая их зависимость от других.

### *Соматизер*

Цель соматизации — выразить то, что остается скрытым в бессознательном. Отключение сексуального ЕЗ от своего тела и подавление эмоций приводят к тому, что эти непризнанные чувства проявляются в виде физических симптомов. Это как если бы тело кричало то, что человек отказывается видеть или противостоять.

Эти симптомы могут проявляться в различных формах, включая проблемы с выражением лица, например, проблемы с горлом или напряжение челюсти из-за трудностей с выражением гнева. Они также могут проявляться в виде кожных высыпаний, часто отражающих недовольство чем-то или кем-то, или проблем с пищеварением, символизирующих борьбу с перевариванием эмоций. Несмотря на эти телесные сигналы, сексуальный ЕЗ продолжает верить, что все в порядке, пока не возникнут более серьезные кризисы или конфликты в отношениях.

### *Отключено*

Этот персонаж склонен использовать диссоциацию и отрицание как механизмы предотвращения выхода на поверхность сильных эмоций. Они приобретают навыки отключения от реальности и проживания в идеализированном мире, что, в свою очередь, делает их эмоционально нечувствительными в отношениях.

*В начале моего терапевтического процесса я верил, что могу легко получить доступ к более глубоким аспектам себя и противостоять своим темным чертам, таким как перфекционизм, манипуляция и игры в моих отношениях, что привело меня к терапии. Однако я осознал, что у меня есть защитная оболочка, и я переживаю моменты отключения, когда теряю сознание. Это может расстраивать, потому что я посещаю интенсивные семинары и изо всех сил пытаюсь интегрировать то, что узнал. Мой рост кажется застойным, во многом из-за этого разъединения. Кажется, это связано с моим*

*страхом вырасти, оставить маленькую девочку, которой я дал власть. Я боюсь принять ту несовершеннолетнюю женщину, которой я являюсь, и боюсь свалиться в бездну несовершенства.*

### *Тревожный*

Тревога часто возникает, когда сексуальный ЕЗ сталкивается со страхом, что его эмоции выйдут из-под контроля. Это угроза скорее истерическая, чем нарциссическая. Кроме того, сексуальный подтип может бороться с чувством вины; они боятся совершать ошибки и склонны к самообвинениям, особенно когда есть вероятность, что кто-то, особенно партнер, рассердится.

*Я часто замечаю, что чувствую сильную тревогу, когда «занят», и после более глубокого размышления я понимаю, что эта тревога обычно связана с гневом или конфликтом в интимных отношениях. Это заставляет меня контролировать свои эмоции, потому что я боюсь хаоса, который может возникнуть, если я позволю своим чувствам взорваться, что случалось раньше. Когда я теряю ясность в эти эмоциональные моменты, у меня остается чувство вины и никчемности из-за того, что я не справляюсь со всем идеально. В результате я часто оказываюсь в ловушке между подавлением тревоги, вытекающей из этого страха, и обучением сопротивлению импульсивным реакциям.*

*Я осознаю, что в моем случае тревога тесно связана с необходимостью постоянно стремиться. Это похоже на внутреннюю гонку, которая просыпается вместе со мной каждое утро, побуждая меня оставаться занятым и поддерживать постоянную установку на то, что я должен достичь всего и выполнить все свои задачи. Ирония в том, что это я налагаю на себя эти фиктивные обязательства.*

### *Гордый/высокомерный. Не показывает уязвимость и не просит о помощи*

Сексуальный ЕЗ привык полагаться на свои силы и редко прибегает к помощи. Эта модель часто возникает из-за чувства конкуренции, особенно между женщиной и ее матерью из-за уникальной связи, установленной с отцом. В то же время она может обнаружить, что непреднамеренно берет на себя роль по уходу за своей матерью, удовлетворяя ее потребность в заботе. Эта роль не принадлежит ей по своей сути, но, несмотря на основную потребность, ее гордость не позволяет ей встать на место дочери и обратиться за помощью.

Просьба о помощи бросает тень на фасад совершенства, который сексуальный ЕЗ пытается представить миру. Это означает, что чего-то не хватает или что-то проблематично, что перекликается с их семейным опытом. Это представляет собой серьезную угрозу не только их самообману о своем совершенстве, но и их отношениям, построенным на иллюзии идеального партнера, обещающего вечную любовь и счастье.

*Я сталкивался с этой повторяющейся темой в своей жизни, когда я воздерживаюсь от обсуждения трудностей или проблем, даже когда потенциальные решения находятся в пределах досягаемости. Это привело меня к созданию образа полной самодостаточности, подчеркиванию контроля и эффективному подавлению моих подлинных эмоций. В результате со временем я стал более отстраненным от своего истинного «я».*

*Во многих случаях я сталкивался с серьезными проблемами. В подростковом возрасте я самостоятельно справилась с трудной ситуацией, например, с абортом. Позже в жизни я столкнулся с различными проблемами в отношениях. Тем не менее, я никогда не находил в себе смелости высказать свои опасения дома или родителям. Я никогда не обращался за помощью и не рассказывал о своих трудностях, страхах, боли или ошибках.*

## **V. Эмоциональность и фантазия**

Сексуальный ЕЗ сверхчувствителен, но научился скрывать социально неприемлемые эмоции, такие как гнев и отвращение. Они развили значительный контроль над маскировкой этой сверхчувствительности и присущей им уязвимости. Их истинные эмоции находят выход главным образом в одиночестве или в тесном кругу людей, которым они доверяют, например, в семье или партнере, где они чувствуют себя комфортно, выплескивая свой гнев, обиды и разочарования.

Этот подтип особенно подвержен критике и стремится уклониться от нее, чтобы сохранить гармонию. Критика воспринимается как серьезная угроза, запускающая каскад защитных механизмов, вытекающих из их хрупкости, комплекса неполноценности и страха. Они не выносят, когда их допрашивают, и презируют страх, который считают совершенно запретной эмоцией. В детстве они усвоили, что необходимо быть самостоятельными, и придерживаются иррационального убеждения, что проявление страха и слабости приведет к отказу. Принятие страха, когда его можно почувствовать, одновременно болезненно и освобождает. Страх перед страхом причиняет больше страданий, чем настоящие эмоции, поскольку он дает шанс наконец сбросить маску. На самом деле их самый глубокий страх — это встретить настоящую любовь и отдаться ей.

*В детстве я создавала образ очень хорошей девочки и научилась не обременять людей своими эмоциями. У меня такое ощущение, что я был очень грустным и незащищенным ребенком, который чувствовал эту печаль, но никогда не выражал ее в присутствии других. Чтобы уйти от этой меланхолии, я создал множество фантазий, особенно о типичной любящей семье. Эти фантазии были тщательно охраняемым секретом, и я разыгрывал их с воображаемыми друзьями, когда был один.*

Грусть внутреннего ребенка всегда присутствует, но ее скрывают или избегают. Время от времени может появиться его проблеск, окутанный ореолом тайны, который сексуальный ЕЗ использует как форму соблазнения. Когда их романтические фантазии не реализуются, эта печаль становится более заметной и может трансформироваться в хроническое депрессивное состояние. Это часто приводит к зависимости от наркотиков или чего-то еще, что может помочь им избежать столкновения со своим эмоциональным миром.

Подавленная ярость имеет тенденцию проявляться в виде физического заболевания. Несмотря на внутреннюю борьбу, они преимущественно создают видимость радости и демонстрируют позитивный настрой, даже когда чувствуют обратное. Преобладающая мантра: «Все хорошо».

*Когда я чувствую себя подавленным, хрупким и беспомощным, я могу вызвать источник силы Бог знает где, чтобы избежать раскрытия своей уязвимости и прыгнуть на подножку энтузиазма, либо участвуя в проектах других людей, либо преследуя свои собственные. Это попытка избежать боли и страданий. Вот почему многие люди считают меня весёлым и весёлым.*

Отключение от эмоциональной сферы и запоздалая реакция характеризуют этого персонажа. В мире постоянного энтузиазма, где все должно выглядеть идеально, любые эмоции, считающиеся болезненными или неприглядными, такие как гнев или агрессия, отключены. Существует тщетная идея, что общественные беспорядки недопустимы. Энтузиазм высоко ценится, а боли избегают. С этой точкой зрения сосуществует ложное убеждение, что раскрытие «уродливой» стороны приведет к отказу. Эта ложь становится особенно болезненной, когда они начинают лучше осознавать себя.

*Помню, в подростковом возрасте я испытал своего рода истерический эмоциональный всплеск. Я начал выражать весь сдерживаемый бунт и гнев, которые сдерживал в детстве. Я развязал это дома с сильными приступами крика и плача. В социальных сетях я почти ничего не выражал и часто казался почти аутистом. Я мог провести с друзьями целый день, не произнеся ни единого слова. У меня появился глубокий страх сказать что-то не то.*

Их чрезмерная потребность в контроле проистекает из того, что они постоянно живут под пристальным вниманием суждений других людей. Существует скрытый страх потерять контроль, хотя есть также увлечение идеей отпустить ситуацию и сильное влечение к наркотикам или алкоголю; эти люди очень восприимчивы к

зависимости из-за жесткого контроля, который они поддерживают, и дополнительного желания отказаться от него.

*Раньше я часто кайфовал, стремясь испытать сильные эмоции, или, по крайней мере, я так говорил себе. На самом деле то, что я искал, было способом не чувствовать, и я нашел выход в героине. Это заставило меня почувствовать удовлетворение, потому что ничто не имело значения, даже смерть. Я мог посещать общественные мероприятия, не беспокоясь о своем имидже. Это было большим облегчением.*

В групповых социальных ситуациях они стремятся быть самыми любимыми и желанными людьми, но страх сказать что-то неуместное часто заставляет их казаться сдержанными и не очень склонными к участию. Преодолеть эту застенчивость может быть непросто, поскольку она заставляет их чувствовать себя невидимыми. Когда им удается открыться, их преследуют устойчивые фантазии, убеждающие, что они совершили непростительные злодеяния, которые приведут к серьезным последствиям, таким как критика и отказ от привязанности. В основе лежит убеждение, что люди не могут любить их такими, какие они есть, поэтому им приходится проявлять крайний самоконтроль.

Фэнтези занимает значительное место в их жизни, особенно фантазия о том, чтобы найти ту необыкновенную любовь, которая признает их уникальность и спасет их от пережитой боли и печали. Их мечты часто вращаются вокруг романтической любви, похожей на кинофильм, с семьей и детьми. В подростковом возрасте эта фантазия приобретает все большее значение, наряду со стремлением завоевать самого требовательного любовника.

*Когда мне было тринадцать лет, однажды ночью мне приснилось, что я был на автобусной остановке, чтобы пойти в школу, и подъехал мужчина, одетый в одежду из другого века, верхом на лошади. Он пригласил меня присоединиться к нему, и мы вместе полетели на далекую планету, далекую от Земли.*

*Я сразу понял, что это тот человек, которого я всегда жаждал, и что он собирается отвезти меня в наше убежище, где я буду свободен от страданий. Мы прибыли в наш маленький домик, и я почувствовал себя настолько любимым и удовлетворенным, что мне больше никогда не хотелось возвращаться на Землю. Этот сон показался мне невероятно ярким и драгоценным. Всякий раз, когда суровые реалии жизни, подпитываемые чувством нелюбви, становились невыносимыми, я снова вызывал их в своем уме. Это был способ утешить себя, и у меня осталась уверенность, что однажды я найду мужчину, который полюбит меня так же, как мужчина из сна, и таким образом положит конец моим страданиям в этом мире.*

Сексуальные ЕЗ сталкиваются с огромными трудностями, пытаясь принять реальность своей жизни. Их ожидания от себя настолько завышены и претенциозны, что они часто оказываются в состоянии избегания. Частично их привычка мечтать связана с ощущением, что им *следует* быть где-то в другом месте, где-то получше, что они непременно этого заслуживают, и что то, что может предложить настоящее, так пугающе пошло и неинтересно...

Поскольку они чувствуют, что жизнь *должна* предложить им что-то большее, что-то захватывающее и подходящее для великих иллюзий, которые они взрастили, они часто проявляют мало инициативы, чтобы изменить свои обстоятельства. Это первоначальное разочарование в конечном итоге порождает презрение к людям и повседневным ситуациям, которые не считаются достаточно привлекательными, а также вызывающее сопротивление моментам, которым не хватает интенсивности, красоты и гармонии. В конечном итоге это приводит к своего рода избирательности, когда одни люди отличаются от других, а избранными становятся те, кто способен наполнить жизнь красотой и самобытностью.

Сексуальный подтип будет настойчиво предаваться своим фантазиям, даже если они не могут воплотить их в жизнь или не знают, как это сделать, в конечном итоге представляя себя наркоманом сновидений, в то время как в действительности оставаясь отсутствующим в эмоциональном мире.



## VI. Детство

Как показывают различные отчеты и отчеты, сексуальные люди ЕЗ склонны ставить потребности своих родителей выше своих собственных. Семейная атмосфера часто наполнена напряжением и эмоциональными недостатками, а не является местом заботы.

Их склонность пренебрегать собственными потребностями проистекает из постоянных усилий быть хорошим сыном или дочерью, чтобы все шло гладко. Они часто соответствуют социальным нормам, пытаются вписаться в заранее определенные гендерные роли и идеалы идеальной семьи. Считается, что, став тем, чего желают другие, они обретут любовь, поэтому они становятся проникательными наблюдателями, хорошо настроенными на удовлетворение потребностей других и владеющими искусством до совершенства. Мало-помалу их подлинная и спонтанная сущность заменяется фасадом конформизма. Жертвуя индивидуальностью, стремлением к личностному росту, они теряют свою внутреннюю ценность. Это самоотречение, отказ от жизни, удовольствий и Эроса повергает их в тревогу и стойкое чувство никчемности и вины.

Таким образом, ребенок идентифицирует себя с ценностями родителей и делает их своими. Большинство из них признают, что они усвоили ценности, желания и несбывшиеся ожидания матери, бессознательно взяв на себя невыполнимую задачу вернуть ей удовлетворение, счастье или удовлетворение, которые она не смогла испытать. У женщин это часто приводит к сложной связи с матерью, колеблющейся между идентификацией с ее стремлениями и страхом перед ней как потенциальным соперником отца. У мужчин идентификация с матерью может привести к конфликтным отношениям с отцом, поскольку рядом с ней они позиционируют себя как идеального мужчину.

Родительские отношения становятся еще более запутанными из-за значительной роли соблазнения матери к сыну или отца к дочери. Чувственное, иногда сексуальное внимание, направляемое одним из родителей, стирает грань между стремлением ребенка к утверждению и любви и собственными желаниями родителя, часто окрашенными сексуальным элементом. Ребенок учится подвергаться вторжению, манипулированию или насилию и, что наиболее важно, учится использовать свое тело для получения привилегий.

Таким образом, уже становится очевидным, что в детстве сексуального ЕЗ сосуществуют два центральных элемента. С одной стороны, это соблазнение, направленное на то, чтобы превратить ребенка в то, чего желают родители, — в сосуд для своих нужд или в трофей. С другой стороны, существует контроль и авторитаризм со стороны одного или обоих родителей. В этом контексте есть место унижениям, оскорблениям, дисквалификации и агрессии.

Эта материнская или отцовская потребность в контроле и обладании снижает чувство собственного достоинства ребенка. Когда на ребенка смотрят как на человека, который удовлетворяет потребности или пустоты других, а не как на личность, в конечном итоге у него развивается нарциссическая личность, путающаяся между тем, кем он является на самом деле, и тем образом, который он представляет другим. Они создают образ, который их родители считают идеальным, и становятся экспертами в подавлении всего, что не отражает его или противоречит ему. На публике их заставляют чувствовать себя особенными и превосходящими, выступая в качестве экспоната. Наедине они дискредитированы, так как неуверенным и стыдливым ребенком легче управлять.

*Я был зависимым и покорным ребенком, неспособным сказать «Нет», протестовать или выразить свое несогласие. Слишком многое было поставлено на карту. Мать поставила меня между собой и отцом, чтобы кастрировать его и показать ему, что его сын может обеспечить ей то, чего он не может. Так я перестала быть счастливым ребенком. Думаю, моей матери нужно было заполнить большую пустоту, потому что ее печаль в конечном итоге затмила мою радость.*

*Я не мог видеть, как она плачет. Мы с моим единственным старшим братом соревновались за ее внимание. Но он без колебаний подвел ее, и это сблизило меня с ней. Это также создало раскол между нами, и мы мало играли вместе, поскольку у нас не было сильной связи в детстве и юности.*

У сексуальных ЕЗ обычно не было надежных отношений между матерью и ребенком, и в результате они столкнулись с процессом индивидуации и стремлением идти навстречу отцу. Существует глубокое чувство устной неудовлетворенности. Первичная связь с родителями была неудовлетворительной, и они продолжают искать эту недостающую связь в своих романтических отношениях. Они по-прежнему застряли в треугольной динамике, неспособные полностью принять свою мать или доверять отцу, который, возможно, был фигурой отсутствующей или эксплуататорской. Ощущение того, что их соблазнил и предал родитель противоположного пола, переносится и на их романтические отношения, в которых они сохраняют стремление к зависимости.

*Сам того не осознавая, в подростковом возрасте я постепенно становился мужем своей матери. Мой отец отсутствовал, фактически не существовал, и я занял его место, став ответственным и эффективным, принимая решения, которые выходили за рамки моей роли сына или моего возраста. С этого момента я стал более серьезным и жестким человеком, с небольшим чувством юмора, а иногда даже смущающимся по поводу смеха, хорошего времяпрепровождения или наслаждения моментом. Посыл был ясен: на удовольствия нет времени, удовольствие непродуктивно.*

Иногда в семье сексуального ЕЗ царит хаос; иногда жесткость, авторитаризм и репрессии. Однако постоянной темой является то, что родители эмоционально неспособны удовлетворить потребности своего ребенка в привязанности и общении. Это создает в них чувство вины за существование; в семье есть вещи важнее, чем они сами, поэтому им приходится приспосабливаться, слушать, быть послушными и угождать.

В хаотичных семейных ситуациях, которые могут включать такие проблемы, как алкоголизм или насилие, они учатся адаптироваться, чтобы избежать создания дополнительных конфликтов, а разрешение ситуаций позволяет им увидеть и почувствовать себя «любимыми».

*С самого раннего возраста мои нужды часто игнорировались, а семейная обстановка не была местом убежища, а была постоянным источником напряжения, страха и страданий. Я родилась седьмой из семи детей, после трех девочек и трех мальчиков, так что мое рождение перевесило чашу весов. Вскоре я понял, что для того, чтобы меня любили, мне нужно платить «свой долг» и брать на себя задачи, которых от девушки обычно не ожидают.*

*Насколько я помню, примерно с пяти или шести лет, когда мой отец злоупотреблял алкоголем, моя мать убеждала или даже заставляла меня выступать посредником и разрешать конфликты между ними двумя, что обычно происходило во время обедов по выходным. . Во время этих эпизодов моя мать делегировала мне ответственность убедить моего отца-алкоголика лечь спать. Я провел много долгих воскресных дней, пытаясь успокоить и отвлечь его или выступить в роли доверенного лица в их обидах. Вскоре я понял, что мне пришлось использовать свою детскую игривость и невинность, чтобы заботиться о взрослых в моей жизни, надеясь, что меня увидят, будут иметь значение или быть достойными их любви. Моя мать знала, что я любимая дочь отца, и по своему незнанию воспользовалась этим, вовлекая меня в тушение пожара их споров. Многие выходные были посвящены тому, чтобы выдержать и стать свидетелем их споров. В таких случаях я хотел освободить свою мать от страданий, которые она драматично выражала продолжительными криками, которые вселяли во меня и моего брата чувство вины. Таким образом, я дал себе обет никогда больше не разочаровывать и не разочаровывать ее, не слушаться ее и никогда не доставлять ей проблем и беспокойств. Я взял на себя ответственность заботиться о своем отце в моменты алкогольного дисбаланса, чтобы избавить мою мать и всю семью от страданий. Воскресенья стали тяжелыми днями, полными печали.*

*Я взял на себя ответственность за всеобщее благополучие. Я всегда был в авангарде решения экономических проблем и проблем со здоровьем, которые постоянно присутствовали в моей семье. Я вырос, не видя много денег, и научился выживать на очень мало. Поначалу моя профессиональная работа позволяла мне жить достойно, и я вижу, что в романтических отношениях я склонен ставить себя в некую экономическую зависимость, как будто проецирую на партнера роль добытчика, которого мне не хватало в раннем детстве. Жизнь.*

Ребенок может преувеличивать эмоции или переживания только для того, чтобы наконец его увидеть. Отсутствие контакта и эмоциональное сдерживание могут привести к подчинению, которое в подростковом возрасте перерастает в бунт по отношению к семье.

*Я стал податливым и потерял самоуважение. Помню, когда мне было семь или восемь лет, я мечтал о том, чтобы оказаться в некрологах по радио – таким образом, они наконец увидят меня, даже если им потребуется моя смерть, чтобы заметить меня таким, какой я есть, а не тем, кем они меня хотели. быть.*

*Раньше я читал по лицам своих родителей (особенно отца), чтобы знать, как у них дела и что им от меня нужно. Теперь я делаю то же самое со своим партнером: признак привязанности может заставить меня идеализировать идеальную жизнь, мечту, которая часто нереальна, а признак отвержения вызывает сильную панику, приводящую к стойкому страху быть брошенным и брошенным. тревога, которая заставляет меня действовать, чтобы все снова было хорошо, и он меня любил. Но затем я злюсь на то, что мне пришлось подчиниться, и я ужесточаю себя, я думаю, это своего рода месть и защита от повторной боли.*

В авторитарных семьях репрессивное воспитание подавляет развитие способности прислушиваться к собственным сигналам, например, узнавать, когда вы удовлетворены, или понимать свои собственные желания и предпочтения. Дети учатся говорить себе: «Не плачь, не грусти; вы должны быть счастливы», «Если вы сделаете это, вас дисквалифицируют или исключат». Правила становятся более важными, чем прислушивание к сигналам собственного тела, которые необходимо игнорировать, чтобы выжить; «Если я подчиняюсь, меня любят».

В детстве сексуального ЭЗ распространены истории наказаний и дисквалификации со стороны родителей, подрывающие самооценку ребенка: «В решениях я полагаюсь на себя», «что мое — не важно».

Желание часто подавляется, поскольку оно считается неправильным или опасным. Следующие примеры демонстрируют, как такое подавление в детстве переносится во взрослую жизнь.

*Я перестал подтверждать свои чувства и начал скрывать то, что считал негативным. Я изо всех сил пытался увидеть тени в людях, вещах и внутри себя; насилие, темная сторона. Я подавил свои страхи.*

*Теперь я вижу, сколько энергии я трачу на поддержание имиджа, сокрытие своей неуверенности и сокрытие того, что я не хочу, чтобы другие видели, представляя себя милым. У меня был и до сих пор есть глубокий страх быть осмеянным и постоянный страх разочаровать других, что приводило к сильной потребности в контроле. Это как накраситься или исправить то, что мне не нравится. Тогда я начинаю верить своей лжи, что приводит к самообману.*

*Если бы я когда-нибудь попытался выразить свой протест или гнев, направленный ли он на брата или по какой-либо причине, я бы встретил строгость матери, ремень или другое суровое наказание.*

*Помню, моя очень требовательная мать хотела, чтобы я был «идеальным» ребенком, как ее учили. Мне приходилось быть образцовой дочерью просто потому, что я была ее. Она хотела, чтобы я был настолько совершенен, что даже не позволяла мне пользоваться ванной, когда мне этого хотелось. Когда я был новорожденным, она часами удерживала меня на горшке, ожидая, пока я займусь своими делами. Я бы даже не стал мочиться.*

*С самого раннего возраста я открыто восстал против нее, хотя это было трудно из-за ее скрытой, закулисной тактики, включая угрозы рассказать об этом моему отцу. С ним было иначе, наши противостояния были более прямыми и откровенными. Хотя казалось, что он не слишком в этом участвовал, и что дома всем заправляла моя мать; Я чувствовал себя незащищенным. Моя мама много кричала на меня, когда вокруг не было людей. Она занималась вышивкой дома, и много раз, когда я просила ее отвести меня в сад, а она не могла из-за работы, она давала мне пощечину, чтобы я замолчала и перестала настаивать. Подобные сцены повторялись много раз, и я не мог понять,*

*почему иногда меня хвалили, смеялись вместе со мной, говорили, какой я смешной, а иногда ни с того ни с сего получал пощечины, крики и яростные взгляды.*

*Для внешнего мира я была образцовой дочерью, зарабатывая расположение людей своей добротой, теплотой и постоянной готовностью помочь всем, часто позволяя другим воспользоваться моей чрезмерной терпимостью. Но дома все было по-другому; там я был олицетворением бунта.*

Сексуальному ЕЗ трудно рассказать о своем опыте. Стыд служит барьером, мешающим им получить доступ к своим болезненным воспоминаниям и затем сформулировать их. Вместо этого они хоронят их, сея ощущение пустоты и истории, которой не хватает.

Важно быть безупречным, а страх признать и прочувствовать эти переживания разрушает связь между тем, через что они прошли, и их способностью говорить об этом. Это может привести к замешательству, оставив пустое пространство, которое они иногда заполняют фантазиями, чтобы осмыслить свое прошлое.

Подавленные инстинкты и стыд, окружающий их потребности, заставляют их стыдиться самого своего существования. Они верят, что когда их инстинкты выходят на поверхность, они становятся испорченными и ошибочными. Все это должно оставаться скрытым и не иметь возможности свободно выражаться:

*Когда мне было девять лет и я был в школе во время экзамена, я знал, что в это время запрещено пользоваться туалетом. Мой страх перед необходимостью помочиться рос, но я не мог набраться смелости спросить разрешения у учителя. Мое сердце бешено колотилось, а тело было парализовано и не реагировало. В итоге я пописал в кресло, но не смог заставить себя признаться в этом кому-либо. Это был момент огромного стыда, и я держал его при себе. Мне казалось, что все смотрят на меня, но никто со мной не разговаривал, и я чувствовал себя совершенно одиноким. После многих дней страха, бессонных ночей и нежелания ходить в школу я наконец набрался смелости признаться в случившемся матери, и это принесло мне чувство облегчения. Я сталкивался с подобными ситуациями сокрытия чего-то грязного или постыдного. Кроме того, момент сексуальной игры с моими кузенами казался невыразимым грехом, оставляя у меня ощущение грязности и испорченности.*

Сексуальная женщина ЕЗ обладает удивительно парадоксальным сочетанием хрупкости и силы. Она очень женственная и милая, но соревнуется в силе, которую она развила в детстве в ответ на своих братьев и сестер мужского пола и отца:

*Я завидовал свободе и привилегиям, которыми пользовались трое моих старших братьев и сестер мужского пола. У меня было много энергии, но мне приходилось подчиняться братьям, и моя мать поощряла это. Я чувствовал себя угнетенным со стороны старших. Я считаю, что эта зависть к моим братьям послужила мотивом соперничества, которое я признаю в своем общении с мужчинами по сей день. В своих отношениях с противоположным полом я постоянно занимаю более вызывающую позицию, хотя и признаю некоторый уровень зависимости от своего партнера. Долгое время я скрывал свои чувства и потребности в супружеских отношениях, чтобы не показывать слабость или уязвимость.*

В целом, люди этого подтипа часто недовольны своей внешностью, поэтому постоянно стараются улучшить ее или выглядеть лучше, чтобы чувствовать себя в безопасности.

*В детстве мою внешность никогда не хвалили; наоборот. Внутри меня всегда жила веснушчатая и некрасивая девочка, часто подвергавшаяся критике, которая хотела, чтобы ее уважали и принимали в семье. Я не могу припомнить, чтобы моя мать когда-либо поддерживала мою самооценку или говорила какие-либо слова похвалы. Семейная обстановка не была достаточно заботливой и поддерживающей. Я чувствовал себя одиноким и незащищенным, находящимся во власти всеобщего внимания и критики. О моем благополучии никто особо не заботился.*

*Мои усилия по поддержанию физической привлекательности были вызваны не только желанием привлечь внимание или соблазнить; они почти ощущались необходимостью для выживания и признания. Одно из моих самых теплых воспоминаний о матери связано с тем, как я сидел рядом с ней,*

*пока мы изучали модные журналы, пока она шила. Я была так счастлива и чувствовала себя такой любимой, когда она шила для меня новые наряды.*

Если в семье ценятся знания, сексуальный ЕЗ склонен принимать эти ценности и идентифицировать себя с ними, часто стремясь к академическому росту, чтобы доказать свою ценность и искать любви. Для многих образование становится убежищем, предлагающим утешение от семейной напряженности и всепроникающего чувства одиночества.

*Одним из решающих моментов было то, что я услышал, как мои родители восхищались школьными занятиями моего брата. Я хорошо помню, как чувствовал себя в невыгодном положении. Еще мне хотелось быть объектом восхищения родителей, и я понимал, что для этого мне нужно научиться читать и писать. С того дня я неустанно стремился пойти в школу. Хотя я еще не достиг совершеннолетия для официального зачисления, я не успокоился, пока моя мать не добилась для меня специального зачисления.*

Чтобы справиться с дистрессом или тревогой в напряженных ситуациях, они часто используют отрицание, чтобы нарисовать радужную картину своей семьи, или прибегают к фантазиям, играм или даже лжи, чтобы вырваться из неудобной обстановки. Многие сексуальные ЕЗ, прежде чем отправиться в путь самопознания, склонны изображать свое детство и семью идеальными, свободными от теней, иногда даже забывая о конкретных событиях. Этот самообман может доходить до того, что они верят, что эта идеализированная версия была их живой реальностью. Людям этого характера очень трудно открыть двери в собственную историю и обрести самосознание. Когда они, наконец, это делают, они сталкиваются с опытом страданий, различными формами жестокого обращения, физического жестокого обращения, унижительного поведения и психологических мучений. Для женщин фасады матери-мученицы и чрезмерно ласкового отца отбрасываются, открывая иную истину. Что касается мужчин, то здесь обнажаются образы загадочной, соблазнительной матери, слишком тесно привязанной к сыну, и конкурентного, авторитарного отца.

*Первоначально я цеплялся за идеальный образ своей семьи, который создал. Однажды, когда я стоял в очереди за удостоверением личности (мне было четырнадцать лет), я заговорил с мужчиной постарше. Я обнаружил, что говорю о своей семье так, как никогда раньше. Я представил их как идеальную семью: всегда внимательные к моим потребностям, понимающие, любящие, поддерживающие мои решения и т. д. и т. п. Я не знаю, сколько еще вещей я ему сказал, но он ответил, что он хотел бы есть дочь, которая так о нем говорила. Думаю, именно это убедило меня в том, что этот образ был хорошо принят и успешен. С его помощью я завоевал расположение пожилых людей и заслужил зависть моих сверстников. Цепляясь за него, я чувствовал себя менее одиноким и тревожным; казалось, это дало мне чувство идентичности.*

*Когда мне было тринадцать лет, моя мама не могла позволить себе оплатить мои уроки танцев, поэтому я продавал конфеты в школе, чтобы заработать денег на покрытие расходов. Мне было неловко при мысли о том, что другие узнают о хаосе и финансовых трудностях в моей семье, поэтому я притворялся перед другими детьми, что продажа была для меня просто игрой, а не необходимостью. В то же время я беспокоился, что они могут увидеть меня насквозь, понять, что я лжец, что я не такой, каким казался, и не такой счастливый, каким казался, потому что тогда они могли бы держаться от меня подальше. Я скрывал темные стороны, думая, что все остальные семьи счастливы и у них нет проблем. Я показывал только то, что было принято обществом.*

## **VII. Персона и тень: разрушительны для себя и других**

«Анна Каренина», роман Толстого, иллюстрирующий соблазн сексуального ЕЗ, также является хорошим литературным примером для понимания тени с ее разрушительной силой, причиняющей столько боли и разлуки этому персонажу.

По мере развития истории Анна, первоначально изображавшаяся как женская богиня мудрости и сострадания, постепенно оказывается жестокой, одержимой, мстительной и разрушительной женщиной. Становясь все более изменчивой и нестабильной, она колеблется между одним эмоциональным состоянием и другим, как маленькая лодка, брошенная во время атлантического шторма. Пойманная в паутину заблуждений и самообмана, которые подпитывают ее ярость, ее деструктивные тенденции со временем усиливаются, пока она не видит другого выхода, кроме как покончить с собой самоубийством, которое, по ее мнению, принесет ей окончательный триумф: любовь к ее любовнику и месть одновременно.

Роман начинается с приезда Анны в Москву, чтобы спасти брак брата. Это миссия женщины с щедрым сердцем, которая ценит семью: убедить невестку простить неверного мужа ради всеобщего блага.

Ее стиль одежды отличается благородной элегантностью, утонченностью, женственностью и скромностью; никогда не кричащий. То же самое можно было сказать и о ее присутствии: нежном, сострадательном, материнском и нежном. «В лице Анны она могла прочесть сочувствие и самую искреннюю привязанность», — так прекрасно описывает ее Долли, ее невестка.

Впечатление, которое Анна производит на Китти, сестру Долли, дает нам представление о ее обаянии и привязанности, которую она внушает другим, что является свидетельством успеха ее маски:

*[Китти], со своей стороны, сразу подпала под очарование любезной манеры Анны, как это делают молодые девушки, вступающие в сношения с женщинами старше их самих. Кроме того, в Анне не было ничего, что указывало бы на светскую женщину или мать восьмилетнего сына; но, увидев ее изящные формы, ее свежее и оживленное лицо, можно было бы догадаться, что это молодая дама лет двадцати, если бы в ее глазах не появилось серьезное, а иногда и почти меланхолическое выражение, которое поражало и привлекало Китти.*

*Китти чувствовала, что она была совершенно естественна и искренна, но не отрицала, что в ней было что-то такое, что наводило на мысль о целом мире сложного и поэтического интереса, далеко превосходящем ее понимание.<sup>9</sup>*

Китти продолжает идеализировать Анну, чувствуя в ней что-то загадочное. Однако она внезапно осознает свою неожиданную нечувствительность к боли Китти — Анна открыто околдовывает мужчину, которого желает Китти и который, как она ожидает, попросит ее руки на балу, поворачивается к ней спиной и игнорирует дискомфорт Китти, чтобы продолжить свое дело. роль заклинателя:

*Она была очаровательна в своем простом черном бархатном платье; прелестны были ее круглые руки, скрепленные браслетами; очаровательная ее изысканная шея, усыпанная жемчугом; очаровательные ее темные, вьющиеся локоны, вырывающиеся из-под контроля; очаровывают медленные и изящные движения ее ног и рук; очаровательное ее прекрасное лицо, полное оживления; но во всей этой прелести было что-то ужасное и жестокое.*

(ч. 1/гл. XXIII)

Похоже, что эта жестокость связана с разрывом между идеализированным и внешне проецируемым образом богини красоты и мудрости и глубокой внутренней пустотой, которая делает Анну неспособной сопереживать переживаниям других:

---

<sup>9</sup>(Т/Н) Отрывки из «Анны Карениной» на английском языке взяты не из одного источника; Я использовал кое-что из перевода Натана Хаскелла Доула 1887 года, кое-что из перевода Констанс Гарнетт, а иногда я оставлял это в машинном переводе с испанского, так как мне казалось, что он инкапсулирует сообщение, передаваемое немного лучше — разумеется, Я выбрал вариант перевода, наиболее подходящий к данной сцене.

*Когда она подошла, Китти с тревогой посмотрела на нее. Анна посмотрела на нее, опустив веки, и улыбнулась, пожав ей руку. Но, заметив, что Китти ответила на ее улыбку только видом отчаяния и изумления, она отвернулась от нее и весело заговорила с другой дамой.*

*— Да, да, — сказала Китти, — есть в ней что-то странное, прекрасное и в то же время дьявольское. »*

(1/XXIII)

Толстой впервые позволяет нам взглянуть на тень Анны Карениной, напоминая нам, что воспроизведение идеализированного образа божества — это одновременно иллюзия, рожденная нашим невежеством, и неприятие человеческой природы и ее внутреннего света.

Точная природа этой темной стороны пока не ясна, но автор уже готовит нас стать свидетелями чего-то неожиданного, что постепенно проявится в поведении Анны, причинив много страданий ей и ее близким. Этот «дьявольский» элемент несет в себе огромный разрушительный потенциал из-за подавления Эроса, запрета на соединение с собственным удовольствием и его свободное выражение. На протяжении всего романа борьба Анны за то, чтобы соответствовать идеализированному, тщеславному представлению о себе, и желание наказать себя за неспособность достичь этого будут обостряться, достигая кульминации в трагедии.

В сексуальном ЕЗ этот саморазрушительный потенциал становится катастрофическим, когда самоубийство кажется единственным решением, частой идеей и действием среди отчаявшихся сексуальных ЕЗ. Как рассказывает один человек с этим персонажем:

*В моменты хронического разочарования, в самые отчаянные моменты, когда я чувствовала себя нелюбимой мужем, это казалось мне наиболее логичным вариантом; это была либо моя собственная смерть, либо его. Мне пришлось освободиться из этой тупиковой ситуации, когда мне не хватило сил вырваться из своей позолоченной клетки.*

После года тайной связи, когда наконец происходит сексуальный контакт Анны и Вронского, мы поражаемся его драматическому заряду:

*То, что для Вронского было почти целый год единственным всепоглощающим желанием его жизни, заменявшим все его прежние желания; то, что для Анны было невозможным, страшным и даже потому более чарующим сном о блаженстве, то желание осуществилось. Он стоял перед ней, бледный, с дрожащей нижней челюстью, и просил ее успокоиться, не зная, как и почему.*

*"Анна! Анна!" — сказал он сдавленным голосом: — Анна, ради бога! . . ».*

*Но чем громче он говорил, тем ниже она опустила свою некогда гордую и веселую, а теперь стыдливую голову, и поклонилась и опустилась с дивана, на котором сидела, на пол, у его ног; она бы упала на ковер, если бы он ее не удержал.*

*"Боже мой! Простите меня!" — сказала она, рыдая, прижимая его руки к своей груди.*

*Она чувствовала себя такой грешной, такой виноватой, что ей ничего не оставалось, как унижаться и просить прощения.*

Стыд лишает Анну возможности насладиться долгожданной любовной встречей. Чувство вины, плод внутренних обвинений, отравляет близость с возлюбленным, которая могла бы стать моментом глубокой связи и удовольствия.

*А так как теперь в ее жизни не было никого, кроме него, к нему она обратила свою молитву о прощении. Глядя на него, она физически ощущала свое унижение и больше ничего не могла сказать.*

В ловушке своего стыда Анна чувствует себя незащищенной перед любимым. Ее унижение было вызвано тщетными требованиями «Я должна быть...» и «Я не являюсь», которые сейчас становятся очевидными. Человек перед ней стал свидетелем ее «Меня нет», нежелательного образа, который она отвергла и спрятала внутри.

Переживание унижения в детстве служит формой социального контроля и источником власти, создавая экзистенциальный стресс у детей и подрывая их спонтанные и бурные жизненные порывы. Сексуальная ЕЗ утратила связь с этой жизненной силой. Поскольку этот персонаж подавляет силу своих подлинных эмоций, он теряет доступ к жизненной энергии, необходимой для реализации своих желаний. Эту утраченную силу они начинают искать во внешнем мире, что приводит к необходимости манипулировать другими, надевая маску уступчивости, подобно ребенку, который научился соблазнять, лстив родителям улыбкой, чтобы получить привилегии или защиту.

Самообвинение Анны давит на нее, а совесть заставляет просить прощения за то, что она считает унижительным поступком. В глазах своего внутреннего судьи она считает, что заслуживает сурового наказания и поэтому отчаянно ищет прощения у Вронского. Эта просьба о прощении выглядит не как искреннее признание вины, а скорее как крайняя попытка восстановить свой имидж как «хорошего» в глазах возлюбленного. Играя жертву, она манипулирует реакцией Вронского.

*Он чувствовал то, что должен чувствовать убийца, когда видит тело, у которого он лишил жизни. Это тело, лишенное им жизни, было их любовью, первой стадией их любви. Было что-то ужасное и отвратительное в воспоминании о том, что было куплено такой страшной ценой позора. Стыд своей духовной наготы сокрушил ее и заразил его. Но, несмотря на весь ужас убийцы перед телом своей жертвы, он должен разрубить его на куски, спрятать тело, должен использовать то, что он приобрел своим убийством.*

*И с яростью, как бы со страстью, убийца нападает на тело, тащит его и рубит; поэтому он покрыл ее лицо и плечи поцелуями. Она держала его за руку и не шевелилась.*

*— Да, эти поцелуи — вот что куплено этим позором. Да, и одна рука, которая всегда будет моей — рука моего сообщника. Она подняла эту руку и поцеловала ее. Он опустился на колени и попытался увидеть ее лицо; но она скрыла это и ничего не сказала. Наконец, как будто делая над собой усилие, она встала и оттолкнула его. Лицо ее было все так же красиво, но от этого оно было только еще более жалко.*

*«Все кончено», сказала она; «У меня нет ничего, кроме тебя. Помните об этом.*

*«Я никогда не смогу забыть, в чем состоит вся моя жизнь. На одно мгновение этого счастья. . ».*

*"Счастье!" — сказала она с ужасом и отвращением, и ее ужас бессознательно заразил его. — Ради бога, ни слова, ни слова больше. Она быстро поднялась и отодвинулась от него. — Большие ни слова, — повторила она и с видом холодного отчаяния, непонятного ему, рассталась с ним. Она чувствовала, что в эту минуту она не могла выразить словами чувство стыда, восторга и ужаса от этого вступления в новую жизнь, и ей не хотелось говорить об этом, опошлять это чувство неуместными словами.*

(2/XI)

Мы могли бы ожидать счастья и радости после столь долгожданной любовной встречи, но Анна предстает разбитой женщиной, только что получившей ужасное известие.

Мы являемся свидетелями ее внутриспсихического конфликта: она не разрешила себе искать эротического удовольствия; ее тщеславие не позволяет ей отдалиться, и теперь, сделав это, она чувствует, что потерпела неудачу. Ей не удалось сохранить имидж безупречной женщины, поскольку она буквально разделась догола. Совершенные женщины, по велению патриархального общества, не грешат.

С ее капитуляцией падает и маска, которую она подарила своему возлюбленному. Обнажая свои сокровенные желания и обнажая свою «духовную наготу», она как бы зависит от прощения Вронским этого «греха» (что предполагает суровое самоосуждение) и постепенно начинает обижаться на него, подогреваемая бессознательной уверенностью, что он не может перестану любить ее, увидев ее уродливую сторону. Она уходит с холодным выражением лица: пережитое ею унижение вызывает у нее бессознательное неприятие его. Или, возможно, она проецирует на него вину за то, что он довел ее до такого подлого поведения.

Тщеславие мешает ей выразить собственное смятение, страх и стыд, и Анна еще раз подтверждает запрет жить в радости. Общей чертой сексуальных ЕЗ является отрицание всех нежелательных чувств, особенно гнева, зависти, печали, несогласия и особенно стыда. Это отрицание происходит из невротического



убеждения, что чувства могут поставить под угрозу желаемый любовный союз, заставляя его фальсифицировать себя и превращаться в уверенную в себе, обаятельную личность.

*Но и потом, и на следующий день, и на третий день она все еще не находила слов, в которых могла бы выразить всю сложность своего чувства; действительно, она не могла найти даже мыслей, в которых могла бы ясно обдумать все, что было у нее на душе.*

Сексуальный ЕЗ живет в состоянии тьмы, полностью оторванный от своей души. Они искренне верят в самодовольную, жизнерадостную и красивую маску, которую создали, чтобы предстать перед миром, и настолько озабочены тем, чтобы доставить удовольствие другим, что теряют связь со своими глубочайшими эмоциями и бесчисленными гранями своего внутреннего мира. Можно сказать, что существо, столь отчужденное от своей души, сродни «труп» или роботу, который пластифицирует жизнь, чтобы создать стерильный образ.

Интересно наблюдать, как Анна справляется со своим внутренним смятением. Она не может поделиться этим со своим партнером, так как не может найти слов из страха сказать что-то не то. Это то, что обычно делают сексуальные ЕЗ: они позволяют себе проявлять «правильные» эмоции и скрывать «неправильные», как будто эмоции или чувства можно пометить как правильные, так и неправильные.

Анна не может говорить о своих чувствах, потому что это означало бы обнажить свою внутреннюю сущность. Ее идеализированное представление о себе служит внутренним цензором, контролирующим ее посредством стыда и осуждения, не позволяющим ей говорить о себе откровенно. Она неспособна передать свою сокровенную сущность, и по мере того, как она преодолевает свою трагическую судьбу, она обнаруживает, что становится все более неспособной на это. Тщеславие мешает ей снять маску обаяния и красоты и позволить себе стать настоящей женщиной со страхами, конфликтами, разочарованиями, гневом... Чего она на самом деле избегает, так это интимной связи с возлюбленным, и начинается непреодолимая стена разлуки. подняться между ними.

Толстой ясно дает понять, что сексуальный ЕЗ ставит все на отношения. Они наводняют его фантазиями, как будто это единственное средство восстановить утраченную экзистенциальную связь. Иллюзия любви требует идеализации как себя, так и партнера, игнорируя при этом любые сигналы, которые могут угрожать этому восприятию. В невротическом стремлении к романтической любви этот персонаж исключает своих детей, семью, друзей... Жестокий отказ от тех, кому он обещал любовь, имеет ужасные последствия – отказ от себя и огромную душевную боль. Анна беременеет от Вронского, и когда она делится с ним этой новостью, он убеждает ее уйти от мужа. Однако она боится потерять ребенка от брака.

*Вронский уже несколько раз, хотя и не так решительно, как теперь, пытался заставить ее задуматься над своим положением, и каждый раз он сталкивался с той же поверхностностью и пошлостью, с какой она теперь встречала его обращение.*

*Как будто было в этом что-то такое, чего она не могла или не хотела видеть, как будто прямо она начала говорить об этом, она, настоящая Анна, ушла как-то в себя, и вышла другая странная и необъяснимая женщина, которую он не любил, и кого боялся, и кто был против него.*

Это повторяющаяся тема в книге: у Анны есть внутренняя сила, которая затмевает ее истинное «я». Она кажется разделенной, и ее поверхностный подход к разрешению конфликтов намекает на глубокое самоотречение и обман, когда она выставляет себя чуткой и любящей.

*В каком бы положении она ни оказалась, она не могла потерять сына. Муж мог ее опозорить и выгнать, Вронский мог охладеть к ней и жить отдельно (она думала о нем опять с горечью и укором); она не могла оставить сына. У нее была цель в жизни. И она должна действовать; действовать, чтобы обеспечить эту связь со своим сыном, чтобы его нельзя было отобрать у нее. [...]*

*Она плакала, что ее мечта о том, чтобы ее положение стало ясным и определенным, была уничтожена навсегда. Она заранее знала, что все будет идти по-старому, и даже гораздо хуже, чем по-старому. Она чувствовала, что то положение в свете, которым она наслаждалась и которое*

*утром казалось ей столь незначительным, что это положение ей дорого, что у нее не будет сил променять его на позорное положение женщина, бросившая мужа и ребенка, чтобы присоединиться к своему возлюбленному; что как бы она ни боролась, она не сможет быть сильнее самой себя.*

Анна впервые осознает последствия своей запретной связи с Вронским, которая грозит стоять ей высокого положения в обществе. Это момент соприкосновения с реальностью: «Она никогда не познала бы свободы в любви, но навсегда осталась бы виноватой женой, с угрозой разоблачения, нависшей над ней в каждое мгновение; обманывая мужа ради позорной связи с человеком, живущим отдельно и вдали от нее, жизнь которого она никогда не сможет разделить».

Эта фраза имеет большое значение. «Она никогда не познала бы свободы в любви» означает, что она не дает себе разрешения жить полноценно; это выражает ее неспособность отдаться собственной жизни.

Она еще не сказала Вронскому, что ее муж уже знает об этом романе. Она начинает представлять себе его отказ, что только углубляет ее недоверие и тревогу. В основе ее страдания, проистекающего из ее неспособности *свободно любить*, лежит ее невротическое желание поддержать свое социальное положение и страх запятнать свою хорошую самооценку. Наконец, она показывает Вронскому письмо, в котором ее муж грозит отобрать у нее сына. Она оставляет свою судьбу в руках возлюбленного; в очередной раз снимая с себя ответственность за свои решения:

*Но это интервью все равно имело для нее величайшее значение. Она надеялась, что это интервью изменит ее положение и спасет ее.*

*Если бы, услышав это известие, он сказал бы ей решительно, страстно, ни секунды не колеблясь: «Брось все и пойдись со мной!» она отказалась бы от сына и уйдет с ним.*

*Но эта новость не произвела на него того, чего она ожидала; он просто выглядел так, словно возмущался каким-то оскорблением.*

Анна высматривает признаки на лице Вронского и видит только подтверждение своей собственной веры в то, что она не может быть желанной. Вот что общего у всех сексуальных ЕЗ и что является для них постоянным источником беспокойства: иррациональная идея, что они несут в себе что-то настолько уродливое, что лучше запереть это на дне души, чтобы избежать потенциальная боль отвержения, которая может разрушить их фантазию о том, чтобы наконец найти желанный симбиоз. В глазах Анны уже предрешено, что Вронский не любит ее так, как ей хотелось бы, потому что на ее интерпретацию его реакции влияет столь искаженное самовосприятие.

У сексуальных ЕЗ так много внешних антенн, которые они отточили, чтобы считывать каждый сигнал от других, сохранять контроль и реагировать на воображаемые требования, и, к сожалению, их так мало для их собственного внутреннего мира.

В следующей сцене Анна продолжает скрывать позорную правду, вместо этого подчеркивая внешний вид самоуверенности и кажущегося контроля, в то время как внутри она чувствует обратное:

*«Но, ради бога, что лучше? — оставить ребенка или продолжать эту унижительную позицию?»*

*«Кого это унижает?»*

*«Всем, и больше всего тебе».*

*«Вы говорите, что это унижительно. . . не говори этого. Эти слова не имеют для меня никакого значения, — сказала она дрожащим голосом. Она не хотела, чтобы он сейчас сказал то, что было неправдой. У нее не осталось ничего, кроме его любви, и она хотела любить его. «Разве ты не понимаешь, что с того дня, как я полюбил тебя, для меня все изменилось? Для меня есть одно, и только одно — твоя любовь. Если это мое, то я чувствую себя настолько возвышенным, таким сильным, что ничто не может быть для меня унижительным. Я горжусь своим положением, потому что. . . горжусь тем, что ты есть. . . гордый . . .».*

*Она не могла сказать, чем гордится. Слезы стыда и отчаяния заглушали ее слова. Она стояла неподвижно и рыдала.*

Такова стратегия сексуальной ЕЗ: они активно отрицают свой внутренний опыт, скрывая его за закрытыми дверями, чтобы спрятаться от «жестокой и безобразной» правды. Вместо этого они категорически исповедуют обратное, чтобы избежать всякого подобия «незначительности», в то время как их стремление к страстной любви обещает блаженное возвышение.

Анна, попавшая в ловушку неудовлетворительного и разочаровывающего брака, остается в состоянии паралича, ожидая, что Вронский освободит ее. Это обычная черта среди сексуальных троек, которые склонны ждать, пока партнеры примут решения за них, и искать ответы у других, которые исправят их жизнь: терапевтов, экстрасенсов, друзей... Не у самих себя, потому что им не хватает внутреннего ориентира или руководства.

Не чувствуя себя достаточно желанной со стороны Вронского, Анна решает не покидать мужа, бессознательно усиливая тем самым свою обиду на возлюбленного, хотя она уже попала в зависимость от его любви и одобрения. Она живет в своей романтической сказке, и ее причудливый отказ видеть в нем обычного мужчину — еще одно проявление сексуального безумия ЕЗ:

*Она положила ему обе руки на плечи и долго смотрела на него глубоким, страстным и в то же время испытующим взглядом. Она изучала лицо Вронского, выискивая какие-нибудь изменения, которые могли произойти за время их разлуки. Ибо во всех своих встречах с Вронским она смешивала свое воображаемое впечатление о нем (несравненно превосходное, слишком хорошее, чтобы быть правдой) с действительным впечатлением.*

Толстой в этих нескольких словах отразил, как Анна обманывает себя, проецируя идеализированный образ себя на своего партнера, изображая его идеальным мужчиной и ставя его на недостижимый пьедестал до такой степени, что он не может быть и настоящим человеком. Тщеславный человек не может открыть глаза на реальность других и сопереживать, потому что он не может по-настоящему увидеть себя. Они не могут любить, как бы им этого ни хотелось. Это напоминает трагедию Нарцисса, влюбленного в собственное отражение в воде. Это все, что он видит, и, лишенный самосознания, он остается инертным и умирает от разрыва связи с собственной душой, от лишения питания, жаждущего подлинной любви.

Поскольку для Анны Вронский олицетворяет все, чего она жаждет и идеализирует, становясь щитом от ее внутренней пустоты, она начинает испытывать ревность и разрушительную страсть, которая в конечном итоге оттолкнет ее партнера:

*Эти приступы ревности, которые в последнее время случались у нее все чаще и чаще, приводили его в ужас, и, как он ни старался скрыть этот факт, заставляли его чувствовать к ней холод, хотя он знал, что причиной ее ревности была ее любовь к нему. . [...]*

*Теперь он чувствовал, что лучшее счастье уже осталось позади. Она была совершенно не похожа на ту, какой была, когда он впервые ее увидел. И морально, и физически она изменилась в худшую сторону. Она раздулась вся, и на лице ее в то время, когда она говорила об актрисе, было злое выражение ненависти, искажавшее его. Он смотрел на нее, как смотрит человек на собранный им увядший цветок, с трудом узнавая в нем красоту, ради которой он его сорвал и испортил.*

Она медленно позволяет своей одержимости поглотить ее: «Я прогнала злодея. (Дьявол — это имя, которое они дали ей от ревности)». Именно во время этой встречи впервые становится очевидным ее стремление умереть, которое рассматривается как единственный выход из ситуации, которая наполняет ее таким разочарованием и гневом:

*«Все произойдет не так, как мы предполагаем. Я не хотел тебе этого говорить, но ты меня заставил. Скоро, скоро все кончится, и мы все, все будем в мире и больше не будем страдать».*

*— Я не понимаю, — сказал он, понимая ее.*

*«Вы спросили, когда? Скоро. И я этого не переживу. Не перебивай меня!» и она поспешила заговорить. "Я знаю это; Я знаю наверняка. я умру; и я очень рад, что умру и освобожу нас обоих».*

Анне приснился сон, в котором старуха сообщает ей, что умрет во время родов. Это не похоже на вещий сон, а скорее на проекцию ее тени, уже необузданной, что в сочетании с накоплением некомфортных и неконтролируемых эмоций и подавлением собственных желаний (Эрос) предполагает, что смерть будет ее единственным выходом. Эта эмоциональная нестабильность, несоответствие между ее внутренними и внешними переживаниями и ее неспособность выразить себя приводят ее к своего рода депрессии, которая приводит к зависимости от наркотиков и барбитуратов, что часто встречается в крайних случаях сексуальных ЕЗ, которые, неспособные соединиться с агрессивную энергию они подавляют в себе, не имеют сил вырваться из своего застоя и бороться за свою жизнь.

Чем больше накапливается ревность, гнев и подозрительность Анны, усиливая ее отчаяние из-за предполагаемого отсутствия любви и ее настойчивых усилий добиться ее, тем меньше она доверяет Вронскому и его приверженности.

В конце концов она рождает девочку, которая чуть не умирает в послеродовом периоде. Муж прощает ее, когда находит ее вдруг такой открытой и ласковой, считая, что ее смерть неминуема:

*Он все еще продолжал бороться со своим волнением и лишь изредка поглядывал на нее. И каждый раз, когда он взглянул на нее, он видел, как ее глаза смотрели на него с такой страстной и торжествующей нежностью, какой он никогда не видел в них.*

*— Погоди, ты не знаешь... постой немного, постой!.. — Она остановилась, как бы собираясь с мыслями. «Да», начала она; «да, да, да. Вот что я хотел сказать. Не удивляйся мне. Я все та же... Но во мне есть другая женщина, я боюсь ее: она любила того мужчину, а я старался тебя ненавидеть, и не мог забыть о ней той, что была раньше. Я не та женщина. Теперь я настоящий я, весь я. Я сейчас умираю, я знаю, что умру. [...] Только одного я хочу: прости меня, прости меня совсем. Я ужасен... [...] Нет, ты не сможешь меня простить! Я знаю, этого нельзя простить! Нет, нет, уходи, ты слишком хороша!»*

(4/XVII)

Она чувствует себя разделенной: «две женщины», живущие внутри нее, представляют ее неразрешенную внутреннюю борьбу. Женщина, полюбившая Вронского, та, которая хочет жить, чувствовать, находится в опасности, потому что заторможенная жена, та, которой не позволено желать, которая соответствует ожиданиям общества, отказывая себе, — это хорошая женщина. Последняя — это та, кто осуждает эротические желания первой, и та, кто просит прощения, проецируя на мужа свою доброту.

После выздоровления она трансформирует ту же привязанность к мужу и свою идеализацию того, что он слишком хорош для нее, в ненависть и желание умереть:

*— Я слышала, что женщины любят мужчин даже за их пороки, — вдруг начала Анна, — а я ненавижу его за добродетели. Я не могу жить с ним. Вы понимаете? Его вид оказывает на меня физическое воздействие, выводит меня из себя. Я не могу, я не могу жить с ним. Что мне делать? Я был несчастен и думал, что несчастнее быть не может, но того ужасного положения вещей, которое я переживаю сейчас, я никогда не мог себе представить. Поверите ли вы, что, зная, что он хороший человек, великолепный человек, что я даже не заслуживаю целовать землю, по которой он ходит, я все равно ненавижу его. Я ненавижу его за его щедрость. И мне ничего не остается, кроме...» Она хотела сказать «смерть», но брат не дал ей договорить.*

(4/XXI)

Идеализация мужа увеличивает ее внутреннее давление, усиливая ее вину и ненависть к себе, что, в свою очередь, подогревает ее проецируемую ненависть к нему. Кульминацией этого является то, что она принимает смерть как форму освобождения.

Вронский, со своей стороны, пытается покончить жизнь самоубийством, когда считает, что потерял ее. В конце концов Анна выздоравливает, и муж предлагает ей развестись, отказавшись от опеки над ребенком. Воссоединившись с Вронским, они решают вместе поехать в Италию, и Анна делает то, что никогда не считала возможным: она оставляет сына с отцом.

Хотя муж простил ее и предлагает развод, который освободит ее от давления общества, она не принимает этого, потому что в глубине души убеждена, что заслуживает наказания, а не прощения. Она не может так легко отказаться от своего представления о себе как о настоящей женщине и может посвятить себя новой жизни только ценой того, что не сможет в полной мере насладиться ею:

*Было одно утешение, которое несколько успокаивало ее совесть всякий раз, когда она думала о прошлом. Она высказала это себе в первую же минуту своего отъезда: «Я нанесла мужу непоправимую обиду, но, по крайней мере, не получаю от его несчастья никакой пользы. Я тоже страдаю и буду страдать. Я отказываюсь от всего, что мне было дороже всего; Я отказываюсь от своего доброго имени и от сына. Я согрешила, а потому не желаю ни счастья, ни развода и принимаю свой позор и разлуку с сыном».*

*Но как бы ни была искренна Анна, рассуждая так, она не пострадала. Она не чувствовала стыда. [...]*

*Радость жизни, вызванная ее выздоровлением, была так остра, условия ее существования были так новы и прекрасны, что Анна чувствовала себя необыкновенно счастливой.*

Похоже, любовь, которую испытывает Анна, продолжает наполнять ее жизнью. На какое-то время это соединяет ее со счастьем полного принятия жизни и радостью подчинения своим собственным желаниям. С каждым мгновением Анна становится все более человеческой, более самой собой.

*Ее обожание возлюбленного действительно тревожило ее; она искала и не могла найти в нем ничего плохого. Она не смела показать ему свое чувство собственной незначительности рядом с ним. Ей казалось, что, зная это, он скорее мог бы разлюбить ее; и теперь она ничего не боялась так сильно, как потерять его любовь, хотя у нее не было оснований бояться этого.*

Толстой напоминает нам, что страхи Анны — лишь продукт ее воображения и ее неспособности любить всем сердцем. Ложные убеждения действуют внутри нее как яд медленного действия, капля за каплей формируя ее судьбу.

Она чувствует себя счастливой, но маска добродетельной женщины мешает ей принять роль «плохой» и взять на себя ответственность за выбор разлуки с мужем и ребенком. Это менталитет, типичный для сексуальной ЕЗ, о чем свидетельствует другая женщина:

*Если я предаюсь «греху», мир поймет, что я действительно плохой человек, отвергнет меня и будет презирать за аморальность. Но если я буду страдать за свои решения и откажусь от счастья, мир поймет, что я расплачиваюсь за свой выбор болью, и не будет судить меня так строго. Они увидят во мне жертву, предлагающую сострадание и любовь.*

Это неосознанная попытка манипулировать мнением других о себе. И именно это делает Анна, все больше и больше впадая в роль жертвы. В глубине души она чувствует себя недостойной счастья и, отвергая прощение и развод с мужем, укрепляет это убеждение.

Проведя медовый месяц в Европе, она возвращается в Петербург с Вронским и начинает скучать по сыну. В отъезде она иногда даже не думала о нем.

Сексуальный ЕЗ обычно испытывает сильную привязанность к своим детям, которые, как указывает Толстой, придают смысл своей жизни через надежную любовь. Но когда их существование ставит под угрозу романтическую связь с партнером, они могут физически или психологически пренебречь им. Именно это происходит с Анной и ее поездкой в Италию:

*«Сережа?» она думала. — Я тоже думала, что люблю его и была тронута собственной нежностью. Но я жила без него, я отказалась от него ради другой любви и не жалела об обмене, пока эта любовь не была удовлетворена».*

Поскольку это был брак по расчету (от ее тети), Анна никогда не любила своего мужа и направила «всю любовь, которая никогда не находила удовлетворения» на ребенка, которого она родила от него. Напротив, она не испытывает прежней любви к ребенку, рожденному от отношений с возлюбленным, что, по-видимому, угрожает ее желанию быть для него «единственной».

*Но при виде этого ребенка ей стало яснее, чем когда-либо, что чувство, которое она испытывала к ней, нельзя было назвать любовью в сравнении с тем, что она чувствовала к Сереже.*

*Все в этой малышке было очаровательно, но все это почему-то не зашло ей глубоко в сердце. На ее первом ребенке, хотя и дитя нелюбимого отца, была сосредоточена вся любовь, так и не нашедшая удовлетворения. Ее малышка родилась при самых болезненных обстоятельствах и не имела и сотой части заботы и мыслей, которые были сосредоточены на ее первом ребенке.*

*К тому же в девочке все было еще в будущем, а Сережа был уже почти личностью; и личность, горячо любимая. В нем был конфликт мысли и чувства; он ее понимал, он любил ее, он судил ее, думала она, вспоминая его слова и его глаза.*

(5/XXXI)

Да, ее сын уже стал мужчиной, который может любить ее и получать ее любовь. Мужской аспект – его любят и идеализируют, потому что он обещает любовь и защиту? А женский аспект, *внутренний ребенок*, представленный дочерью, — разве его нельзя любить, потому что он уязвим? Или, может быть, потому, что это плод греха? Как бы то ни было, в отношениях Анны с возлюбленным нет места детям:

*— Подумайте, у меня есть выбор между двумя альтернативами: либо быть с ребенком, то есть бесполезной, больной женщиной, либо быть другом и товарищем моего мужа — практически моего мужа, — сказала Анна тоном нарочито поверхностным и легкомысленным. . «Я не его жена; он любит меня до тех пор, пока он любит меня. И как мне сохранить его любовь? Не так!" Она согнула свои белые руки перед талией.*

(6/XXIII)

Ее единственное желание, ее конечная цель в жизни — это одержимость сохранением привязанности возлюбленного своей красотой и полезностью. Новая беременность, еще один ребенок — это угроза этой цели, просто помеха. А желание Вронского иметь от нее еще детей интерпретируется через ее тщеславие как... свидетельство его нелюбви.

*Вопрос о возможности иметь детей уже давно был для нее предметом споров и раздражения. Его желание иметь детей она интерпретировала как доказательство того, что он не ценит ее красоту, которая, естественно, исчезнет или уменьшится с новой беременностью и родами.*

(7/XXV)

Из-за своей убежденности в том, что ее любят за ее красоту, она не может принять какую-либо другую форму привязанности и не может представить себе, что живет как женщина, которая может предложить что-то большее, чем красивая картинка. Она *красота*. Она существует благодаря своей идеальной внешности. Не ценить ее телосложение равносильно отрицанию самого ее существования. Это глубокая рана, которую наносит ей Вронский!

В своей боли и отчаянии Анна обнаруживает, что не может открыться, и, скрывая свои истинные чувства и мысли, она возводит все более непроницаемую стену молчания и разделения между двумя тщеславными личностями, которые, по своей сути, никогда по-настоящему не знали друг друга:

*Ее страдания были тем более мучительны, что ей приходилось переносить их в одиночку. Она не могла и не хотела поделиться этим с Вронским. Она знала, что для него, хотя он и был главной причиной ее страданий, вопрос о том, чтобы она увидела своего сына, казался бы делом очень незначительным. Она знала, что он никогда не сможет понять всей глубины ее страданий, что за его*

*холодный тон при всяком намеке на него она возненавидит его. И боялась она этого больше всего на свете, и потому скрывала от него все, что касалось ее сына.*

Этот акт сокрытия, это отрицание своих переживаний усиливает не только ее враждебность к себе, но и ее враждебность к нему. Каждая невысказанная неприятная эмоция способствует растущему негодованию, скрывающемуся в тени, и идея мести занимает значительное место в ее сознании.

*«Но где он? Как получается, что он оставляет меня одного в моем несчастье?» подумала она вдруг с чувством упрека, забыв, что сама скрыла от него все, что касается ее сына. Она послала просить его немедленно приехать к ней; с бьющимся сердцем ждала она его, приговаривая про себя слова, которыми она расскажет ему все, и выражения любви, которыми он утешит ее. Гонец вернулся с ответом, что у него с собой гость, но что он приедет тотчас же и что он спрашивает, позволит ли она ему привести с собой князя Яшвина, только что прибывшего в Петербург. «Он придет не один и со вчерашнего обеда не видел меня», — подумала она; — Он придет не для того, чтобы я ему все рассказал, а придет с Яшвиным. И вдруг ей пришла в голову странная мысль: а что, если бы он разлюбил ее?*

*И перебирая события последних дней, ей казалось, что она во всем видит подтверждение этой ужасной мысли. То, что он вчера не пообедал дома, и то, что он настоял на том, чтобы они заняли отдельные комнаты в Петербурге, и что он и теперь приходил к ней не один, как будто старался избежать встречи с ее лицом. к лицу.*

*— Но он должен мне об этом сказать. Я должен знать, что это так. Если бы я это знала, то я знаю, что мне делать», — говорила она себе, совершенно не в силах представить себе, в каком положении она оказалась бы, если бы убедилась в равнодушии к ней Вронского.*

Боясь быть отвергнутой, она ищет доказательства, подтверждающие ее самый глубокий страх: того, что он разлюбил ее. Эта фиксация сродни уничтожению. Сексуальный ЕЗ становится зависимым от присутствия партнера, чтобы облегчить внутреннюю тревогу, а стремление быть вместе трансформируется в скрытое навязывание другому, граничащее с насилием, маскирующееся под требование любви.

Обеспокоенный ее своеобразным поведением, Вронский пытается заговорить с ней, но маска Анны, ее отказ позволить ему заглянуть внутрь делают невозможным подлинную связь:

*Он решил, что ему обязательно нужно поговорить с ней открыто. И он ждал ее в ее гостиной. Но Анна вернулась не одна, а привела с собой свою старую незамужнюю тетку, княгиню Облонскую. Это была та дама, которая пришла утром и с которой Анна ходила за покупками. Анна, по-видимому, не заметила обеспокоенного и вопросительного лица Вронского и начала оживленно рассказывать о своих утренних покупках. Он видел, что внутри нее что-то работало; в ее сверкающих глазах, когда они на мгновение остановились на нем, была напряженная сосредоточенность, а в ее словах и движениях была та нервная быстрота и изящество, которые в первый период их близости соблазняли его, но которые теперь заставило его чувствовать себя неловко и наполнило его отвращением.*

Анна подавляет свои внутренние переживания: нарастающее беспокойство, неуверенность и агрессия. Она прячет их за своей веселой маской и не обращает внимания на сигналы, которые посылает ей партнер; обычная закономерность в сексуальных ЕЗ.

*Он посмотрел на нее серьезными глазами, но она ответила тем вызывающим, полувеселым, полуютчаянным взглядом, значения которого он не мог понять.*

*За ужином Анна была в агрессивно-приподнятом настроении и даже, кажется, флиртowała с Тушкевичем и Яшвиным.*

Флирт служит здесь формой нарциссического питания для Анны. Акт соблазнения заряжает ее энергией и обеспечивает подтверждение через эту игру притяжения, которая также действует как провокация по

отношению к ее партнеру, средство мести, которое дает ей чувство силы и иллюзию контроля над ситуацией. Ее непризнанная агрессия приводит ее к провокационному шагу: она идет без Вронского в кричащем платье в оперу, где ее открыто унижает русское общество. Люди не хотят, чтобы она была рядом, как будто она больна заразной болезнью. Понятно, что ее наказывают за несоблюдение правил. По возвращении она горько винит в своих испытаниях Вронского.

*«Я умолял, я умолял тебя не идти; Я знал, что это будет неприятно...»*

*“Неприятно!” воскликнула она. “Отвратительный! Пока я жив, я никогда этого не забуду. Она сказала, что сидеть рядом со мной позорно».*

*— Болтовня глупой женщины, — сказал он. — Но зачем рисковать, зачем провоцировать...*

*«Я ненавижу твое спокойствие. Ты не должен был доводить меня до этого. Если бы ты любил меня...»*

*— Что это за разговоры о любви, Анна?*

*«О, если бы вы любили меня так, как люблю я, если бы вас мучили, как меня!» — сказала она, глядя на него с выражением ужаса.*

*Ему было жаль ее, и все равно злился. Он уверял ее в своей любви, потому что видел, что это было единственное средство успокоить ее, и хотя в глубине души он упрекал ее, но не сказал ничего, что могло бы ей не понравиться.*

Вронский и Анна лгут друг другу; разочарованию нет места в тщетных отношениях. Она начинает открыто требовать от него любви, обвиняя его и взваливая на него ответственность за свое несчастье, задачу, с которой никто не мог справиться. Виктимизация теперь является частью ее мести: «Я люблю только этих двух существ, и одно исключает другое. Я не могу, чтобы они были вместе, и это единственное, чего я хочу. А поскольку я не могу этого получить, остальное меня не волнует. Меня ничего не волнует, ничего».

Дело не только в том, что ее муж больше не желает отдавать ей сына; дело в том, что отчаянно искомая любовь Вронского не оставляет места никакой другой.

*Анна подошла к Долли, села рядом с ней и, глядя на нее глазами, выразившими глубокое страдание, огромное сожаление о своей вине, взяла невестку за руку.*

*“Что ты думаешь? Что ты думаешь обо мне? Не презирай меня. Я не заслуживаю презрения... Я просто несчастен. Если и есть на свете несчастное существо, то это я, — сказала она и, отвернувшись, горько заплакала. [...]*

*Тем временем Анна вернулась в свой будуар, взяла рюмку и налила в нее несколько капель лекарства, главным ингредиентом которого был морфин. Выпив его, она села и некоторое время оставалась так неподвижно, а затем легла спать в успокоенном и более веселом расположении духа.*

*Когда она вошла в спальню, Вронский пристально посмотрел на нее, ища в ее лице следы долгого, по его мнению, разговора с Долли. Но в выражении ее сдержанного волнения и какой-то сдержанности он не нашел ничего, кроме ее красоты, которая, хотя и привыкла к ней, всегда заново очаровывала его. Просто ли потому, что он трепетал перед красотой своей возлюбленной, или потому, что она возбудила в нем желания, поглощавшие его мысли, Вронский ничего не спрашивал. Он надеялся, что она скажет ему что-нибудь сама. Но она только сказала: «Я так рада, что тебе нравится Долли. Ты знаешь, не так ли?»*

(6/XXIV)

Анна уже употребляет морфий, чтобы успокоить творящуюся внутри нее эмоциональную бурю, полагаясь на него как на средство скрыть свое внутреннее смятение. Это способ заглушить уродливый внутренний мир, наполненный болью, несчастьем, стыдом и ненавистью.

*Но главная ее мысль была все же о ней самой — насколько она была дорога Вронскому, насколько она могла бы возместить ему все, что он отказался. Вронский ценил это желание не только угождать, но и служить ему, ставшее единственной целью ее существования, но в то же время он утомлялся любовными сетями, в которых она старалась удержать его. По мере того как время шло, и он все*



*чаще видел себя захваченным в этих ловушках, у него все возрастало желание не столько вырваться из них, сколько попробовать, не мешают ли они его свободе.*

(6/XXV)

Попытки Анны связать его, чтобы он мог быть в ее распоряжении, когда она захочет, а также ее манипуляции, обвинения и ревность только отталкивают ее возлюбленного и, если возможно, еще больше усиливают ее отчаяние. Она продолжает проецировать на него свою неуверенность, пока не достигает того самого результата, которого боится больше всего:

*«В этом взгляде видно начало равнодушия». И хотя она чувствовала, что начинается холодность Вронского, она ничего не могла поделать, она никак не могла изменить своего отношения к нему. Как и прежде, только любовью и обаянием она могла удержать его. И вот, как и прежде, только занятием днем, морфием ночью могла она заглушить страшную мысль о том, что будет, если он перестанет ее любить. Правда, было еще одно средство; не для того, чтобы удержать его, — для этого она не хотела ничего, кроме его любви, — а чтобы быть ближе к нему, быть в таком положении, чтобы он не оставил ее. Значит был развод и брак. И она начала жаждать этого и решила согласиться на это, когда он или ее брат впервые обратились к ней по этому поводу.*

*Поглощенная такими мыслями, она провела без него пять дней, те пять дней, которые ей предстояло разлучить с ним. [...]*

*«Ничего, — подумала она, — только пусть он будет здесь, а пока он здесь, он не может, не смеет разлюбить меня».*

(6/XXXII)

По-видимому, ее поразительной красоты и особого внимания недостаточно, чтобы удержать его, и ее разочарование заставляет ее прилагать еще большие усилия по осуществлению контроля над ним, ограничивая его свободу. В своем стремлении манипулировать им она переезжает с ним в Москву, убежденная, что ее присутствие там не позволит ему дистанцироваться, и решает выйти за него замуж в качестве последнего средства, чтобы обеспечить его обязательства; наконец она просит мужа о разводе. Однако чем больше она пытается контролировать своего возлюбленного, тем больше он начинает отстаивать свое право на личное пространство.

*Одна мысль, и только одна, преследовала ее в разных формах и не могла от нее избавиться. «Если я так сильно действую на других, на этого человека, любящего свой дом и свою жену, то почему же Вронский так холоден ко мне?.. Не то чтобы холодно, он меня любит, я это знаю! Но сейчас нас разлучает что-то новое. Почему его не было здесь весь вечер? [...] Он рад возможности показать мне, что у него есть и другие обязанности; Я это знаю, я подчиняюсь этому. Но зачем мне это доказывать? Он хочет показать мне, что его любовь ко мне не мешает его свободе. Но мне не нужны доказательства, мне нужна любовь».*

Анна жаждет любви своего партнера. Ее мысли, ее эмоции... все поглощено навязчивой идеей, которая по определению никогда не утоляется. Сексуальный ЕЗ имеет тенденцию рационализировать любовь, превращая ее в стратегический набор действий для поддержания привязанности другого человека. В этом контексте мы можем наблюдать элементы ее оральной фиксации: в глубине души она напоминает не взрослую женщину, обретающую свою женскую силу, а ребенка, неспособного успокоиться из-за отсутствия надежной и постоянной связи с матерью. Этот персонаж в тревоге оскорбляет своего партнера, ища утешения в его обожаемом присутствии.

*«Я ничего не могу сделать, ничего не могу начать, ничего не могу изменить; Я держусь, жду, придумываю себе развлечения — английская семья, писательство, чтение, — но все это не более чем притворство, это все равно, что морфий. Он должен сочувствовать мне, — сказала она, чувствуя, как на глазах у нее наворачиваются слезы жалости к себе.*

*Она услышала резкий звонок Вронского и поспешно вытерла слезы — не только вытерла слезы, но села под лампу и открыла книгу, делая вид, что спокойна. Ей хотелось показать ему, что она недовольна тем, что он не пришел домой, как обещал, — недовольна только, и ни в коем случае не для того, чтобы он увидел свое горе и, тем более, ее жалость к себе. Она могла бы пожалеть себя, но он не должен жалеть ее. Она не хотела ссоры, она винила его в желании ссориться, но бессознательно ставила себя в позицию антагонизма.*

Постоянное разочарование, как в ее попытках слиться с возлюбленным, так и в ее манипулятивных попытках держать его под своим контролем, подпитывает агрессию, которую она больше не может сдерживать. Ярость и воинственное стремление доказать свою ценность любви бессознательно просачиваются в ее взаимоотношения, постепенно трансформируясь в ненависть и желание мести, углубляя раскол и обиды. Ее тень уже берет верх, и маска жертвы прочно на месте. Чем сильнее она ощущает пустоту в своей жизни, тем отчаяннее она требует внимания. И чем меньше внимания она получает, тем больше анестезии ей требуется, чтобы справиться с растущей тревогой.

Попытки Вронского вернуть себе свое личное пространство ставят под угрозу ее стремление добиться от него того, чего она желает. И для нее это все или ничего. Черный или белый. Никакой золотой середины, других вариантов нет. Ее инфантильное сознание не оставляет места альтернативам.

*И ее слова, ее интонация, ее жесты, все в ней отражало желание спорить, бороться... [...]*

*Она была рада этому призыву к нежности. Но какая-то странная сила зла не позволяла ей отдаться своим чувствам, как будто правила войны не позволяли ей сдаться.*

Хотя она и рада, когда он проявляет нежность, ее гордость мешает ей полностью отдаться этой привязанности и питаться ею. Ее мысли сосредоточены на мести за разрушенный любовный союз.

*— Для вас дело в упрямстве, — сказала она, внимательно глядя на него и вдруг находя правильное слово для того его выражения, которое так ее раздражало, — просто упрямство. Для вас вопрос в том, одержите ли вы надо мной верх, а для меня...»*

*Ей снова стало жаль себя, и она чуть не заплакала. «Если бы вы знали, что это для меня значит! Когда я чувствую, как теперь, что вы враждебны мне, да, враждебны мне, если бы вы знали, что это значит для меня! Если бы вы знали, как я себя чувствую на грани катастрофы в эту минуту, как я боюсь самого себя!»*

В отчаянии она начинает использовать эмоциональные угрозы самоубийства, чтобы получить контроль над ним. И на мгновение ей это удается:

*Анна отвернулась, скрывая рыдания.*

*— Но о чем ты говоришь? — сказал он, ужаснувшись выражению ее отчаяния, и, снова склонившись над ней, взял ее руку и поцеловал. "Для чего это? Ищу ли я развлечения вне дома? Разве я не избегаю общества женщин?"*

*"Ну да! Если бы это было все!" она сказала.*

*«Пойдем, скажи мне, что мне следует сделать, чтобы ты успокоился. Я готов сделать все, чтобы вы были счастливы, — сказал он, тронутый выражением ее отчаяния; — Чего бы я только не сделал, чтобы избавить тебя от какого бы то ни было горя, как теперь, Анна! он сказал.*

*— Ничего, ничего! она сказала. «Я сам не знаю, то ли одиночество, то ли мои нервы... Давай, не будем об этом говорить. А что насчет гонки? Ты мне не сказал! — спросила она, стараясь скрыть свое торжество по поводу победы, которая и без того была на ее стороне.*

*Он попросил ужина и стал рассказывать ей о скачках; но в его тоне, в его глазах, которые становились все более и более холодными, она видела, что он не прощал ей ее победы, что чувство упрямства, с которым она боролась, снова утвердилось в нем. Он был к ней холоднее, чем раньше, как будто сожалел о своей капитуляции.*

*И она, вспомнив слова, принесшие ей победу, «как я чувствую себя на грани бедствия, как я боюсь себя», увидела, что это оружие опасно и что вторично его применить нельзя. . И она чувствовала, что, кроме любви, связывавшей их вместе, вырос между ними какой-то злой дух раздора, которого она не могла изгнать из его, а тем более из своего сердца.*

(7/XII)

Ее борьба — это борьба созависимой женщины. Чего она на самом деле ищет, так это симбиоза со своим партнером, состояния, в котором границы между «я» и «ты» растворяются в единстве без ограничений и различий, без индивидуальности и без личной свободы, поскольку они представляют угрозу для желанный союз; воля другого становится чистым ядом. Партнер превращается в продолжение самой себя, экзистенциальный источник выживания. Она не может видеть его, следовательно, со всеми его недостатками и достоинствами; она не может его любить. Любовь в своей подлинной форме уважает различия и видит другого таким, какой он есть, не отягощенный призмой оральных фантазий, которые заставляют человека постоянно искать материнскую грудь.

Анне не нужен партнер ее уровня; она должна поднять его или опустить, чтобы осуществить свои проекции, либо освящая, либо демонизируя его. Всякий раз, когда она заставляет его успокоить ее тревогу любовью, она чувствует блаженство. Это удовлетворение ребенка, который наконец-то завоевал утешительную привязанность своих родителей.

В своей книге «*Невроз и рост человека*»<sup>10</sup> Карен Хорни характеризует эту личность как *зависимую*, воспринимающую любовь как ключ к раю, где прекращаются все страдания.

*В глазах Анны весь Вронский со всеми его привычками, идеями, желаниями, со всем его духовным и физическим темпераментом был одним — любовью к женщинам, и эта любовь, как она чувствовала, должна была целиком сосредоточиваться на ней одной. Эта любовь была меньше; следовательно, как она рассуждала, он, должно быть, часть своей любви перенес на других женщин или на другую женщину, — и она ревновала. Она ревновала не к какой-то конкретной женщине, а к уменьшению его любви. Не имея предмета для своей ревности, она придумала его. По малейшему намеку она переносила свою ревность с одного объекта на другой. Одно время она завидовала тем низким женщинам, с которыми он мог так легко возобновить свои старые холостяцкие связи; потом она завидовала светским женщинам, с которыми он мог встретиться; тогда она ревновала к воображаемой девушке, на которой он, возможно, хотел бы жениться, ради которой он бы порвал с ней. И эта последняя форма ревности мучила ее больше всего, тем более, что он неосторожно сказал ей в минуту откровенности, что мать его так мало знала его, что имела наглость уговаривать его жениться на молодой княжне Сорокиной. .*

*И, завидуя ему, Анна возмущалась на него и во всем находила основания для негодования. Во всем, что было трудно в ее положении, она винила его. То мучительное состояние неизвестности, которое она пережила в Москве, медлительность и нерешительность Алексея Александровича, свое одиночество, — все это она приписывала ему. Во всем, абсолютно во всем была его вина. Если бы он любил ее, он бы увидел всю горечь ее положения и спас бы ее от этого. В том, что она была в Москве, а не в стране, виноват был и он. Он не мог жить похороненным в деревне, как ей хотелось бы. Ему необходимо общество, и он поставил ее в это ужасное положение, горечи которого он не хотел видеть. И снова по его вине она навсегда разлучилась с сыном.*

(7/XXIII)

Теперь все вращается вокруг навязчивого безумия достижения любви, которой на самом деле не существует. Два человека не могут жить в симбиозе. В симбиозе, которого мы жаждем до безумия, любовь увядает, и рождается эмоционально жестокая динамика, колеблющаяся между любовью и ненавистью, между притяжением и отталкиванием.

Поскольку невозможное не может быть достигнуто, отношения становятся питательной средой для разочарования, что приводит к росту уровня насилия и мести:

---

<sup>10</sup>К. Хорни, *Невроз и человеческий рост: борьба за самореализацию*, Norton & Company, 1950.

*«Он меня ненавидит, это ясно», — подумала она и молча, не оглядываясь, пошла неуверенными шагами из комнаты. «Он любит другую женщину, это еще яснее», — сказала она себе, входя в свою комнату. «Я хочу любви, а ее нет. Итак, все кончено». Она повторила свои слова: «И этому нужно положить конец».*

*"Но как?" — спросила она себя и села в низкое кресло перед зеркалом. [...]*

*И вдруг она поняла, что у нее на душе. Да, именно эта идея одна и решила все. — Да умереть!.. И стыд, и позор Алексея Александровича и Сережи, и мой ужасный стыд, все это будет спасено моей смертью. Умереть! и он почувствует раскаяние и раскается; будет жаль; будет любить меня; он будет отчаиваться и страдать из-за меня». С улыбкой сострадания к себе она села в кресло, снимая и надевая кольца на левой руке, живо рисуя с разных сторон страдания Вронского после ее смерти. [...]*

*— Анна, зачем так огорчать себя и меня? — сказал он ей, целуя ее руки. В его лице теперь была нежность, и ей показалось, что она уловила звук слез в его голосе, и почувствовала, как они мокрые на ее руке. И тотчас отчаянная ревность Анны сменилась возвышенной страстью нежности. Она обняла его и покрыла поцелуями голову, шею и руки своего возлюбленного».*

(7/XXIV)

Увидев его обезоруженным, уязвимым и страдающим, она переживает резкий переход от ненависти к отчаянной привязанности, что приводит к мгновенному примирению. Анна не только хочет, чтобы ее любили, она также хочет, чтобы ее любовь была принята; привязанность и волнение заставляют ее чувствовать себя живой, придают смысл ее жизни... Однако момент гармонии недолговечен, и вскоре они снова ссорятся, на этот раз из-за визита, который он намеревается нанести своей матери, за которую Анна презирает, предлагая ему жениться на другой женщине. В глазах Анны этот совет делает свекровь презренной, врагом, угрозой стремлению Анны окончательно слиться с Вронским. Она проецирует на него свою вину и ненависть к себе, и ее желание мести уже победило.

*Никогда прежде не случалось, чтобы Анна и Вронский целый день враждовали, а то, что это случилось теперь, было для Анны явным указанием на то, что любовь Вронского к ней исчезла или, по крайней мере, охладела. Как иначе мог он смотреть на нее так холодно, как обращался к ней, когда вошел в комнату, чтобы получить поручительство; как мог он видеть, что сердце ее разрывалось на куски и ушло, не сказав ни слова, с этим бессердечным и хладнокровным лицом? Он был не просто холоден к ней, он ненавидел ее, потому что любил другую женщину, — это было ясно.*

*И, вспомнив все жестокие слова, которые он сказал, Анна дала и те слова, которые он несомненно хотел сказать и мог сказать ей, и она все более и более раздражалась.*

*«Я не буду вам мешать», — мог сказать он. «Вы можете идти куда хотите. Вы не хотели разводиться со своим мужем, несомненно, для того, чтобы вернуться к нему. Вернитесь к нему. Если тебе нужны деньги, я дам их тебе. Сколько рублей вы хотите?»*

*Все самые жестокие слова, какие только мог сказать жестокий человек, он говорил ей в ее воображении, и она не могла простить ему их, как будто он действительно сказал их.*

Ее разум галлюцинирует, и это ускоряет ее эмоциональный вихрь. Она потеряла связь с реальностью, и сильная ярость из-за воображаемой раны, фантазии об отвержении и унижении разжигают в ней жажду мести. Эти разрушительные мысли уже вызывают привыкание, и ее разум заикливается на воображении самых мучительных сценариев, которые могут произойти. Она хочет разрушать, хочет оставить после себя только опустошение. Месть кажется ей единственным козырем в борьбе за любовь Вронского; через самоубийство она заставит его признать свою единственную обязанность — любить ее. В ее видении мести он будет вечно страдать после ее потери.

*И как единственное средство воскресить в его сердце привязанность к ней, наказать его и одержать победу в той борьбе, которую вёл с ним злой дух, овладевший её сердцем, мысль о смерти ясно и живо встала перед ней. разум.*

*Теперь ей было все равно: ехать или не ехать в Воздвиженское, развестись или не развестись с мужем — все это не имело значения. Она хотела только одного: наказать его. Когда она вылила себе обычную дозу опиума и подумала, что ей стоит только выпить всю бутылку, чтобы умереть, это показалось ей так просто и легко, что она с удовольствием стала размышлять о том, как он будет страдать, каяться и любить ее память, когда будет слишком поздно. [...]*

*— Я сам пойду к нему. Прежде чем уйти навсегда, я расскажу ему все. Никогда я никого не ненавидел так, как ненавижу этого человека!»* подумала она, побежав в свою комнату.

(7/XXIX)

Она проецирует на него ненависть, но на самом деле она ненавидит себя: «Он для меня все, и я хочу, чтобы он все больше и больше отдавался мне целиком. Но вместо этого он хочет все больше и больше убегать от меня».

Сексуальный ЕЗ проецирует желание и капитуляцию на другого, чтобы компенсировать собственную неспособность сдаться и подавление собственных желаний.

*«Если бы я могла быть кем угодно, только не любовницей, страстно заботящейся только о его ласках; но я не могу и не хочу быть кем-то другим. И этим желанием я возбуждаю в нем отвращение, а он во мне ярость, и иначе быть не может. Разве я не знаю, что он не обманет меня, что он не бросит меня! Я все это знаю, но мне от этого легче не становится. Если, не любя меня, по долгу, он будет ко мне добр и добр, без того, чего я хочу, это в тысячу раз хуже недоброжелательства! Это... черт! И это именно то, что мы имеем сейчас! Он меня уже давно не любит. И там, где заканчивается любовь, начинается ненависть. [...] Если что-то меня беспокоит, у меня есть причина бежать от этого; то есть я должен от него избавиться. И почему я не могу потушить свет, когда больше не на что смотреть, когда я не испытываю ко всему этому ничего, кроме отвращения? Почему они разговаривают, почему они смеются? Это всё ложь, обман, жестокость. Тем самым я накажу его и убегу от всех и от себя».*

(7/XXXI)

В конце концов ее низшее Я берет верх, торжествует стремление к мести, и она лишает себя жизни, что кажется нам величайшей формой самонаказания и агрессии как против себя, так и против других.

Карен Хорни утверждает, что зависимая личность может добиться подчинения только через самоотречение. Эту капитуляцию через симбиоз можно почувствовать, по мнению автора, только в унижении, плохом обращении и агрессии, поскольку эти элементы разрушают гордость, которая препятствует истинной капитуляции. Однако это унижение, в свою очередь, вновь разжигает желание мести и ненависти к себе, увековечивая порочный круг.

Поэтому Анне приходится фантазировать об унижении, чтобы выиграть битву за любовь с Вронским. Глубоко укоренившееся стремление к капитуляции, величайшее желание сексуального ЕЗ, может привести к самоубийству, поскольку эта капитуляция по определению не может быть достигнута в созависимых отношениях. И наоборот, сдача смерти действительно удовлетворяет это глубокое желание.

Роман «*Анна Каренина*» открывается эпиграфом из Библии: «Отмщение мое, я воздам» (Второзаконие 32:35), и ясно, что Толстой имеет в виду не мстительного Бога, а губительную тень главного героя. В более широком смысле, это намек на тень сексуального ЕЗ, чья мстительная сила в конечном итоге проистекает из ненависти к себе, берущей начало в подавлении Эроса, источника жизненной силы, эмоций, удовольствия и бодрости. Если бы этот персонаж позволил себе полностью испытать свои эмоции, любить без чувства вины и принять жизненный опыт по мере его появления, он мог бы просто быть таким.

## VIII. Любовь

Сексуальный ЕЗ зависим от любви и идеи быть любимым, что делает это их абсолютным приоритетом; они больше озабочены тем, чтобы получить любовь, чем по-настоящему пережить ее. Когда они говорят о любви, они часто имеют в виду исключительно любовь своего партнера, как будто других ее форм не существует. Их фантазия состоит в том, что если они найдут эту любовь, то обретут полное счастье. Однако это поверхностная любовь, питающаяся интенсивностью увлечения и начальными стадиями отношений; очень недолговечен. В глубине души существует огромный страх перед настоящей любовью, той, которая присутствует в повседневной жизни, где видны несовершенства и недостатки себя и своего партнера.

*Раньше я думала о себе как о Спящей красавице. Однажды я встречу принца, который разбудит меня своей любовью, и мы будем жить долго и счастливо. Это уже говорит о глубокой разобщенности и оцепенении себя, которое я собирался обрести в романтических отношениях.*

Клаудио Наранхо предлагает концепцию любви в трех различных формах: «эротическая любовь», которая представляет собой детскую любовь к себе; «сострадательная любовь», отражающая материнскую любовь, которая питает и дает; и «восхищающаяся любовь» или «признательная любовь», которая представляет собой отцовскую любовь в смысле выражения благоговения перед чем-то большим, например, ценностями и божественным. Психическое благополучие заключается в гармонии этих трех измерений, тогда как невроз укореняется, когда одно из них чрезмерно подчеркивается.

На первый взгляд, сексуальный ЕЗ отдает приоритет эротической любви, но это всего лишь продукт, который они «продают», а это далеко не подлинное инстинктивное удовольствие. Фактически из трёх форм любви, описанных Клаудио, именно эта сексуальная ЕЗ развита наименее. Поскольку у них подавлена способность к эротическому выражению и спонтанности, им трудно соединиться с желанием. Часто сексуальный ЕЗ пренебрегает своим внутренним раненым ребенком и своей потребностью получать любовь; они путают желанные с любимыми. Учитывая их значительную оторванность от своих самых глубоких чувств и желаний, а также их склонность к чрезмерной адаптации к предпочтениям и интересам, которые на самом деле не являются их собственными (форма изменения образа), они становятся объектами желаний для других, не стремясь удовлетворить свои собственные потребности. .

Чтобы по-настоящему любить и быть любимым, первым шагом для ЕЗ является восстановление самоуважения. Это предполагает взгляд внутрь себя и столкновение со своей внутренней пустотой, признание глубины своих болей и недостатков, которые они научились скрывать с детства, а также отказ от необходимости производить *хорошее впечатление*, вместо этого признание собственного достоинства и права на испытывать удовольствие, как в жизни, так и в отношениях.

Соблазнение не обязательно основано на глубоком желании кого-то; зачастую оно служит маскировке внутренней пустоты. Для сексуального ЕЗ взгляд и желание других обеспечивают внешнее подтверждение того, что они особенные и ценные. В эротической любви они сосредотачиваются на мистике обещания удовольствия, но на самом деле они ищут не удовольствия, а восхищения:

*Любовь, которую я продаю женщинам, — это эротическая любовь; то есть я предлагаю удовольствие и развлечение, выходящее за рамки сексуального аспекта. Обещая удовольствие и удовольствие от секса, я стараюсь сделать себя интересным, демонстрируя то, что я делаю, что я знаю, чего я достиг, что я узнал, что я прочитал... Небольшие намеки или проблески всего потенциал, который я скрываю.*

*В конечном счете, этот постановочный спектакль призван привести их в состояние восхищения мной: «Посмотрите, как много он знает», «Посмотрите на его достижения», «У него такие связи», «Я так многому у него научусь», «Он великолепен в постели» и так далее.*

Для сексуальной ЕЗ вызвать восхищение не является серьезной проблемой. Желание, чтобы вами восхищались и любили, присуще человеку; проблема в том, что это стремление еще больше отделяет их от любви к себе, своей самооценки, подлинных потребностей и своего истинного «я».

Их поиски любви становятся отчаянными, что приводит их к отношениям с партнерами, с которыми они на самом деле не хотят быть, они терпят жестокое обращение из-за страха потерять любовь и столкнуться с одиночеством. Они могут даже терпеть оскорбительные ситуации, от которых они эмоционально

отстраняются, чтобы их пережить, потому что отделение от партнера означало бы столкнуться с болью одиночества, их самым страшным кошмаром.

Их наиболее развитая форма любви, вероятно, материнская, поскольку они склонны заботиться о тех, кого любят. Они также часто ищут убежища в семье или партнере, что усиливает их чувство собственного достоинства. Сексуальные ЕЗ очень увлечены семьей, где они не так сильно борются с неуверенностью. Они могут быть хорошими хозяйками, а семейная ячейка не только дает им чувство защищенности, но и приносит смысл в их жизнь.

Сексуальный ЕЗ продает сострадательную любовь, чтобы достичь такой же заботливой любви и восхищения. В своих романтических отношениях они вкладывают много энергии в эту форму любви, часто путая ее с эротизмом, рассматривая соблазнение как путь к обеспечению материнской любви.

Таким образом, они продают материнскую любовь на основе заботы о другом. Они хотят, чтобы с ними обращались как с членами королевской семьи, но действуют как слуги. Они твердо верят, что заслуживают безусловной любви, звездой которой они являются. Они кажутся чрезвычайно внимательными к потребностям своего партнера, обеспечивая эффективный уход, хотя и без глубокой, подлинной любовной связи. В глубине души они из всех сил пытаются предложить настоящую любовь, которая глубоко соответствует их собственным эмоциональным потребностям и потребностям их партнера. Это монументальное усилие, которое начинается с аннулирования их собственной правды, особенно их потребности в привязанности, которая исключается из уравнения, поскольку они «покупают» восхищение других.

Сексуальный ЕЗ стремится создать зависимость, делая себя незаменимым, что дает им ощущение силы и защищает их от проявления хрупкости или нуждаемости. Они позиционируют себя как специалисты во всех вопросах питания и ухода, и в их лексиконе нет фразы «не знаю». А если они чего-то искренне не знают, то вполне способны обмануть себя и своего партнера. Такое поведение вызвано их глубоко укоренившимся страхом вновь пережить детство и потерять любовь других. Зависимость порождается убеждением, что он самый замечательный и совершенный человек на Земле, без которого другой человек просто не может жить.

Взамен они покупают любовь, подобную той, которую продают: кого-то сильного, кто постоянно заботится о них, восхищается ими, заставляет их чувствовать себя особенными, осыпает их подарками и постоянно говорит им, какие они замечательные. И, конечно же, тот, кто не будет их критиковать. Всегда. Напротив, им нужен кто-то, кто откроет в них что-то увлекательное, чего еще никто не нашел, и кто это оценит. Кто дарит искупительную любовь, которая может стереть всю боль, которую они пережили. Они верят, что если они найдут такую любовь, за ними последует счастье, и вся их боль и разочарование исчезнут.

Однако наступает разочарование, когда эта невозможная любовь так и не приходит. Тогда они впадают в новый самообман: они отдают так много, но чувствуют, что не получают взамен того, что заслуживают, хотя... в глубине души они даже не верят, что другой человек сможет о них позаботиться. Их требования к тому, как о них *следует* заботиться, становятся настолько требовательными, что их вторая половинка в конце концов сдается.

Сексуальная ЕЗ должна привлекать кого-то к своим предложениям каждый день в году. Они не осознают, что, несмотря на все это, они используют другого человека с такой же зависимостью, какую порождают в нем, пока однажды не почувствуют себя в ловушке и в своем стремлении к свободе... не обвинят другую сторону.

Когда отношения в конце концов заканчиваются, они не позволяют себе горевать и сразу же ищут другого партнера, чтобы заполнить пустоту. А если они когда-нибудь одиноки, то либо у них есть влюбленный дурак, которому они обещают мир, либо их воображение уже занято фантазиями о будущих завоеваниях, неважно, реалистичны они или нет.

*За последние десять месяцев у меня было три разных партнера, и я без особых пауз переходил от одного к другому. Я не тратил время на то, чтобы побыть одному, скорбеть или усвоить какие-либо уроки. Я понял, что почти компульсивно перепрыгивал от одних отношений к другим, что для меня не имело большого значения начинать все сначала. и это заставило меня осознать свою эмоциональную отстраненность и холодность, а также мою склонность заполнять стакан, пустоту, пустоту, не позволяя себе по-настоящему чувствовать.*

*В начале каждого новых отношений возникает общая закономерность. Я предаюсь фантазии о том, что на этот раз с этой женщиной у меня наконец-то появится моя идеальная история любви, полная счастливой семьи, играющих детей и любящего отца, возвращающегося домой с работы,*

*осыпающего их объятиями и поцелуями. Автоматически, соплетая этот идеальный рассказ, свою идеальную историю любви, я начинаю терять себя, забывать о себе, отказываться от своего пространства. Я становлюсь преданным, любящим, заботливым и нежным, убежденным, что все, что я даю, идеально и чудесно. Я уже взял на себя роль совершенства, где ожидаю, что мной будут восхищаться и желать. Конечно, я забываю чувствовать и выражать свои желания из-за страха не понравиться и перестаю четко формулировать, чего я действительно хочу и в чем нуждаюсь.*

Когда кризис в отношениях приводит к разрыву отношений, сексуальная ЕЗ может перейти в саморазрушительное поведение, обращение к наркотикам и алкоголю, чтобы заглушить боль, и потеря всякого чувства достоинства и самоуважения.

Сексуальному ЕЗ не так уж сложно выразить восхищение, но на самом деле оно коренится в скрытой зависти. Они идеализируют кого-то, кого считают более ценным, чем они сами, и кого хотят соблазнить, пытаясь утвердить свою самооценку, а это им трудно почувствовать, испытывая недостаток внутренней уверенности в себе. Следовательно, восхищение, которого они постоянно ищут, поверхностно; оно сосредоточено на имидже, который они проецируют. Это только показывает их неверие в то, что их видят и уважают такими, какие они есть. Физическое соблазнение портит восхищение любовью, превращая ее в жесткий и автоматический канал связи с партнером, отвлекая любые искренние материнские или благодарные любовные отношения. Размытые границы, с которыми они столкнулись со своими родителями, держат их в неведении относительно путей, которые могут привести их к получению того, чего они действительно хотят.

Если им трудно доверять жизни и они чувствуют необходимость контролировать все на микроуровне, то это происходит *именно* из-за их глубокого стремления к капитуляции. Когда сексуальный ЕЗ осознает, что он может сдаться и отдать себя Богу, он соединяется со своей собственной божественностью и может обрести чувство внутреннего покоя:

*Трудно описать, что такое любовь Бога для сексуальной ЕЗ в более общем смысле, потому что это по своей сути духовное и очень субъективное измерение. Говоря с моей собственной точки зрения и опыта, я могу выразить любовь к Богу как встречу с самой Любовью. Любовь, которая перерастает в обожание и благодарность Тому, кто вел меня в этом путешествии. Это грань души, и когда к ней обращаются, она становится опытом единения со всем сущим, любви без исключения, преодоления различий, которые нас разделяют. Я могу описать любовь Бога как глубокую любовь к самому себе. Когда я осознал величие своего истинного Я и божественную силу внутри себя, я начал относиться к себе с почтением. Этот опыт сыграл решающую роль в установлении связи с моей собственной внутренней ценностью, и, хотя, очевидно, тщеславие все еще присутствует, внутренне он спровоцировал прогрессивную и освобождающую трансформацию моего сознания.*

## **IX. Историческая личность: Мэрилин Монро**

### *Изображение*

Мэрилин служит хорошим примером саморазрушительной личности. Она трагически погибла в тридцать шесть лет, и все указывает на то, что она покончила жизнь самоубийством. Она была звездой, которая жила за счет своего имиджа, и ее прославляли как икону женской красоты и желанности. Сломанная кукла, эксплуатируемая на благо многих, она жила в постоянном страхе потерять свою сексуальную привлекательность, движимая общественным мнением.

Вечно озабоченная сохранением своей физической красоты, она неустанно стремилась к идеальному имиджу, поскольку, остро нуждаясь в любви, не знала другого способа добиться ее. По ее собственным словам:



*Мой приход в школу с накрашенными губами и потемневшими бровями всех взбудоражил. Почему я стал сиреной, я не имел ни малейшего понятия. Я не хотела, чтобы меня целовали, и не мечтала, что меня соблазнит герцог или кинозвезда. Правда заключалась в том, что со всей моей помадой, тушью и не по годам развитыми формами я была невосприимчива, как ископаемое. Но, похоже, я действовал на людей совсем иначе.*

*Для моей талии полезно не есть. Нет ничего прекраснее живота, напоминающего стиральную доску.*

Когда ей удалили аппендикс, она, как известно, вошла в операционную с запиской хирургу, приклеенной к ее талии, с просьбой резать как можно меньше, чтобы не оставить заметного шрама. Неотъемлемой частью работы ее парикмахера было окрашивание лобковых волос в светлый цвет. Еще она никогда не снимала бюстгальтер, о чем хорошо знала Эми Грин, модель и близкая подруга Мэрилин:

*Кто-то где-то сказал ей, что если она всегда будет носить бюстгальтер, ее грудь не будет обвисать, и она настояла на этом. Она спала в бюстгальтере. Она сказала мне, что закончит заниматься с кем-нибудь любовью, а затем, увеличив масштаб, наденет бюстгальтер.*

Писательница Адель Флетчер однажды ждала, когда Мэрилин присоединится к ней за обедом: «Она прибыла в номер Эльзы с опозданием на три часа, ровно в тот час, когда она должна была быть в студии Сесила Битона. Позже я узнал, что перед уходом она трижды вымыла и уложила волосы шампунем. Она постоянно боялась, что будет выглядеть не лучшим образом, и люди начнут говорить, что ее внешность тускнеет».

Красота и молодость – вот чего женщины этого характера боятся потерять больше всего, полагая, что как только это исчезнет, они потеряют все. Как будто человек не заслуживает жить, когда его «физическое совершенство» уменьшается. Вот почему они так часто делают косметические операции.

Летом 1953 года, вскоре после своего двадцатисемилетия, Мэрилин легла на тротуар Голливудского бульвара. Рядом с ней была Джейн Рассел, ее партнерша по фильму «Джентльмены предпочитают блондинок». Они опустили руки в мокрый цемент, сделали то же самое с ногами, а затем нацарапали свои имена рядом с отпечатками. Джейн заметила, что Мэрилин выглядела одновременно счастливой и очень напуганной. Ранее в тот же день ее парикмахеру позвонили по междугороднему телефону: «Мне нужна ваша помощь». Это была Мэрилин, которая в панике продолжала: «Пожалуйста, приходите и приведите свою маму». Это звучало как настоящий кризис, пока Мэрилин не объяснила: «Я не могу решить, какое платье надеть». Травилла, художник по костюмам некоторых своих фильмов, вспоминает:

*Я думаю, она хотела любить, но могла любить только себя. Она была полностью нарциссичной. Она обожала собственное лицо, постоянно хотела сделать его лучше и другим. Однажды она сказала мне: «Я могу заставить свое лицо делать все, что угодно, точно так же, как вы можете взять доску и построить на ней картину». Но единственный способ, которым она была высоко сексуальной [возбудилась сексуально], заключался в том, что она получала заряд от того, что смотрела в зеркало и видела красивый рот, который она нарисовала примерно пятью оттенками помады, чтобы получить правильные изгибы, правильные тени. чтобы выделить губы, потому что губы у нее действительно были очень плоские.*

*Если когда-либо и существовала дразнилка, то это была Мэрилин, когда она этого хотела. Она делала это по-настоящему и напоказ.*

## *Детство Нормы Джин*

Ее семьи почти не существовало. Она никогда не знала, кем был ее отец. Поэтому она создала воображаемую. Из-за фотографии, которую показала ей мать, на которой был изображен мужчина, утверждавший, что он ее отец и похожий на Кларка Гейбла, она создала фантазию, что ее отцом на самом деле был он, и продолжала рассказывать об этом всем своим друзьям.

Чтобы справиться с болью отсутствия настоящей семьи, сексуальные ЕЗ обычно создают идеальную семью в своих фантазиях. Погоня за этим идеальным образом становится разочаровывающей навязчивой идеей, поскольку ее становится невозможно достичь.

Члены семьи ее матери долгое время страдали психическими заболеваниями. Ее мать страдала длительными периодами депрессии и не могла заботиться о своих детях, поэтому оставила сыновей с семьей первого мужа. Что касается Нормы (настоящее имя Мэрилин), то у нее были приемные родители, и в какой-то момент она попала в детский дом.

Когда ей исполнилось шестнадцать, ее приемная мать только что вышла замуж во второй раз, и они переезжали на Восток. Условием того, чтобы взять Норму с собой, было то, что она должна была выйти замуж. Ее уговорили выйти замуж за двадцатидвухлетнего соседа. Ее будущего мужа звали Джим, и что ему нравилось в Мэрилин, так это то, что она наклонялась очень близко, когда они танцевали, смеялась в нужные моменты и молчала, когда ей полагалось. Она быстро стала идеальной домохозяйкой. Она научилась готовить, и Джим сказал, что она хорошая жена. Он записался на военную службу, и начались долгие отлучки. Мэрилин, которая писала ему каждый день, не вынесла одиночества и начала пить. Она решила, что хочет стать кинозвездой. Поскольку ее муж все чаще отсутствовал, она развелась с ним и уехала в Голливуд, оставив после себя, как и всю свою жизнь, свое имя: Норма Джин.

Сексуальный ЕЗ обладает замечательной способностью отключаться, часто отрываясь от всего прошлого и оставляя его навсегда, хотя всего мгновение назад они чувствовали, что не могут жить без него. Однако существует также потребность найти себя, поиск своей собственной истины, и вопрос о том, была ли любовь, которую они считали окончательной и незаменимой, была всего лишь чем-то, что они придумали и идеализировали:

*Это конец моей истории о Норме Джин... Я переехала в комнату в Голливуде, чтобы жить одна. Я хотел узнать, кто я. Когда я только что написал: «Это конец Нормы Джин», я покраснел, как будто меня уличили во лжи. Потому что этот грустный, горький ребенок, который слишком быстро вырос, почти никогда не покидает мое сердце. Несмотря на успех, я все еще чувствую, как ее испуганные глаза смотрят прямо в мои. Она все время говорит: «Я никогда не жила, меня никогда не любили», и часто я путаюсь и думаю, что это я это говорю.*

### *Отношения с отцом*

Однажды на нью-йоркской вечеринке Мэрилин приняла участие в игре, где ей нужно было сказать то, чего она хочет больше всего на свете. Она ответила, что хотела бы «надеть свой черный парик, зайти к отцу в бар и позволить ему заняться с ней любовью». Потом она говорила: «Что ты чувствуешь сейчас, имея дочь, с которой ты занимался любовью?»

### *Тишеславие в сексуальном плане*

Писатель Уилл Фаулер сказал о ней, что она любила раздеваться и показывать свое тело мужчинам. Она делала все, что они просили, на самом деле в качестве одолжения: «Я не ночевала без дела, когда была замужем, пока мой муж не пошел на службу, а потом мне было чертовски одиноко, и мне нужно было что-то сделать. компании, поэтому время от времени я сдавался, главным образом потому, что не хотел оставаться один».

Однажды журналист спросил ее в интервью:

*«Скажи мне, — спросил он, — сколько тебе было лет, когда ты впервые занялся сексом?»*

*«Семь», — ответила Мэрилин.*

*«Мон Боже! Сколько лет было этому мужчине?»*

*Ответ прозвучал знаменитым шепотом, с задержкой дыхания: «Младший».*

Это была единственная шутка Мэрилин о детском сексе. Обычно ее тема была другой — и мрачной. Вначале она утверждала, что в детстве подвергалась сексуальным домогательствам, и к этому мотиву она с одержимостью возвращалась на протяжении всей своей жизни. Было ли это реальным событием?

*Мне было почти девять лет, и я жил в семье, которая сдавала комнату человеку по имени Киммел. У него был суровый вид, все уважали его и называли мистером Киммелом. Однажды я проходил мимо его комнаты, когда его дверь открылась, и он тихо сказал: «Пожалуйста, зайди сюда, Норма...» Он улыбнулся мне и повернул ключ в замке. «Теперь ты не сможешь выбраться», — сказал он, как будто мы играли в игру. Я стоял и смотрел на него. Я была напугана, но не смела кричать... Я знала, что это неправильно, но мне было больше всего любопытно... Никто никогда не говорил со мной о сексе, и я никогда не думала, что это важно.*

Вот еще одно ее воспоминание:

*Я влюбилась в мальчика по имени Джордж... Мы вместе прятались в траве, пока он не испугался, не вскочил и не убежал. То, что мы делали в траве, меня никогда не пугало. Я знал, что это неправильно, иначе я бы не скрывал, но я не знал, что не так. Ночью я лежал без сна и пытался понять, что такое секс и что такое любовь. Я хотел задать тысячу вопросов, но спросить было некому.*

Затем, когда она вышла замуж: «Первым эффектом, который оказал на меня брак, было усиление моего отсутствия интереса к сексу. Мой муж либо не возражал против этого, либо не знал об этом».

Теперь послушаем версию мужа: «Норма Джин любила секс. Для нее это было так же естественно, как утренний завтрак. Никаких проблем с этим никогда не было».

Однако другие мужчины, которые были в жизни Мэрилин, а также ее психиатр, доктор Гринсон, рассказывают, что она не находила удовлетворения в сексе. Розенфельд, мультимиллионер, который был близок с Мэрилин, вспоминает:

*Мэрилин думала, что секс сблизит тебя, сделает тебя более близким другом. Она сказала мне, что почти никогда не испытывала оргазма, но была очень бескорыстной. Прежде всего она старалась понравиться противоположному полу. Ах, но это был не просто секс. Она могла бы быть такой счастливой и веселой. Как я помню этот смех!*

Минардо, еще один любовник Мэрилин, вспоминает: «У нее никогда не удавалось достичь кульминации, хотя она очень старалась. У нее были такие серьезные психологические проблемы. Она была очень, очень несчастна». Он упоминает, что она использовала секс для достижения своих целей, что подтверждает Шефер, еще один из ее любовников:

*Мэрилин, должно быть, почти все время была расстроена. Для нее секс был частью представления. Я думаю, что она считала своей функцией, будучи этой великой привлекательной женщиной, заниматься сексом с мужчиной, потому что это было то, что она могла сделать, что она могла дать. Она не очень преуспела в этом с точки зрения собственного самореализации.*

Для сексуальных ЕЗ типично то, что после завершения фазы завоевания их желание ослабевает, даже если они делают вид, что это является частью их неискренности. Вот яркий пример того, что значит жить для удовольствия других, а не для своего собственного, практически пренебрегая идеей личного удовольствия; похоже, она рассматривала секс как часть своей работы.

Для Мэрилин это было рутиной повседневной жизни, и эта модель, к сожалению, распространена среди сексуальных женщин ЕЗ, которые часто становятся легкой добычей, поскольку не оказывают особого сопротивления. Высокомерие возникает как защитный механизм у сексуальных ЕЗ, позволяющий дистанцироваться от боли, как будто они возвышаются над ней, мотивируя это тем, что могут добровольно причинить ее. Существует также путаница между любовью и сексом. Любая форма физического контакта

иногда ошибочно принимается за любовное прикосновение, и в случае Мэрилин это, вероятно, возникло из-за того, что в детстве она не знала никакой другой формы эмоциональной связи.

*«Я хочу любить и быть любимым больше всего на свете».*

Впервые она безумно влюбилась в Фреда Каргера, музыкального директора студии Columbia Studios.

*Для меня началась новая жизнь... Я всегда считал себя нелюбимым. Теперь я знаю, что в моей жизни было что-то хуже этого. Это было мое собственное нелюбящее сердце. [...] Я даже забыл Норму Джин. В моей коже появилась новая я — не актриса, не тот, кто ищет мир ярких красок. Когда он [Фред] сказал мне: «Я люблю тебя», это было лучше, чем тысяча критиков, назвавших меня великой звездой.*

*В моем раю было одно облако. Я знала, что я ему нравлюсь и он был счастлив быть со мной. Но его любовь не была похожа на мою. Большая часть его разговоров со мной была формой критики. Он критиковал мой разум. Он продолжал указывать на то, как мало я знаю и насколько не осведомлен о жизни. [...] Его цинизм меня тоже задел...*

Когда Мэрилин плакала, он говорил ей: «Ты слишком легко плачешь. Это потому, что ваш ум не развит. По сравнению с твоей фигурой она находится в зачаточном состоянии. Мэрилин несколько раз пыталась уйти от него:

*Было третье и четвертое прощание. Но это было все равно что броситься на край крыши, чтобы спрыгнуть. Я каждый раз останавливался и не подпрыгивал, а поворачивался к нему и умолял его держать меня. Трудно сделать что-то, что ранит твое сердце.*

Она также была замужем за Джо ДиМаджио, бейсболистом, который вспоминает об их браке: «Не весело быть замужем за электрическим светом». Как его жена, у нее было несколько любовников; ходят даже слухи, что она тайно вышла замуж за одного из них. Спортсмен оказался очень ревнивым человеком и подверг ее физическому насилию. Мэрилин приходила на съемку вся в синяках, которые приходилось замазывать гримом. Эта агрессия, казалось, повлияла на нее больше, чем она показывала, но она все еще оставалась в отношениях в течение длительного времени. В итоге они развелись, когда она снималась с Билли Уайлдером.

Киностудии нажились на ее разводе и вторглись в ее личную жизнь, воспользовавшись ее эмоциональной уязвимостью. Для сексуальной Е3 расставание хуже смерти. Мэрилин была в таком хрупком и отчаянном состоянии, что у нее не осталось сил защитить себя и позволить себя использовать.

*Ее самое большое разочарование: построение семьи*

Примерно в это же время у нее была одна главная забота, возможно, самая печальная в ее жизни — стать матерью. В пятидесятые годы она пыталась год за годом. Она несколько раз выходила замуж и перенесла множество гинекологических процедур, в том числе несколько аборт. Однажды она поделилась тревожной историей о приставаниях к ней, но также заявила, что мужчина действительно вступал с ней в половую связь. Она осталась беременной и родила ребенка, но приемная мать отдала его на усыновление, и она больше никогда его не видела. Мы не знаем, правда ли это. Эми Грин, которая жила с ней, говорит, что она многое выдумала.

Питер Леонарди, парикмахер и ассистент Мэрилин в 1950-х годах, утверждает, что ей перевязали фаллопиевы трубы, чтобы не дать ей иметь детей, когда она добилась известности, по совету ее тогдашнего агента, который сказал ей, что беременность испортит ее жизнь. ее карьера. Судя по всему, позже ей сделали обратную операцию. Что еще хуже, друзья Мэрилин рассказали о большом количестве добровольных аборт. Сама она однажды призналась, что их у нее было двенадцать. Некоторые из них настоящие мясники выступали нелегально. Позже она с удивлением обнаружила, что не может забеременеть.

Друг Мэрилин Генри Розенфельд рассказывает, что она так сильно хотела ребенка, что каждые два-три месяца убеждала себя, что беременна, и прибавляла пару килограммов. Она находилась в состоянии постоянной психологической беременности.

Лорен Бэколл, которая вместе с ней снималась, вспоминает, как Мэрилин «однажды пришла ко мне в примерку и сказала, что на самом деле она хочет быть в Сан-Франциско с Джо Ди Маджио в каком-нибудь спагетти-баре. Она хотела знать о моих детях, о моей семейной жизни — счастлив ли я? Казалось, она завидовала этому аспекту моей жизни, задумчивая, надеясь получить его сама. ...»

Она всегда стремилась построить семью, которой у нее никогда не было, и терпела одну неудачу за другой. Похоже, что ее неспособность добиться этого в сочетании с растущим чувством одиночества и отчаяния, возможно, сыграла свою роль в ее трагическом конце. Как сексуальной ЕЗ, любовь и семья имели для нее большее значение, чем профессиональный успех, но она так и не реализовала эти стремления. Чрезмерно зависимая, ей не хватало внутренней силы противостоять пагубному влиянию своего окружения. К тому времени, когда она осознала, что должен был повлечь за собой настоящий успех в ее жизни, было уже слишком поздно.

### *Актерская и профессиональная жизнь*

Наташа Лайтесс, ее тренер по актерскому мастерству, вспоминает ее такой:

*Ее привычка смотреть на меня сразу после окончания сцены стала посмешищем в проекционных залах. [...] Фильм о ежедневных спешках был наполнен сценами, в которых Мэрилин заканчивала свой диалог и немедленно прикрывала глаза, чтобы найти меня и проверить, хорошо ли она справилась.*

*Мэрилин проницательна. Мне бы хотелось иметь хотя бы одну десятую часть ее деловых способностей, ее умного умения продвигать то, что ей подходит, и отбрасывать то, что не подходит.*

На уроке актерского мастерства, посреди сцены из «Вишневого сада», ее тогдашний учитель Михаил Чехов остановился и спросил ее, не была ли она озабочена сексом, играя свою роль. Мэрилин ответила, что нет. Тогда Чехов сказал ей:

*Теперь я понимаю твою проблему со студией, Мэрилин. Вы молодая женщина, излучающая сексуальные вибрации, независимо от того, что вы делаете или думаете. А боссов вашей студии интересуют только ваши сексуальные вибрации. Теперь я понимаю, почему они отказываются считать вас актрисой. Вы для них более ценны как сексуальный стимулятор.*

Мэрилин рассказала в интервью, что ее ответ Чехову был такой: «Я хочу быть художницей, а не эротическим уродом. Я не хочу, чтобы меня продавали публике как целлулоидный афродизиак».

На съемочной площадке ее очень легко ранила любая критика. Она никогда не чувствовала себя в безопасности перед камерой. Она так боялась плохо сыграть и быть несовершенной физически, что не могла выйти из трейлера и отправиться на съемочную площадку. У нее был большой талант, но она не могла в него поверить. Лорен Бэколл вспоминает:

*Мэрилин была напугана, неуверенна в себе, доверяла только своему тренеру и всегда опаздывала. Во время наших сцен она смотрела мне на лоб, а не в глаза. [...] Это было нелегко, часто раздражало. И все же я не мог не любить Мэрилин. В ней не было никакой подлости, никакой озлобленности. Ей просто нужно было сосредоточиться на себе и людях, которые были рядом только с ней.*

Сценарист Наннэлли Джонсон написал в письме другу: «Монро — что-то вроде зомби. Разговаривать с ней — все равно, что разговаривать с кем-то под водой. Ты не сможешь до нее достучаться. Она напоминает мне ленивца. Вы втыкаете булавку в брюхо ленивца, и через восемь дней он говорит: «Ой».

Вот что вспоминает актриса Шелли Уинтерс о съемках с Отто Премингером:

*Мэрилин сделала то, что делала всегда, когда была в замешательстве. Она просто открывала рот и улыбалась всему, что попадалось ей на глаза. Премингер начала использовать ужасные выражения, подразумевая, что она настолько бездарна, что ей следует придерживаться своей первоначальной «профессии». Мэрилин ни разу не подняла глаз; ее улыбка стала еще более ледяной.*

Затем последовала месть: она солгала всем, поскользнувшись на лодке, где снимали, сказав, что сломала ногу, что задержало съемки и стоило больших денег.

Актриса Констанс Коллиер в последующие годы была ее учителем актерского мастерства. Вот как она описывает свою жизнь за несколько недель до смерти:

*Она красивый ребенок. Я вообще не думаю, что она актриса, ни в каком традиционном смысле. То, что у нее есть — это присутствие, эта яркость, этот мерцающий интеллект — никогда не сможет проявиться на сцене. Оно настолько хрупкое и тонкое, что его можно уловить только камерой. Это похоже на полет колибри; только камера может заморозить эту поэзию. Я надеюсь, я очень молюсь, чтобы она прожила достаточно долго, чтобы освободить странный прекрасный талант, который блуждает в ней, как заключенный в тюрьму дух.*

Ли Страсберг, тогдашний учитель Марлона Брандо и Джеймса Дина, взял Мэрилин к своей жене Поле и усыновил ее как свою собственную дочь. В суматохе Мэрилин Страсберг обнаружил существо опасной силы. Она найдет учителя, священника для своей личности и новую зависимость. На первых занятиях он заметил, что, когда Мэрилин описывала свое прошлое, она заикалась от страха: «Я видела, что то, как она выглядела, было не тем, чем она была на самом деле, и то, что происходило внутри, было не тем, что происходило снаружи, и это всегда означает, что там может быть что-то, с чем можно работать. Это было почти так, как если бы она ждала, пока нажмут кнопку, и когда ее нажали, дверь открылась, и вы увидели сокровище из золота и драгоценностей».

Она приходила на занятия к Страсбергу без макияжа, в джинсах и мешковатых свитерах и стояла в самом темном углу. Ее одноклассники были сбиты с толку ее способностью включать и выключать свой образ Монро, погружаться в безвестность только для того, чтобы внезапно появиться снова в ореоле белого света, который, казалось, окутал ее.

Эли Уоллак, актер и партнер Мэрилин, также был поражен феноменом мгновенной метаморфозы Мэрилин. На улице головы поворачивались, чтобы посмотреть или поглазеть, тогда как мгновение назад все прошли мимо нее. «Я просто на мгновение почувствовала себя Мэрилин», — шептала она.

По словам Уоллаха, временами актерские занятия Страсберга казались интеллектуально выше Мэрилин. Один из ее коллег, Фрэнк Корсаро, стал называть себя «переводчиком Мэрилин». Он сказал: «Она не понимала, о чем говорил Ли, половину этого чертового времени». Тренер по актерскому мастерству Пегги Фейри с этим не согласна, говоря: «Мэрилин так ярко относилась к актерскому мастерству. Ее беда была только в том, что она так боялась, что не сможет этого сделать, и так завязывалась в узлы, что тогда все думали, что она тупая». Сын Ли Страсберга, Джон, вспоминает:

*Самая большая трагедия заключалась в том, что люди, в каком-то смысле даже мой отец, воспользовались ею. Они вспоминали ее особый образ жизни, ее особые качества, когда ей нужна была любовь. Мои родители действительно относились к ней с некоторой любовью, но это было неразрывно связано с актерской игрой.*

Завершаем свидетельством Наташи Лайтесс: «Я была ее частным директором в течение долгих лет, работая с ней день и ночь. Однако когда ее попросили что-то сделать для меня, у нее возникло ощущение, что ее используют».

*Наркотики – путь к разрушению*

Она жестоко злоупотребляла наркотиками, и, похоже, именно они ее и убили. Она использовала их как средство разъединения, особенно когда только что разорвала отношения или после выкидыша. Во время брака с ДиМаджио она разваливалась; ее сильно трясло, и она продолжала принимать наркотики. Много раз она была настолько усыплена, что с ней невозможно было разговаривать. Она прошла через несколько промываний желудка и длительные периоды пребывания в детоксикационных больницах.

С семнадцати лет она могла спать только с помощью барбитуратов. Она страдала от ужасной бессонницы, и ей требовались тонны таблеток, чтобы заснуть, и тонны таблеток, чтобы проснуться. Она принимала *Секонал*, когда начала смешивать амфетамины. Это было время, когда руководители студий регулярно использовали их, чтобы заставить своих звезд работать сверхурочно. Вот версия этой истории доктора Эллиота Корде, ее врача с 1948 по 1955 год:

*В конце концов я отказался от участия в этом деле, потому что она не захотела нанять приличного психиатра. Люди лучше поняли бы ее смерть, если бы тогда слушали ее в моем офисе. Попыток самоубийства было много, больше, чем известно. А к 1954 году она употребляла наркотики — я думаю, тяжелые наркотики, а также снотворное. В конце концов я сказал ей, что меня не будет рядом, чтобы стать свидетелем того, что должно было произойти.*

Ее зависимость от наркотиков и фармацевтических препаратов можно интерпретировать как попытку избежать непреодолимой гиперчувствительности, которая приносила тревогу, страх и боль, и все это происходит из глубокой печали, которую несут сексуальные ЕЗ, скрытые за их тщательно поддерживаемым фасадом. Вероятно, это также послужило способом отключиться от постоянной самокритики, которая ее мучила. Сексуальные ЕЗ часто повторяют свои действия неоднократно, судя себя слишком строго и проецируя эту самокритику на воображаемое мнение других. Этот образ мышления, направленный на самонаказание, не оставляет им передышки, и это особенно сложно для людей, живущих под постоянным пристальным вниманием общественности.

### *Застенчивость, сверхчувствительность, мягкость*

Ее первый учитель актерского мастерства Моррис Карновский описал ее как чрезвычайно застенчивую и сказал, что она очень серьезно относится к своим занятиям; Она всегда приходила вовремя и выполняла все задания. У Хэла Шефера, который давал ей уроки музыки, был с ней роман: «Она показалась мне какой-то феери, как будто она была не совсем в этом мире, не совсем там. Она была тихой, мало открывалась. Сначала у нее не было уверенности, но она отреагировала на мое обучение и ей стало лучше». Милтон Грин был ее партнером и другом:

*Я думал, что видел их всех. Занимаясь бизнесом, я видел очень много моделей и актрис. Но я никогда не видел никого с таким тоном голоса, такой добротой, такой настоящей мягкостью. Если бы она увидела на дороге мертвую собаку, она бы заплакала. Она была настолько сверхчувствительной, что вам приходилось все время следить за своим тоном голоса. Позже я узнал, что она шизоидная, что она могла быть абсолютно гениальной или абсолютно доброй, а затем полной противоположностью.*

Первым воспоминанием Артура Миллера о Мэрилин было воспоминание о молодой женщине на коктейльной вечеринке в Голливуде: «[Она была] настолько напугана, что не могла произнести ни слова, просто стояла молча, но отказывалась участвовать в пустой светской беседе». Ее будущий муж сказал, что завоевал доверие Мэрилин. Она рассказала ему о своем «удушающем чувстве неполноценности, о своей неспособности завести настоящих друзей, о том факте, что люди думали о ней только как о привлекательном теле и ни о чем другом».

Врачи Мэрилин не сомневались, что ей нужна психиатрическая помощь. Доктор Милтон Готтлиб, который оказывал гинекологическую помощь Мэрилин, сказал: «Она была неуверенной в себе, испуганной реальностью жизни. Очень встревоженная молодая женщина. Эта застенчивость также тесно связана с

тщеславием. Существует настолько большой страх сказать или сделать что-то неправильное и впоследствии подвергнуться критике, что сексуальные ЕЗ погружаются в молчание, где могут остаться незамеченными.

### *Материнский*

Забота о ком-то, изолированном от мира, где выявился ее невроз, казалось, приносила ей утешение. Шефер вспоминает худший год в своей жизни, когда он пытался покончить жизнь самоубийством: «Мэрилин пришла помочь мне ухаживать за мной. Она была очень милой и весьма практичной. Я там поправился, и Мэрилин это понравилось. Она выглядела хорошо, купалась, загорала — это было очень изолированное место».

### *Идеальная домохозяйка и хозяйка*

В начале своих отношений с Артуром Миллером она пригласила на ужин нескольких друзей, которые уже знали, что они вместе, хотя в то время это было секретом. Миллер вспоминает, что «в течение двух дней она больше ничего не делала. Я никогда не видел, чтобы кто-то так беспокоился о простой еде. На самом деле все было слишком преувеличено, слишком формально, слишком тщательно, слишком ухоженно. Она довела себя до изнеможения из-за всего этого дела.

Мэрилин сыграла у ДиМаджио роль идеальной домохозяйки. Вот образ их брака, который она любила изображать:

*Джо не нужно шевелить мышцами. Относитесь к мужу таким образом, и он получит от вас вдвое больше удовольствия. Мне нравится гладить рубашки Джо, но часто у меня нет на это времени. Мне нравится смотреть на Джо в рубашке, которую я погладил. Мужчина никогда не должен думать о своей одежде. Жена должна следить за тем, чтобы его обувь и костюмы отправлялись в чистку.*

Она была подругой поэта Нормана Ростена и его жены, которые описывали ее как хорошего повара, любящего работу по дому. Она хвасталась тем, как хорошо мыла посуду, и говорила, что это наследие того, что она была рабом ребенка в приемных семьях.

### *Отношения с Артуром Миллером*

Быть рядом с важным мужчиной, быть трофейной женой — вот к чему стремится сексуальная ЕЗ. Это был ее самый прочный брак. Она восхищалась интеллектом Миллера, но настаивала: «Я влюблена в этого человека, а не в его разум. Артур Миллер, который привлек меня, был человеком тепла и дружелюбия. Артур помог мне адаптироваться. Я всегда был неуверен в себе. Артур помог мне преодолеть это чувство». Миллер признался журналисту Роберту Аджемяну:

*Она самая женственная женщина, которую я могу себе представить. Находясь рядом с ней, люди хотят умереть. Эта девушка бросает вызов каждому мужчине. Рядом с ней большинство мужчин становятся более такими, какими они являются изначально: фальшивый становится еще более фальшивым, сбитый с толку мужчина становится еще более сбитым с толку, уединившийся мужчина еще более замкнутым. Она своего рода магнит, который вытягивает из самца животного его основные качества.*

Он также рассказал о навязчивом беспокойстве Мэрилин по поводу ее необразованности:

*Она придет ко мне и скажет: «На днях я услышала новое слово, что оно значит?» На днях она спросила меня о слове «непроницаемый». Она часто неправильно произносит слово. Но она хочет учиться.*

*Как мне капсулировать Мэрилин? Чем больше вы знаете о людях, тем сложнее они для вас. Если бы она была простой, ей было бы легко помочь.*



## *Ее отношения с Элией Казаном*

Элиа Казан, знавший ее с самого начала ее карьеры, дает проникновенное описание ее в своей автобиографии. Режиссер был любовником Мэрилин, но, прежде всего, ее другом и доверенным лицом:

*Когда я встретил ее, она была простой, энергичной молодой женщиной, которая ездила на велосипеде на занятия, которые посещала, порядочным ребенком, которого Голливуд сбил с ног, раздвинув ноги. У нее была тонкая кожа и душа, жаждущая признания людьми, на которых она могла бы равняться. Как и многие девушки, пережившие подобный опыт, она искала самоуважения через мужчин, которых ей удавалось привлечь.*

*Все молодые актрисы в то время и в этом месте считались добычей, которую мужчины могли подавить и превзойти. Искренний интерес, который у меня был, принес бы результаты. Я до сих пор удивляюсь тому, как быстро женщины выплескивают самые сокровенные тайны своей жизни в сочувственное ухо. Я умела слушать, и истории, которые она рассказывала мне, без злобы и сожаления, были потрясающими.*

*Она вышла замуж за Джима, своего первого мужа, чтобы ей не пришлось возвращаться в приют, куда ее поместили после распада дома ее родителей. Ей было шестнадцать. Ей не нравилось «все, что Джим делал со мной, кроме того случая, когда он поцеловал меня здесь» (она коснулась своей груди). После того, как он заканчивал, Джим засыпал, оставляя ее бодрствующей и неудовлетворенной. Она вспомнила, как совершала долгие ночные прогулки по путям, где они жили в Сотелле. Любовник нашел ее доступной. Фред был музыкантом, толстым, но способным на любовь. Она приходила с ним целых три раза за один раз. Он был с ней вульгарен, груб и пренебрежительно относился к ней. Он сказал, что она ни на что не годится, кроме траха. Он нашел ее платье «дешевым». Он сказал ей, что у нее слишком большая грудь. Ему не нравилось спать с ней в одной постели. Он считал ее недостойной разговора, говорил, что она глупа и хороша только для одного дела, которое он не ценил слишком высоко. Когда она ушла от Фреда ради Джонни, Фред пришел в ярость, и его отношение полностью изменилось. Он умолял Мэрилин выйти за него замуж.*

*Я спросил ее, привлекают ли ее мужчины, которые ее оскорбляют; когда Фредди перестал быть с ней грубым, ее больше не привлекало? Я спросил ее, уважает ли она мужчин, которые презирают ее, потому что их оценка совпадает с ее собственной. «Я не знаю», сказала она.*

*Когда я впервые ее узнал, после смерти Джонни, за ней ухаживал Джо Шенк. Г-н Шенк был одним из самых богатых и уважаемых людей в «голливудском» сообществе. Она рассказала мне о той ночи, когда Шенк пригласил ее на танцы и предложил выйти за него замуж. Господину Шенку тогда был семьдесят один год, и у него произошло первое кровоизлияние в мозг. Во время ухаживаний он отвел ее к себе домой, показал огромную комнату, украшенную грудями денег, и сказал, что она будет принадлежать ей, если она этого захочет. Чтобы убедить ее, он снова и снова говорил ей, сколько ему лет и что ему осталось недолго на этом свете, что она будет вдовой, напичканной миллионами. «Мне семьдесят один год», — сказал он. «Я знаю, что я человек с ограниченными полномочиями. Но вы обнаружите, что я понимаю. Если моя жена чувствует, что ей нужно встречаться с другими мужчинами, я пойму. Но только до тех пор, пока это не один и тот же человек дважды подряд. Это не понравилось Мэрилин, которая была романтиком. Мне казалось, что многие женщины, подобные Мэрилин, в том мире соблазнились бы этим предложением, но она была чиста сердцем.*

*Больше всего ей было нужно, чтобы ее чувство собственного достоинства подтвердилось. Рожденная вне брака, брошенная родителями, избитая, презираемая мужчинами, с которыми она была до Джонни, она больше всего на свете хотела одобрения от мужчин, которых могла уважать. Но в Мэрилин было фатальное противоречие. Ей очень нужно было, чтобы ее ценили, и все же она уважала мужчин, которые смотрели на нее свысока, потому что они еще раз подтверждали ее отсутствие самоуважения.*

*Когда я впервые увидел ее с Артом [Артуром Миллером], они танцевали, и она выглядела такой счастливой в его объятиях... Он не только был высоким и красивым в Линкольнском стиле, но и был*

*драматургом, получившим Пулитцеровскую премию. Все ее сомнения в своей ценности были удовлетворены в одном пакете.*

Интересно, что Казан отмечает, как она уважала мужчин, которые презирали ее или плохо с ней обращались. Мэрилин искала свою ценность в мужчинах, потому что именно там она в первую очередь испытывала чувство нехватки. Это общая черта среди женщин этого подтипа. Поскольку она была очень молода, мужчины ценили ее только за ее сексуальную привлекательность, а ее общение с ними часто было оскорбительным или чисто сексуальным, лишенным глубины любовной связи. Отсюда и растерянность, и вопрос, который не давал ей покоя в детстве: «Что такое любовь и что такое секс?» Именно поэтому она снова и снова вступала в отношения, которые усиливали чувство никчемности, которое она так глубоко ощущала.

## **Х. Литературные и кинематографические примеры**

### *Кинематографический пример*

История разворачивается в 1930-е годы в небольшом американском городке Догвилл. Декорации представляют собой театральную сцену; очень минималистичный, с белыми линиями, нарисованными на земле, обозначающими границы домов и города. За этими линиями нет ничего. У города как будто нет конкретного местоположения, это фиктивная деревня, существующая изолированно от неизвестного внешнего мира. Жизнь заключена в строгом, клаустрофобном пространстве, как если бы все жители были частью одной большой семьи, а сам городок — одним домом. Все происходит прямо здесь, на этой ограниченной территории.

Первым персонажем, который появляется на сцене, является Том Эдисон (Пол Беттани), молодой человек, полный проектов, потенциальный писатель, который, кажется, не может воплотить свои планы в жизнь, полагаясь на авторитет своего отца и защиту своей матери.

По словам Тома, жителям Догвилля сложно получать и принимать помощь, а также быть открытыми. Том полон решимости собрать их вместе, чтобы решить эту проблему, хотя с жителями деревни, похоже, все в порядке. По мнению Тома, чтобы их проблемы были решены, должен упасть с неба подарок. В этот самый момент в Догвилль приезжает Грейс, красивая беглеца, преследуемая гангстерами.

Грейс символизирует идеальную женщину, ее красоту, женственность, нежность, щедрость и доброту. Она ни в ком не находит вины, на лице всегда улыбка... По приезду, когда никто не смотрит, она от голода крадет кость у единственной живущей в деревне собаки. Том ловит ее с поличным и предлагает ей кусок хлеба; она говорит, что ее воспитали высокомерной и должны понести наказание за воровство, поэтому она не может с этим смириться.

Том убеждает жителей деревни спрятать Грейс в городе на две недели и разрабатывает план, как заставить их принять ее — взамен она будет работать на них. Грейс не работала ни дня в своей жизни; это видно по ее дорогой одежде, здоровой коже и ухоженным рукам; она явно богатая женщина, которая никогда не испытывала лишений. Тем не менее, она полна решимости не быть изгнанной или преданной и готова заплатить высокую цену за это убежище.

Ее первая цель — победить всех. Для этого она продемонстрирует свою ценность, предложив жителям деревни то, что, по ее мнению, им может понадобиться, и все это с помощью Тома. Том же, прикрываясь своими «благими намерениями», преследует свою цель — найти выход из однообразного и закрытого мира Догвилля. Следовательно, он будет эксплуатировать Грейс без малейшего размышления.

Хотя жители Догвилля поначалу заявляют, что им ничего не нужно, Грейс начинает брать на себя работу по дому, о необходимости которой они даже не подозревали, пока она не стала незаменимой для каждого из них. Она убирает за одних, выслушивает проблемы других, читает слепому и описывает ему то, чего он не видит, собирает яблоки и помогает в поле, заботится о пожилой женщине и присматривает за детьми. Она неутомимо переезжает из дома в дом, выполняя все эти задания без единой жалобы. В мгновение ока она

принимает новый образ: работоспособную в работе и скромную в одежде – образ, который соответствует тому, чего от нее ожидают горожане.

Казалось бы, счастливая помочь всем, она терпит насилие и эксплуатацию, чтобы ее защитить и считать «хорошим человеком». Она даже воспринимает абсурдные испытания, которым ее подвергают, как акт признания. Она, как и Том, адаптируется к миру, где признание или любовь зависят от послушания, хорошего поведения и уважения правил. Чувства, эмоции и инстинкты являются частью «зла», которое может угрожать этому иллюзорному спокойствию, этому ложному порядку, и поэтому наказываются.

Грейс объединяется с этими «имиджевыми» ценностями до такой степени, что защищает их от жителей, когда они сами их критикуют. Ей нужно создать утешительный рассказ, чтобы оградить себя от жестокости обстоятельств.

Рассказчик описывает ее как женщину, которая всегда знает, что нужно другим, и имеет большой опыт в контроле над своими эмоциями. Она адаптируется к любой ситуации, в том числе становится объектом вожделения мужчин в городе.

Когда охота на нее усиливается и в деревню приезжает полиция, чтобы расклеить плакаты с объявлением о розыске, жители Догвилля, охваченные типичным для американского общества страхом, считают, что они имеют право требовать еще большей компенсации за риск, которым они рискуют. Мы пытаемся спрятать ее. Том, как посредник между горожанами и Грейс, составляет новый план, согласно которому она будет работать еще дольше. Она с радостью соглашается, и они доходят до того, что плохо обращаются с ней и наказывают ее до невыносимых пределов в глазах зрителя.

Том, хотя и явно влюблен в нее, является соучастником этой жестокости, потому что он разделяет тот же страх быть не прав и не быть принятым. Он манипулирует Грейс, обещая ей защиту, и она подчиняется и подчиняется; точнее: она верит ему, потому что чувствует рядом с собой мужское присутствие.

Грейс даже терпит жестокое обращение и изнасилование, постоянно прощая агрессоров, оправдывая их действия и оправдывая их поведение бессилием против своих инстинктов. Она способна стерпеть все, лишь бы ее не сдали, чтобы ее не вышвырнули, и именно этим ей постоянно угрожают. Для Грейс важно иллюзорное чувство защиты, которое люди могут предложить ей от преследователей. С одной стороны, мы можем предположить, что тот, кто ей угрожает, настолько опасен, что лучше принять эту ложную безопасность; с другой стороны, мы можем чувствовать, что Грейс хорошо привыкла приспосабливаться, и с ней плохо обращаются или игнорируют ее как личность.

Когда она, наконец, подвергается сексуальному насилию и изнасилованию, она впадает в состояние отстраненности. Именно это и делает сексуальный ЕЗ: отключается от насилия, доходя до того, что вступает в союз с обидчиком. Объяснение, данное ей деревенским мужчиной, который хочет ее оскорбить, слишком поясняет: «Если ты любишь меня, ты должен меня удовлетворить; если ты не удовлетворишь меня, ты не любишь меня по-настоящему». Грейс считает почти невозможным принимать решения и изо всех сил пытается выразить гнев или бунт; она умеет только быть сообщницей своих эксплуататоров.

В конечном итоге она становится городской шлюхой, хотя ей за это не платят. Кажется, она даже не сделала такого выбора; она просто *позволяет* использовать себя и прощает одного насильника за другим. Ее разобщенность помогает ей обмануть себя и сохранить тот образ доброты, чистоты, щедрости и ложной скромности, тесно связанный с тщеславием или, как мы услышим из уст ее отца в финальной сцене, высокомерием.

Но перед кульминацией мы видим сцену, в которой Грейс наконец выражает свою боль. Женщины деревни идут наказать ее в ее доме за то, что видели ее с одним из своих мужей. Она собирала глиняные фигурки, которые купила на их советы. Рассказчик сообщает нам, что эти фигурки являются для нее символами детей, родившихся в деревне между встречами, определявшими, останется она или уйдет, и служат, таким образом, доказательством того, что ее страдания произвели что-то значимое.

Одна из женщин берет две фигурки и обещает больше не ломать, если Грейс перестанет плакать. Рассказчик говорит, что она плачет впервые с тех пор, как была ребенком, и что для нее они подобны распадающимся человеческим существам. Житель деревни уничтожает одну за другой все глиняные фигурки, а Грейс безутешно плачет, как будто они убивают ее семью или ее саму. Наконец, она осознает пережитые ужасы и решает сбежать.

Но она не справляется. Мужчина, который обещал помочь ей бежать, спрятав ее в своем грузовике, уже забрав деньги, насилует ее, а затем отвозит обратно в город. Когда она возвращается, ее заковывают в цепи и

заставляют жить как рабыня. Режиссер использует эту внешнюю тюрьму для отражения того, что она невольно создала, продукта ее тщеславия, основанного на ложном совершенстве, контроле и отстраненности. Это оставляет аудиторию в глубоком разочаровании, с желанием сформулировать, чего она не может или не хочет.

После очередной встречи с людьми Том, который якобы стал ее парнем, больше не может ориентироваться во внутреннем конфликте между защитой ее и защитой собственной позиции, и сдает ее преследующим ее гангстерам, звоня им по телефону. Когда они прибывают, их возглавляет... собственный отец Грейс. Затем мы узнаем, что она приехала в Догвилль после ссоры со своим отцом, где имела смелость высказать свое недовольство и решила сбежать из своей предыдущей жизни.

Теперь, во время последовавшего воссоединения, ее отец выражает свое недовольство. Она назвала его высокомерным за то, что он считал, что имеет право лишить ее насильников жизни, лишив их того, что даровал им Бог. Она оправдывала их, утверждая, что они не виноваты в том, что повиновались своей природе. Ее отец отвечает, что она высокомерна, называя своих насильников жертвами и обвиняя обстоятельства. Он обвиняет ее в предвзятом представлении о том, что никто не может достичь ее «высоких этических стандартов», и именно поэтому она их оправдывает, что является верхом высокомерия. Отец объясняет ей, что им нужно дать возможность взять на себя ответственность за свои действия, а она им не дает. Он просит ее вернуться с ним домой и предлагает взамен передать ей власть.

Эти слова заставляют Грейс задуматься, и она решает воспользоваться силой своего отца и сделать мир лучше, убив *всех* в Догвилле. Столкнувшись с женщиной, сломавшей ее фигурки, она приказывает им сделать то же самое с ее детьми. Накопленные страдания теперь заставляют ее *уничтожить* агрессоров. Это цена, которую она платит за отсутствие установленных границ, а также знак того, что она наконец снимает свою милую и нетронутую маску, чтобы обнажить свою тень: ярость, месть и желание отомстить тем, кто украл ее жизнь. Ее отец также предоставляет ей возможность, возможность действовать в соответствии с ее наиболее глубоко скрытыми инстинктами, включая гнев и соперничество по отношению к самому себе. Мы, как зрители, знаем, что она никогда не будет прежней.

Фильм вызывает жалость к этой женщине и одновременно разочарование в связи с ее неспособностью постоять за себя. Ларс фон Триер сказал в интервью, что ему не жаль своего главного героя. С точки зрения высокомерия, которое режиссер хочет изобразить, когда она ставит себя выше своих агрессоров с этой обманчивой видимостью совершенства, это правда, что она становится менее жалкой. Тем не менее, если мы посмотрим на ее обидчиков через ту же призму, что и она – как на мужчин, долгое время одиноких, остро нуждающихся в физическом контакте, бедных «несовершенных» парней из-за страха – мы начинаем впадать в ее собственную ловушку. Это правда, что именно страх заставляет их делать то, что они делают, страх, увековечиваемый теми, кто находится у власти, и который заставляет американцев создавать общества, подобные тому, что произошло в *Догвилле*.

Наконец, давайте посмотрим на Грейс такой, какой видит ее отец, когда он обвиняет ее в том, что она не дает преступникам шанса взять на себя ответственность за свои действия. Сексуальный ЕЗ берет на себя ответственность за проступки других, чтобы сохранить свой имидж. Они даже способны романтизировать убийц. И они не берут на себя ответственность за собственное зло, которое скрывают за соблазнительной сладостью. Если они разоблачают проступки других, они выявляют тьму, а вместе с ней и свое собственное уродство.

### *Литературный пример*

*Картина Дориана Грея*, Оскар Уайльд

Книга Оскара Уайльда «*Портрет Дориана Грея*» — классическое исследование нарциссической личности, даже если это вымышленный рассказ. Как и Нарцисс, Дориан Грей был чрезвычайно красивым молодым человеком. Причем красота его внешности совпадала с такой же красотой темперамента. Он был добрым, внимательным и заботливым. Неизбежно красота Дориана привлекла внимание известного художника, который взялся написать его портрет. Они также возбудили интерес дилетанта лорда Генри, который взялся научить его порядкам утонченного мира.

Уместной лестью лорд Генри соблазнил Дориана Грея, заставив его думать, что он особенный из-за своей исключительной физической красоты. Лорд Генри убедил молодого человека, что его долг — сохранить свою внешность. Один из способов сделать это заключался в том, чтобы не позволять какому-либо сильному чувству нарушать спокойствие его ума или оставлять следы на поверхности его тела. Но как можно предотвратить разрушительное воздействие времени? Дориан стал озабочен и беспокоился о своей внешности. Как жаль, думал он, что на картине он должен всегда изображаться счастливым, сияющим и красивым молодым человеком, в то время как он сам стареет и деградирует. «Если бы было наоборот», — молился он, — и так оно и произошло.

Дориан Грей провел годы, не проявляя никаких признаков возраста или проблем на лице и теле. В пятьдесят он выглядел так же, как в двадцать. Ни линия, ни морщинка, отражающие заботы и заботы жизни, не искажали его лица. Его секретом была картина, которая состарилась и показала уродство жизни, прожитой без чувств. Но Дориан спрятал фотографию и никогда на нее не смотрел.

В отсутствие чувств Дориан Грей провел свою жизнь в поисках ощущений. Он соблазнял женщин (что было очень легко сделать с его обаянием и внешностью), а затем бросал их. Он знакомил восхищавшихся им молодых людей с пороками и наркотиками, которые разрушили их жизнь. В самом начале своей карьеры он стал причиной самоубийства прекрасной молодой актрисы, которая влюбилась в него, но которую он отверг, когда ее игра не соответствовала звездным выступлениям, которые изначально привлекли его к ней. При всем этом Дориан не чувствовал угрызений совести. Он никогда не смотрел на фотографию; он никогда не сталкивался с реальностью своей жизни.

Кроме Дориана Грея, о картине не знал никто, кроме художника и лорда Генри. Когда художник потребовал показать картину, Дориан убил его. Чтобы скрыть свое преступление, он шантажировал бывшего поклонника, заставив его избавиться от тела. Затем этот человек покончил жизнь самоубийством.

Наконец, однако, Дориан уже не мог сдерживать ни свое любопытство по поводу картины, ни все возрастающую внутреннюю муку. Зайдя в тайник, он снял с картины обложку. Искаженное, измученное выражение старческого лица поразило его таким ужасом, что он взял нож и разрезал картину. Наутро слуга обнаружил лежащего перед картиной с ножом в сердце старика с перекошенным, измученным лицом. Это был Дориан.

## **XI. Виньетка**

### *Мечты Барби и Кена, самой известной в мире сексуальной пары ЕЗ*

Барби, самой продаваемой в мире кукле, сейчас почти шестьдесят лет (я уверен, не без помощи ее пластического хирурга). Она проживает свою лучшую жизнь в своем искусственном и пластиковом замке, со своей маленькой розовой лошадкой (все розовое: ее дом, ее машина, ее мебель, ее мысли, ее мечты...).

С самого начала она продавалась в купальнике, готовая к тому, чтобы ее переодевали в изысканные и дорогие платья, часто от известных дизайнеров, таких как Диор. Она начинала как кукла для среднего и высшего классов.

Говорят, что если бы она была реальным человеком с такими размерами, ее кишечник и другие внутренности не поместились бы из-за чрезвычайной худобы ее пропорций. Ее мир — это мир моды, богатства и гламура, где нет места человеческим несовершенствам. Она вечная принцесса в бесплодном и асексуальном мире, излучающая красоту, утонченность и вечное счастье, а рядом с ней мужчина, Кен, который является ее тщеславным мужским зеркалом.

Знаменитая песня Aqua *Barbie Girl* поражает своим припевом: «Жизнь в пластике, это фантастика!» Это поверхностное и пустое существование людей, оптимизирующих себя ради искусственного и горького счастья, с привкусом смерти.

### *Девушка Барби*

Привет, Барби  
Привет, Кен!  
Хочешь покататься?  
Конечно, Кен!  
Прыгай...

Я девочка Барби из мира Барби.  
Жизнь в пластике, это фантастика!  
Ты можешь расчесать мне волосы, раздеть меня повсюду.  
Воображение, жизнь - ваше творение  
Давай, Барби, пошли на вечеринку!

Я блондинка-бимбо из фантастического мира.  
Одень меня, сделай это покрепче, я твоя куколка  
Ты моя кукла, рок-н-ролл, почувствуй гламур в розовом,  
Поцелуй меня здесь, прикоснись ко мне там, платочек...  
Можно потрогать, можно поиграть, если сказать: «Я всегда твой»

Давай, Барби, пошли на вечеринку!

Заставь меня идти, заставь меня говорить, делай все, что захочешь.  
Я могу вести себя как звезда, я могу просить милостыню на коленях.  
Запрыгивай, подружка, давай сделаем это еще раз,  
Отправляйся в город, дурачись, пойдем на вечеринку  
Можно потрогать, можно поиграть, если сказать: «Я всегда твой»

Давай, Барби, пошли на вечеринку!

О, мне так весело!  
Ну, Барби, мы только начинаем.  
О, я люблю тебя, Кен!

## **ХII. Процесс трансформации и терапевтические рекомендации**

Что инициирует процесс исцеления сексуального ЕЗ, так это воссоединение со своим телом, эмоциями и мыслями, а также признание их внутренней ценности. Осознание потери огромного богатства своего внутреннего мира, подавленного жизненного импульса и осуждения удовольствия; контакт и противостояние боли такой утраты; распознавание моделей самообмана; заново открыть для себя спонтанность, юмор, открытость и уязвимость посредством внутреннего исследования и интимных встреч с другими; открыв глаза на отрицаемые аспекты своей тени, приняв все части, которых они стыдятся, возвращая истинное сострадание к себе и другим и, в конечном итоге, осмелившись быть и чувствовать себя целостными. Все это представляет богатство и изящество преобразующего пути, который они могут найти в терапии и программе SAT.

## *Терапевтический процесс, ведущий к трансформации*

Терапевт сексуального ЕЗ должен быть способен создать атмосферу любви и непредвзятости, побуждая человека раскрыть свое внутреннее «я», часто погребенное в отрицании и стыде. Установление доверия и безоговорочной поддержки необходимо для того, чтобы этот персонаж чувствовал себя в достаточной безопасности и мог распутать автоматические шаблоны своего эго. Страх не нравиться, быть не адекватным, недостаточно хорошо выполнять свои обязанности неизбежно приводит их к самообману и манипуляциям — защитному механизму, повторяющему детские модели, усвоенные в отношениях с родителями, то есть угождению и сокрытию себя.

Терапевтические подходы, которые подчеркивают настоящий момент и не теряются в словесных разговорах, такие как гештальт и телесная терапия, — это то, что нужно сексуальному ЕЗ, чтобы восстановить способность жить полноценной жизнью и освободиться от пленительных, но обманчивых историй, которые они рассказывают себе.

*Моей первой терапией был лакановский психоанализ, и пока я развлекался, я обнаружил, что запутался во многих соблазнах. Я осознавал это, но не мог вырваться на свободу, потому что в каком-то смысле мне казалось, что я тяну психоаналитика за собой, и я был главным.*

*Я проходил психоаналитическую терапию в течение четырех лет. Я понимал все связи между моим взрослым я и моим детством, но ничего не чувствовал, и все оставалось по-прежнему. Я жил в самообмане, пока не столкнулся с гештальтом и эннеграммой. Мне больше нигде было спрятаться. Это был шок, как будто вырвался из скорлупы; Я был вынужден противостоять своей темной стороне, своему стыду, своему тщеславию, своей зависти. Программа SAT имела решающее значение: участие в аутентичных движениях и театре помогло мне восстановить связь со своим телом, позволяя мне чувствовать.*

*Процесс SAT позволяет немедленно задуматься, он открывает вас, открывает бесчисленные возможности, и все это в игровой форме. Это глубокое личное путешествие, которое питает, восстанавливает силы и пробуждает творческий потенциал.*

*Чтобы по-настоящему понять себя, мне сначала нужно было почувствовать, что мой терапевт видит меня, а чтобы принять себя, мне сначала нужно было почувствовать, что меня принимают таким, какой я есть. Это был шаг к осознанию того, что я могу существовать, не ища подтверждения, не отражая взглядов других.*

*Ключевые моменты моего пути начались с Эннеграммы, а затем с SAT. Там я наконец смог увидеть себя и осознать, что я всего лишь один из многих людей с похожими устремлениями и общим желанием жить подлинно, искренне и ярко.*

*Я только что вернулся с экзамена SAT и начинаю осознавать глубокое влияние проделанной мной работы. Впервые я смог распознать и наблюдать скрытые моменты моего прошлого, которые оказали на меня значительное влияние, формируя меня из тени. Это было похоже на навязанные мандаты, вынуждающие меня действовать автоматически, из-за обязательств. Признание этого освободило меня, заставило почувствовать себя легче и, что самое важное, повысило мою осознанность. Теперь я могу полностью видеть и продолжать раскапывать истоки моего характера, понимая, откуда он берет свое начало и как я остаюсь верным тем мандатам, которые делают противоположное тому, что помогают мне.*

Первоначально наиболее ценный терапевтический шаг предполагает раскрытие самообмана. Затем соединение с самим собой за фасадом лжи. Наконец, он охватывает более темные аспекты и деконструирует

фантазии. Эти три шага ведут к *смелости* представить себя *открыто*, обнаженным, без иллюзорной поддержки образа.

Если доверие и безусловное принятие являются «необходимыми» частями всех терапевтических процессов, то в случае сексуального ЕЗ это уже представляет собой ключевую задачу. Вся конструкция ложного образа коренится в убеждении, что вас принимают не таким, какой вы есть на самом деле, а за результаты, которые они производят. Таким образом, первоначальное соблазнение, которым занимается сексуальный ЕЗ, предлагает терапевту ожидаемый результат, реагируя очень «правильно».

Умея чувствовать, что уместно в терапии, они могут показаться чрезвычайно уступчивыми, играя роль «хорошего пациента» на сеансах, не соприкасаясь со своими эмоциями и подлинными потребностями. Они могут использовать свое соблазнительное обаяние с невинным, жертвенным, застенчивым или наивным видом. Решающий шаг к аутентичности включает в себя устранение как соблазна, направленного на умиротворение терапевта, так и того, что служит самозащитой от связи с истиной.

Клаудио Наранхо рекомендует в качестве базового упражнения для Эннеатипа 3 гештальт-континуум сознания, когда пациент повторяет формулу: «Здесь и сейчас я осознаю, что...» и занимается своими телесными, эмоциональными и когнитивными переживаниями. Для сексуальных ЕЗ настоящая проблема заключается в том, чтобы посмотреть на себя, реагировать на свои собственные потребности, а не пытаться оправдать предполагаемые ожидания терапевта. Это означает начало установления границы между «я» и «ты» и, что более важно, углубление в собственный опыт, установление контакта со своим внутренним миром и попытку его непосредственного выражения. Речь также идет о том, чтобы научиться различать мысли и эмоции, а также разум и рационализацию. Самая сложная часть — избегать путаницы чувств и мыслей с фантазиями, которые конструируют сексуальные ЕЗ для поддержания самообмана.

Это упражнение также заставляет их делать паузу в настоящем моменте, к чему сексуальные ЕЗ не привыкли, поскольку они всегда сосредоточены на том, что их ждет впереди — кем им следует быть или что делать, как достичь идеальной версии себя, которая позволит им очаровывать других, быть увиденным, быть любимым.

При невротическом паттерне сексуальные ЕЗ становятся способными трансформировать любую эмоцию в практический проект, рациональное усилие, при котором теряется контакт с истинными чувствами. Их мыслям также не хватает ценности саморефлексии того, что происходит внутри или вокруг них; вместо этого они служат для построения рациональных стратегий, позволяющих избежать внутреннего контакта, конфликта, боли, гнева или страха.

Это упражнение также может стать отличной основой для развития достоинства ЕЗ: аутентичности. Обращаясь внутрь себя, исследуя себя; признание истинности своих эмоций и их выражение; узнавать свои мысли и формулировать их. Это похоже на то, как будто наконец-то раскрываешься перед другими, не имея иного мотива, кроме как быть по-настоящему увиденным.

На пути к аутентичности наталкивается еще на одно препятствие: *стыд*, связанный с тем, чтобы быть самим собой, ведущий к ощущению себя «меньшим», недостойным и незаслужившим любви. На протяжении всей своей жизни это заставляло их демонстрировать внешнюю силу и эффективность, фасад, который имеет мало общего с их внутренней реальностью. Этот образ не соответствует искренним чувствам. Стыд — наиболее доступное эмоциональное состояние сексуального ЕЗ; более глубокое изучение этого вопроса затрагивает страх, воспринимаемый как высшее чудовище. Стыд связан со страхом, что другие могут «обнаружить» правду, а именно, что под чистой и красивой поверхностью нет ничего или чего-то непривлекательного и не имеющего ценности. Существует также стыд, связанный с возможностью того, что их соблазнение может быть воспринято в эротическом смысле, каким оно есть на самом деле, а не как чистое желание интимной любви. Сексуальное желание воспринимается как грязное, греховное, не соответствующее образу хорошего ребенка или честной женщины или мужчины.

Если подавление эмоционального мира является основным защитным механизмом для ЕЗ в целом, то в случае сексуального ЕЗ терапевтический путь включает в себя соединение с эмоциями, выходящими за рамки тревожного состояния и хаотического чувства хрупкости и страха быть покинутым. Речь идет о признании того, что эмоциональный мир многогранен, и каждый нюанс имеет имя и мотивацию. Этот персонаж должен научиться не только чувствовать разные эмоции, но и видеть в них руководство к пониманию своих подлинных потребностей. Это понимание позволяет им выбирать действия, соответствующие их истинным



желаниям, оставляя позади действия, которые просто служат бегству от эмоций или заполнению психологических пустот.

*Первое, что я заметил во время терапии, это то, что я не знал, что чувствую. Мне было трудно справиться со своими эмоциями, и осознание этого разрыва заставило меня чувствовать себя сбитым с толку и расстроенным. Я, хоть убей, не мог понять, что, черт возьми, должно означать «бытие, просто бытие». Что значит просто быть, что испытывать? Я столкнулся с пустотой под своей внешностью. Без фасада и механизмов преодоления трудностей, на которые я полагался, не было ничего — просто пустое пространство внутри меня, почти агонизирующее, лишенное даже хаоса, потому что гармонии никогда не было.*

Естественно, это путешествие предполагает столкновение лицом к лицу с болью. Хотя сексуальный ЕЗ является подтипом, наиболее чувствительным к боли и страданию (из-за чего их часто ошибочно принимают за социальный Е4), столкнувшись с глубокой болью детских недостатков, они вступают в незнакомое царство паники. Убежденные в том, что они в одиночку не могут и не знают, как справиться со своими страданиями, терапевту крайне важно обеспечить чувство товарищества в этой пропасти, в той психологической пустоте, которая их пугает.

*Я почувствовал боль, подлинную боль, которую я таил внутри с раннего детства — боль от того, что меня не приняли таким, какой я есть. Столкновение с этой болью позволило мне пережить ее, испытать ее полностью и контекстуализировать в настоящий момент. Я решил признать реальность того, что меня не любят, меня не считают адекватным, эффективным или замечательным. Я сопротивлялась желанию обойти это соблазнением, замаскировать или приукрасить свои чувства. Вместо этого я начал представлять себя с ясным, неприукрашенным выражением того, что я чувствовал, что я знал и что я все еще понимал. Это постепенно привело меня к глубокому осознанию того, что «это правильный путь».*

Терапия, которая носит более когнитивный или поведенческий характер, кажется, не подходит для сексуальных ЕЗ, поскольку они имеют тенденцию закреплять их сверхадаптивные тенденции. Конфронтационная терапия с самого начала также кажется менее подходящей, поскольку она быстро и напрямую обнажает опыт неэффективности, обмана и бессилия, потенциально укрепляя их защитные механизмы.

*У меня был краткий контакт с когнитивно-поведенческим терапевтом. Я чувствовал, что она требует от меня ответов и объяснений, и меня отвергли из-за моего собственного замешательства. Столкновения были очень прямыми. Я покинула терапию, чувствуя себя дезориентированной и потерянной, убежденная, что мне нужно еще больше укрепить свою «голову» и построить еще больший щит от собственного осознания беспомощности. Затем я обратился к терапии, где я мог бы «позволить себе упасть» с уверенностью в поддержке, и нашел это в гештальте.*

Терапевтическая цель состоит в том, чтобы люди заново открыли свою внутреннюю ценность. Это предполагает признание своих собственных способностей и принятие процесса индивидуации и независимости, понимание того, что это ведет не к одиночеству, а к любви к себе. Цель состоит в том, чтобы заложить основу для близких, равных отношений, в которых любовь подкрепляется взаимным уважением.

Развитие ресурсов означает созревание сексуального ЕЗ, принятие на себя ответственности и становление архитектором собственного удовлетворения, освобождение от привычки делегировать эту ответственность, особенно партнеру, и относиться к ней как к источнику своего счастья. Естественно, это означает идти против их укоренившегося убеждения, что истинное существование заключается в том, чтобы быть идеалом для кого-то другого. Для сексуального ЕЗ стоять на своих ногах всегда казалось невыполнимым, поскольку у них не было опыта признания своей отдельной от матери или отца.

Потребность в восхищении, по большей части неосознанная в начале процесса достижения самосознания, коррелирует с дефицитом привязанности, заботы и покоя. Проблемы с самооценкой скрываются за счет

создания образа «влиятельного» человека. Крайне важно признать скрытые элементы конкурентоспособности, глубокой незащищенности и чувства неполноценности. Когда становится понятно, что чрезмерная зависимость от внешнего вида проистекает из неспособности получить доступ к своей внутренней ценности, терапевтический фокус может сместиться в сторону открытия гораздо более богатого и сложного «я».

Другой аспект терапевтического процесса включает в себя воссоединение с инстинктивным, тем, что сексуальный ЕЗ подавлял и искажал, ставя его на службу невротическому соблазнению, дистанцируясь от удовольствия, спонтанности и эротизма. Первый шаг — освободиться от пластической жесткости тела и выражения, расковать искусственный образ, *запачкать* его, как веселого ребенка, катающегося в грязи. Этот процесс направлен на восстановление свободы жестов и движений, в первую очередь с упором на повторное открытие удовольствия ради самого удовольствия. Речь идет о восприятии тела как чего-то большего, чем инородного объекта, который можно изменить по вкусу других, что сексуальные ЕЗ и делали всю свою жизнь. Цель состоит в том, чтобы воспринимать тело как «я», как «мое» и оказывать ему человеческое и священное уважение, в котором ему было отказано.

Ощущение жизни в чистом, физическом смысле — в отличие от контролируемого образа — дает сексуальным ЕЗ возможность вернуть утраченную жизненную силу, закрепиться в настоящем и растопить внутренний холод, который так душил их, лишая спонтанности. Это приводит их к новой осязаемой, подлинной реальности, которая позволяет им распутать и разотождествить себя с фантазиями и идеализированными представлениями о себе.

*Танцевальная терапия принесла мне огромное удовольствие и радость. Танцы во время экзаменов сделали мои эмоции более интенсивными, а аутентичные движения позволили мне вновь открыть для себя спонтанность и насладиться радостью простого пребывания наедине с собой, плавного в течении музыки.*

*После этих сеансов я всегда отчетливо ощущал переход от состояния самоконтроля и необходимости произвести положительное впечатление к состоянию искренней радости, любви и благодати, которое устанавливалось в течение недели. Во время спонтанной танцевальной терапии, проводимой с закрытыми глазами, я погружаюсь в состояние повышенного осознания, воссоединяясь с необычной силой и ловкостью, которые для меня имеют терапевтическую функцию. Это вызывает чувство благополучия и оптимальной интеграции на физическом, эмоциональном и психическом уровнях.*

Принятие медитативной дисциплины является основой любого поиска самопознания с экзистенциальной глубиной. В преобразующем путешествии сексуального ЕЗ крайне важно освоить практику медитации, заземляя беспокойный и занятый ум в настоящем моменте и учась наблюдать за его склонностью создавать ложь. Это включает в себя признание ускользаний, которые препятствуют их контакту с внутренней и внешней реальностью, мешают им чувствовать, подавляют их спонтанность, подавляют их интуицию и капитулируют в отношениях с собой и другими.

Медитация помогает развивать близкую связь с самим собой, воспитывая сострадательное отношение, которое не сосредоточено на улучшении, но позволяет изменениям легко разворачиваться из глубин души. Учитывая низкую самооценку сексуального ЕЗ, которая часто проявляется в критической и отвергающей позиции по отношению к своему внутреннему миру, медитация предлагает искреннюю любящую перспективу по отношению к себе — аспект, который часто отчаянно ищут, чтобы доставить удовольствие другим, и особенно в фантазиях о романтической любви, проецируемых на них. их партнеры.

По мере развития этого внутреннего отношения оно распространяется и на взаимодействие с другими. Именно в этот момент сексуальный ЕЗ начинает видеть, что есть нечто большее, что можно найти в существовании, а не в проявлении. Самообман и принуждение угождать, которые, по сути, представляют собой попытки облегчить тревогу и обеспечить связь с другими, избегая при этом ожидаемой боли отвержения, затем естественным образом прекращаются в результате сознательного присутствия здесь и здесь. сейчас. Развитие внутреннего наблюдателя посредством медитативной практики создает сильную, невидимую внутреннюю структуру сексуального ЕЗ, позволяющую им принять пугающую пустоту и отдыхать там без страха.

*Изучение восточной психологии, особенно буддийского понимания существования, позволило мне лучше понять человеческую душу и наши психологические процессы. Хотя в начале своего пути я изучил множество техник, движимый своего рода «духовным обжорством», практикой, которую я по-настоящему принял из-за ее простоты и эффективности, была Випассана. Последовательная практика Випассаны дала мне повышенное самосознание, предлагая более глубокое понимание эмоций, неразрешенных психологических конфликтов и моих истинных устремлений.*

*Помимо этого первоначального осознания, медитация Випассана почти всегда вызывала во мне большую отстраненность от более негативных чувств. Мне казалось, что я посещаю более здоровые стороны себя, возвращая ясность, спокойствие, сочувствие и восприимчивость. Это значительно улучшило качество моего ежедневного опыта, и я мог легко заметить разницу в качестве дня, когда пропустил медитацию. Регулярная медитация стала способом отдохнуть внутри себя, исследовать другое измерение сознания, которое каким-то образом связало меня с более подлинным источником любви и радости. Это подтвердило мою веру в то, что источник моего питания находится внутри, и указало мне путь к решению проблемы отсутствия привязанности.*

Мы завершаем описанием процесса трансформации бразильской сексуальной ЕЗ посредством опыта с аяуаской:

В дополнение к ресурсам, предоставленным школой SAT, я хочу подчеркнуть значительное влияние, которое опыт со священными растениями, особенно аяуаской, оказал на мое путешествие, учитывая его доступность в Бразилии. Я участвовал в различных ритуалах, начиная от доктринальных форматов с христианским влиянием и заканчивая более свободными или шаманскими церемониями, которые являются моими любимыми. Этот опыт еще раз подтвердил важность духовного измерения как основного источника смысла в моей жизни. Экстатические состояния, с которыми я столкнулся при употреблении этих растений, послужили мощным катализатором в моем процессе самотрансформации, помогая мне пройти через важные аспекты эго и преодолеть его стадии.

На одной из первых встреч я столкнулся с глубокими и неожиданными болями. Помню, как я кричал, пронзенный огромным страданием в груди, природу которого я не мог определить, но оно, должно быть, таилось в течение долгого времени. В этот момент другие участники обняли меня с большой любовью, позволив мне впервые осознать свою боль и отдалиться заботливой поддержке других. После этого катарсиса я понял, что тоже заслуживаю заботы, и почувствовал сострадание к себе. Чудесное чувство любви и единения охватило меня, связывая со всеми присутствующими и теми, кто в моих воспоминаниях, принося мне огромную радость за свое существование и глубокую благодарность за свою жизнь. Проломить стену, отделявшую меня от моей собственной боли, было необходимо, чтобы установить первоначальную связь с моим любящим источником, с моим истинным «Я».

Еще один опыт, который я считаю преобразующим, произошел, когда мне была дарована благодать стать свидетелем моего собственного света – красоты моего «Я» – и ощутить экстаз бытия самим собой. Я чувствовала к себе столько любви и почтения, сколько никогда раньше. Я увидел чистоту, истину, любовь, радость и добро внутри себя. Наконец, появилась настоящая ценность, которую я искал в себе, постепенно успокаивая многие порабащающие аспекты эго ЕЗ.

Я освободился от необходимости внешнего подтверждения, от чувства нехватки и постоянной потребности во внимании. Я чувствую себя более непринужденно, менее неуверенно и меньше контролирую себя. На самом деле я бы сказал, что примиряюсь со своим эго. Это полный сдвиг в сознании. Тщеславие уступает место достоинству, самоуважению и ответственности за себя. Внешне может показаться, что я делаю то же самое, но внутренняя мотивация теперь проистекает из моих самых сокровенных желаний, а не продиктованных другими или во имя собственного образа.

## *Шаги самопознания*

### *Восстановление сознания тела*

Один из эффективных способов оживить душу и восстановить связь с эмоциями — это телесно-ориентированные практики, такие как осознанное дыхание, массаж, танцы и спонтанные движения. Занятия, которые приносят осознанность, помогают перемещать энергию тела и заново открывать жизненную сущность.

### *Разрушение ложного образа*

Сексуальные ЕЗ должны научиться позволять себе разваливаться, позволять себе распутываться, особенно во время разрыва или разногласий, вместо того, чтобы поспешно пытаться исправить ситуацию без подлинного эмоционального участия. Принятие моментов хаоса, пребывание в неопределенности, неудовлетворенности, незащищенности, разочаровании, тревоге и беспомощности представляет собой серьезную проблему. Научиться позволять другому человеку выражать гнев или беспокойство, не торопясь автоматически примиряться и принимая эмоциональную дистанцию, — всему этому сексуальный ЕЗ может научиться, когда он поймет, что его импульс угождать и соблазнять, укорененный в эго, только заставляет его поверхностны и отдаляют их от их Бытия.

Навигация по этому переходу предполагает противостояние поддержке, исходящей от ложного, пустого образа, который сохраняется, когда они узнают «правду». Такое ощущение, будто стоишь на зыбкой почве в хаотическом мире, который кажется совершенно фальшивым. Поначалу это осознание обмана воспринимается не как облегчение, а как нечто ошеломляющее, без ориентиров. Это похоже на жизнь в вакууме, неспособную отличить мечту от реальности, без знакомого защитного механизма построения фантазий, позволяющих выдержать суровую реальность. Многие люди описывают этот период как страх безвозвратно потерять себя, ощущение незнания «кто я», сомнение в возможности существования, основанного на подлинном опыте бытия; существования внутри себя.

Если сексуальная ЕЗ в это время получит ободряющую поддержку, путь трансформации останется открытым: по-настоящему существовать, быть и чувствовать себя целостным.

### *Признание тени*

Исследование темных сторон себя, противостояние страху, примирение с агрессией, завистью, ревностью, соперничеством и манипуляциями — немалый подвиг для сексуального ЕЗ, потому что их защитные механизмы сопротивляются раскрытию своего истинного «я». Отпустить фасад, внимательно наблюдать, не отбрасывая все в тень, воздерживаться от сокрытия и суждения — это путь к завершенности. Видение тени, принятие уязвимости и раскрытие подлинных аспектов открывают путь к подлинным связям и близости — опыту, которому препятствует навязчивый барьер их самодовольной маски.

### *Отпускаем фантазии*

Отказ от фантазий сталкивается с сексуальным ЕЗ с большим дискомфортом и тревогой, ибо именно там началось искажение и пластификация их мира. Фантазии, как правило, действуют как анестезирующие щиты, увековечивая печаль этого подтипа.

### *Прекращение постоянных действий*

Непрекращающаяся деятельность сексуального ЕЗ вращается вокруг построения своего имиджа, а точнее, решения проблем других. Прекращение этих компульсивных действий означает признание контроля, который они осуществляют над другими, выполняя то, что, по их мнению, им нужно, признание своей индивидуальности и независимости и создание нейтрального пространства для выслушивания — других и, прежде всего, самих себя. Принятие пустоты этой уникальной внутренней пустоты, отличной от психологической пустоты, подтверждает их эмоции и мысли, позволяя их действиям происходить из связи с их истинным «я» и быть результатом преднамеренного принятия решений.

### *Одиночество и/или изоляция*

Молчание медитации помогает установить связь с самим собой, способствовать тому близкому контакту, который укрепляет их собственную основу и позволяет не потерять себя в других.

## *Плоды трансформационного пути*

### *Смело быть собой*

Не полагаясь на соблазн или маски, они осознают свою внутреннюю ценность, преодолевая глубоко укоренившееся чувство стыда. Они обретут смелость быть уязвимыми, позволят себе совершать ошибки и станут более искренними, более человечными и более связанными со своим истинным «я».

### *Отказ от контроля*

Отпустить ситуацию, отказаться от контроля, научиться доверять другим и себе, плыть по течению, присутствовать при том, что есть, а не постоянно делать — эти шаги заставляют их поверить в высшую силу или «Бога», который позаботится о них. вещи, даже среди тревоги и страха. Именно благодаря этому процессу они заново открывают и приближаются к своей божественной природе.

### *Чувство юмора и контакт с природой*

Естественное чувство юмора возникает, когда внутренний ребенок и инстинктивные аспекты все чаще получают возможность играть, веселиться и выражать себя без осуждения критического суперэго.

Являясь питательным источником и средством связи с сутью жизни, реальной и аутентичной, он помогает проводить больше времени с природой.

### *Возвращая свою власть*

Осмелившись вернуть и принять свою внутреннюю силу и силу, отказавшись от ложных ролей, таких как псевдобезопасность, притворное сострадание и ищущая защиты застенчивость, они дают им возможность взять на себя ответственность и нести ответственность в жизни. Это момент, когда они наконец могут выйти из оскорбительных или созависимых отношений. Противостояние своим навязчивым попыткам манипулировать посредством виктимизации и жалоб помогает им превратить невротическую слабость в естественную силу.

### *Понимание ограничений*

Признание и уважение своих собственных ограничений, способность сказать «нет», отказ от манипулятивного самодовольства, а также страстной ненасытности поддерживают их на пути к тому, чтобы не слиться полностью со своим партнером и вырасти как личность.

Столкновение с личными ограничениями обнажает маску всемогущества и незаменимости, делая их более подлинными и гуманными. Они приходят к пониманию, что у других тоже есть ограничения, связанные с человечностью. В своем стремлении слиться, чтобы чувствовать себя в безопасности и любви, они игнорируют границы других и постоянно нарушают их, либо непреднамеренно, либо просто потому, что чувствуют на это право. Когда они способны справиться с тревогой, которую вызывает расстояние, у них развивается здоровое чувство границ и пространства. Это позволяет создать более плавный танец между близостью и дистанцией в отношениях.

### *Осведомленность*

Осознание, полученное в этом процессе, позволяет сексуальному ЕЗ установить интимную связь со своим внутренним «я», распознать автоматизмы и освободиться от них, а также замедлить свои невротические компульсии. Им становится легче двигаться более осознанно и выражать себя более аутентично. Это углубляет их межличностные отношения, делая новые встречи более приятными и удивительными.

### *Смирение*

По мере того, как они выходят за пределы «тщеславной потребности» быть кем-то большим или другим и умудряются быть открытыми и доверчивыми, принимая при этом свои собственные взгляды и ограничения, они, естественно, становятся более щедрыми по отношению к другим. Это становится путем к подлинному контакту. Признавая высокомерие и самомнение, отказываясь от желания быть особенными и принимая себя лишь одним из многих, они естественным образом находят место для смирения.

### *Сострадание и самосострадание*

Они развивают сострадание, позволяя себе соприкоснуться со своей болью, признавая потребность раненого внутреннего ребенка в любящей внутренней матери, которая приветствовала бы и защищала его.

Сексуальным ЕЗ нравится образ, который они создают о себе, а не их истинная сущность. Когда они задействуют свою скрытую чувствительность и подавляемую боль, принимая подлинность, они учатся понимать и по-настоящему любить себя. В дальнейшем они начинают действительно видеть других и развивать сочувствие к их страданиям. Фокус смещается от рассмотрения людей просто как инструментов для удовлетворения своих ожиданий к признанию их как реальных личностей. Понимание того, что любовь означает отдавать себя, а не требовать, и позволяет питаться изнутри или из более высокого источника, является истинным благословением на этом преобразующем пути.

### *Даем волю природным инстинктам*

Контакт со своим внутренним ребенком, признание его потребностей, желаний и невинности позволяет сексуальному ЕЗ заново открыть для себя радость сексуальности. Вступление в отношения, в которых не нужно прилагать усилий, чтобы быть принятым, становится более выполнимой задачей.

Участие в творческих, страстных и нетрадиционных занятиях, таких как рисование, движение и танцы, актерское мастерство, шутки, пение и погружение в другие высокочувственные переживания, помогает им избавиться от своей жесткости. Это не только приносит удовольствие, но и значительно обогащает их жизнь.

### *Поиск смысла жизни*

Обнаружение смысла жизни предполагает подлинную отдачу себя не для того, чтобы доставить удовольствие другим, а для того, чтобы служить и отдавать что-то. Это требует восстановления связи с самим собой; в противном случае это становится просто подпиткой эго. Речь идет о посеве и принесении плодов. Когда сексуальный ЕЗ распознает фальшивый фасад, появляется подлинная доброта, отличная от того, что они пытались изобразить раньше.

Есть много аспектов, которые остаются неизменными в терапевтической работе; истинная трансформация заключается не в изменении вещей, а в отношениях с ними. Принятие их с новой точки зрения, даже если они не изменились, устанавливает новую связь, в том числе с внутренним ребенком и эмоциями, укоренившимися в раннем я с детства. По мере роста осознанности человек получает более широкое представление о своих достоинствах и недостатках. Благодаря «настоящей силе», получаемой от обостренного сознания, принятие себя становится легче, что приводит к отходу от тщеславия, грандиозных фантазий или комплексов неполноценности как основных источников любви и одобрения. Большая ясность делает человека менее поработанным своими страстями.

## **ЕЗ СЕКСУАЛЬНАЯ: БИОГРАФИЯ**

Лорена Гарсия

Мне потребовалось много времени, чтобы признать себя сексуальным ЕЗ. Наконец, после всего процесса SAT, я смог по-настоящему увидеть себя и осознать, что для меня было важно так долго оставаться в замешательстве и что я смогу смотреть на себя через призму сострадания только тогда, когда стану достаточно зрелым. До этого я отвергал эту черту и подтип. Ложь была для меня целиком греческой. Я не считал себя фальшивым; скорее, я часто оказывался чрезмерно честным, непреднамеренно обсуждая свои интимные подробности и обнажая душу. В конце концов я обнаружил, что ложь заключалась именно в этом: отсутствие внутреннего слушания, расставление приоритетов внешних ожиданий и того, чего, как я думал, другие хотели от меня. Этакая эмоциональная проституция, где я продавал ложные эмоции.

Клаудио Наранхо постоянно видел это во мне и упоминал об этом. Я представляю, что он терпеливо ждал моего осознания. Это открытие произошло во время моего первого SAT в качестве соавтора, SAT Education в Чили. Сцены из всей моей жизни заполнили мое сознание, как то, что говорят о моменте смерти. Моим первоначальным ощущением в этих сценах было то, что я родился с этой фиксацией эго. Я был нежеланным с самого начала. Моя мать пыталась сделать мне аборт с помощью укола друга-врача, поскольку в то время в Испании аборт был невозможен. Я чувствую, что родился с чувством вины за то, что живу.

По словам мамы, я не плакала и не жаловалась. Она настаивает, что я была самой милой девушкой на свете. Таким я помню себя, всегда стремившимся вести себя хорошо и не причинять неудобств, потому что я родился с ощущением помехи и часто считал, что не имею права на существование. Я родился в 1960-х годах в среде безумия, наркотиков и кажущейся свободы. Моя мать, английская сексуальная Э1, переехала в Испанию, где влюбилась в моего отца, сексуального алкоголика Э8, у которого было много любовниц. В то время она была его любимицей. У моего отца уже было две дочери от другой женщины. Все работали в киноиндустрии, и это была эпоха хиппи (1966 год), поэтому в этой среде было разрешено все, что резко контрастировало с Испанией Франко.

Отношения между моими родителями были очень недолгими. Моя мать, единственный ребенок, не хотела, чтобы я тоже был одним из них. Несмотря на то, что она знала, что все, что у нее было с моим отцом, не имело будущего, она снова забеременела. У нее был мой брат, который на год младше меня. Мой отец посетил больницу, чтобы навестить его, когда он родился, а затем сбежал с лучшей подружкой моей матери на двенадцать лет.

Поскольку мой отец бросил мою мать и не женился на ней, во времена франкистов нам с братом не хотели выдавать свидетельства о рождении. Если бы не было церковного брака, тебя в детстве практически не было. Моей матери, которая далеко не католичка, пришлось нас крестить, чтобы получить это право. Тогда она придумала хитрую хитрость, чтобы у нас были фамилии моего отца: дала их собственной матери. Даже сегодня, когда я иду в ЗАГС за свидетельством о рождении, мне приходится идти в специальный отдел, к которому относятся как к изгою, что является напоминанием о статусе внебрачной дочери, который я когда-то имела (я больше не незаконнорожденная, поскольку мой отец признал меня в двадцать четыре года).

Всегда существовала внешняя сила, влияющая на мое ощущение отсутствия права на существование. Я часто интерпретировал это как что-то особенное и отличающееся от остальных, возможно, как механизм выживания — форму высокомерия, защищающую меня от связанной с этим боли. Это как если бы я усвоил идею своих родителей о том, что для того, чтобы жить в этом мире, нужно быть другим и нарушать правила.

Это чувство того, что я не заслуживаю существования, и необходимость обманывать, чтобы выжить, заставляли меня всегда хотеть оставаться незамеченной по жизни. Есть желание слиться с толпой, как хамелеон, чтобы не быть замеченным, иногда даже фантазировать о том, чтобы стать невидимым. Это как если бы раскрытие себя обнажило мою темную сторону, запретный аспект меня. В невидимости я также нахожу передышку от поддержания идеального имиджа, которого, как я полагаю, ожидают другие.

Так что мой отец буквально сбежал. Он уехал, как я уже сказал, с лучшим другом моей матери, австралийцем, который тоже работал в кино и на телевидении. За первые двенадцать лет моей жизни он ни разу не позвонил и не написал письма. Моя мать время от времени доставала фотоальбомы и показывала нам фотографии моего отца. Она рассказывала нам замечательные истории о нем, и я вырос с убеждением, что он ушел, потому что я не достоин иметь такого хорошего отца. Она также рассказала нам, что он был алкоголиком (моя мама всегда была с нами во всем откровенна). Я вырос с фантазией, что в любой момент могу с ним встретиться. Встречая на улице бездомного, идущего домой из школы, я представлял, что он может быть моим отцом, что я спасу его, и что это заставит его полюбить меня.

Став взрослой, я всегда искала мужчин, которых могла бы спасти, и больше всего меня привлекали похотливые мужчины. Моя фантазия заключалась в том, что они нуждались в спасении, пока не пришло осознание того, что это нужно мне, чтобы спасти себя. Меня расстраивало то, что они не хотели, чтобы я был их спасителем.

Самым важным для меня всегда были мужчины. Я вложил много энергии в то, чтобы всегда быть в отношениях и в своих партнерах. Пустота от отсутствия такового была для меня редким опытом. Я думаю, что отношения с моим отцом, или, скорее, отсутствие отношений, его отсутствие, во многом повлияли на это.

Когда он уехал, моей матери пришлось очень много работать, чтобы прокормить нас, и мы очень мало ее видели. На протяжении всего нашего детства у нас было несколько воспитателей. Она говорит, что когда мне

было два года, а моему брату девять месяцев, она нашла меня в коридоре клинически мертвым. Пульса у меня не было, и я, судя по всему, не дышал. Она вышла из дома, ее ноги так сильно тряслись, что она не могла идти. Сосед подобрал меня и отвез в больницу. Когда меня собирались реанимировать на носилках, я чудесным образом вернулся. Мне надели на голову электроды для осмотра и попросили маму оставить меня наедине с психиатром. Через некоторое время она вернулась, и психиатр спросил ее, есть ли у меня братья и сестры. Моя мать сказала да. Затем психиатр объяснил, что я отчаянно нуждаюсь во внимании и ласке, подчеркнув, что важно обнимать брата столько, сколько необходимо, и проводить со мной гораздо больше времени. Предположительно, я умер от недостатка любви и взгляда матери. Исчезновение моего отца, вероятно, тоже сыграло свою роль. Клинические исследования врачей никогда не могли объяснить, что со мной произошло, только этот психиатр. Я не умер снова, и я предполагаю, что это, должно быть, повлияло на формирование характера моего брата, который является Е5.

Затем в нашу жизнь вошла Паки — шестнадцатилетняя девушка, только что приехавшая из деревни в Куэнке. Она должна была заботиться о доме и о нас. Паки обожал меня и моего брата. Временами мне даже казалось, что она моя мать. Она сопровождала нас повсюду. Если бы нам пришлось ехать по работе моей матери, она бы тоже поехала. Мы несколько раз посетили ее деревню, и она нам очень понравилась. Туалета и душа не было, и мы занимались своими делами в загоне с курами. Сейчас я вспоминаю те моменты с чувством великой свободы и тоски.

О Паки у меня остались только приятные воспоминания. Наверное, потому что она была такая маленькая, она могла много играть с нами и готовить сюрпризы, всегда веселая и очень терпеливая. Я смотрел, как она убирает и готовит, пока она присматривала за нами, и даже когда я был очень маленьким, я помогал ей заботиться о моем брате и по хозяйству. Паки олицетворяет радость моего детства; остальное я вспоминаю с глубокой печалью.

Паки ушел, когда мне было шесть лет. Она вышла замуж, и потом я очень мало ее видел. Ее уход был для меня разрушительным, и я думаю, именно тогда я начал погружаться в депрессию, которая продолжалась долгое время, и полностью осознал ее только во взрослом возрасте.

Моя мать вышла замуж за аргентинского режиссера, и когда Паки ушел, они начали расставаться. Я не был на их свадьбе. Они поженились в Лондоне, и за это время мы посетили деревню Паки. По возвращении в школу учитель из ежедневного списка посещаемости внезапно назвал меня другой фамилией, которую я даже не узнал. Эта фамилия запомнилась мне на полгода, как и тот брак. Я снова не знал, кто я. Они изменили мое имя и личность.

Еще один мужчина исчез из нашей жизни. Потом пришли другие, и у моей мамы, похоже, никогда не было на нас времени — либо она работала, либо со своим нынешним парнем, по крайней мере, я так это помню. В то время мы еще жили во франкистской Испании, в окружении фашистских соседей. Но моя мать была очень хиппи. Она носила прозрачные платья без нижнего белья и постоянно курила марихуану, которую выращивала на террасе, на виду у всех соседей.

Моя бабушка, мать моей матери, переехала в Испанию, в деревню в Куэнке, со своим вторым мужем, английским кинорежиссером, который так и не выучил испанский язык, и ушла с бабушкой в эту деревню, чтобы рисовать. Он был алкоголиком, и моя бабушка покупала ему джин, который продавался в очень дешевых бутылках, пока он не заболел циррозом печени. Моя мать дала моей бабушке семена марихуаны, чтобы она посадила их в саду, не сказав ей, что это такое. Вернувшись в город, она увидела огромные растения, возвышающиеся над стеной сада. Ей пришлось сказать моей бабушке, что это такое, на случай, если мимо пройдет гражданская гвардия. С этого момента моя бабушка начала собирать марихуану каждый год, и они делили ее между собой. Поскольку мой дедушка не умел пить, бабушка давала ему косяки.

В такой семейной ситуации некоторые соседи жалели нас с братом, а другие не позволяли своим детям играть у нас дома. Они странно на нас смотрели, и мне хотелось быть как мои друзья, с их нормальными мамами и папами. Я завидовал их домам, их семьям и одежде, которую они носили, всегда фирменной. Мы никогда не могли себе этого позволить, потому что у моей матери никогда не было денег.

Я решил, что для того, чтобы расположить к себе людей, я должен им помогать, и именно таким они меня и считали — хорошим, полезным и никогда не доставляющим проблем. Я создал образ своей семьи, который хотел, чтобы люди видели, и начал ходить по домам, выполняя работу по дому для соседей. Некоторым из них я бы купила хлеба и позаботилась бы о детях. Еще я подмела детскую площадку, и все мне сказали, что у меня это получается очень хорошо. Все это я делала, когда мне было восемь лет, и мою ответственность так



хвалили, что была соседка, которая каждый день оставляла со мной своего девятимесячного ребенка. Когда мне было десять лет, семья начала платить мне за уход за их дочерью, а другой сосед нанял меня для уборки дома.

Мне пришлось очень быстро повзрослеть. Я разработала стратегию, которая поможет привлечь внимание: соблазнять мужчин и играть роль идеальной дочери для своей матери: помогать по дому, избегать беспокойства и шума, а также интуитивно читать ожидания взрослых.

Я был ребенком, удивительно приспособляющимся ко всему. Я научился легко отключаться от реальности, контролировать себя, чтобы выжить в своей сложной обстановке, из страха сойти с ума и сойти с ума.

Вместе с мамой я научился доставлять ей удовольствие, чтобы она дала мне признание. Она всегда обращала внимание на мою внешность. Она постоянно критиковала мои физические данные. Я начал больше заботиться о своей одежде и внешности, чтобы соответствовать ее стандартам, особенно о своих волосах, к которым она всегда придиралась. Оно продолжало закрывать мое лицо — очередная попытка не привлекать к себе внимания из-за застенчивости. Независимо от моих усилий, я никогда не чувствовал себя хорошо по поводу своего телосложения, постоянно заикливаясь на том, чего мне не хватает, вместо того, чтобы ценить то, что у меня было. В то же время у меня была уверенность, что я смогу соблазнить и влюбить в себя практически любого мужчину.

В детстве моей самой повторяющейся фантазией было создание семьи. В личные моменты я разыгрывала сценарии, в которых муж и дети всегда были вместе и никогда не разлучались — секрет, которым я ни с кем не делилась. Это была потребность иметь семью, которой у меня никогда не было. Эта неудовлетворенная потребность преследовала меня всю жизнь. Потом это стало мечтой, которая всегда была со мной, пока я не осуществил ее, и хотя моя семья далека от совершенства, я часто испытываю счастье.

Я помню, как с детства делал что-то один или с братом, о котором я заботился, потому что моя мать проводила время на работе. Она не ставила нам ограничений. Это было еще одной вещью, которой я завидовал в своих друзьях: ограничениям, налагаемым их родителями. Я хорошо помню моменты с мамой, когда я просил ее что-то сделать или куда-то пойти, втайне надеясь, что она откажется. Но она так и не сделала этого, и по какой-то причине я почувствовал себя очень одиноким и покинутым. Мне казалось, что она сказала «да» просто для того, чтобы как можно скорее покончить с этим и не тратить время на меня. Испытав это, я очень хорошо понимаю, какое отношение имеют ограничения к любви, и теперь, будучи самой матерью, вижу, как трудно их устанавливать.

Еще одним примером того, насколько нами пренебрегали, был случай, когда мой брат чуть не утонул в луже. В нашем районе был бассейн, и во время сна на скамейке спала только одна женщина. Ни мой брат, ни я не умели плавать — нам было лет пять-шесть, и мы остались одни в бассейне, и никто не присматривал за ними. Мой брат играл и упал, а я стоял и смотрел на него, но не реагировал. Я смотрел на него, но на самом деле не видел его. Сосед на балконе это заметил, крикнул другому соседу, который спал, и они бросились его спасать. Думаю, это было примерно в то время, когда Паки ушел, и у меня началась депрессия. Я чувствовал недостаток энергии, неспособность реагировать и огромную печаль.

Примерно в то же время, когда мне было около шести лет, у меня развился ревматизм. Когда я шел в школу, у меня начали болеть колени от холода. Хотя боль была легкой, я помню, что преувеличивал ее, потому что, когда я заболел, моя мать очень обо мне заботилась. Она забеспокоилась, когда я ей об этом рассказала, и я помню, как внутренне убеждал себя, что у меня все сильнее болят колени, чтобы она меня послушалась. Такое ощущение, будто я спровоцировал эту болезнь из-за отчаянной потребности снова увидеться. Меня отвезли к врачу, провели анализы, и оказалось, что это очень серьезное заболевание, которое может быть смертельным, так как поражает мое сердце. Врач проинструктировал маму, что я должен оставаться в постели и не двигаться, и мне начали делать очень болезненные уколы. Так продолжалось четыре года, пока мне не прооперировали миндалины. Затем болезнь исчезла.

Когда мне было девять лет, моя мама начала заниматься трансцендентальной медитацией. Она рассказала нам с братом, что это изменило ее жизнь, и привела нас на сеанс в большой дом, где мы были одеты в белое и пахли благовониями. Каждому из нас нужно было подарить дорогую нам игрушку или предмет. Меня провели в полутемную комнату, и я помню, как боялась. Инструктор кратко объяснил мне, как работает эта медитация, и дал мне мантру, которую, как он сказал, я должен хранить только я, сказав, что я никогда не смогу раскрыть ее. Я относился к этому как к секрету. Он оставил меня там на некоторое время, чтобы я практиковался один с

закрытыми глазами. Я, будучи очень послушным, не открывал глаз, пока он не вернулся, хотя мне очень хотелось это сделать и уже покинуть это место. Это заняло целую вечность. Я был полностью погружен в происходящее, настроен на звуки, но не был уверен в том, что мне следует делать.

Затем я много практиковал эту медитацию дома. Я чувствовал себя обязанным это сделать, хотя помню, что мне это действительно помогло, и что я даже сел и занялся этим ради удовольствия. В конце концов я отказался от рутины, но мантра всегда оставалась со мной.

В десять лет я помню момент пробуждения. Моя мать перестала видеть меня вообще и стала относиться ко мне как к своей подруге. Она взяла меня и моего брата на новогоднюю вечеринку, где были только взрослые, пьющие и употребляющие наркотики. Я задавал много вопросов о наркотиках, и все говорили мне, что это не для детей. Был мужчина, который был очень пьян, и, я думаю, под влиянием чего-то еще, читал мне бесконечную лекцию о том, почему детям не следует спрашивать определенные вещи. Я хорошо помню это пробуждение, отмеченное приливом гнева по отношению к этому мужчине и моей матери. На следующий день я попросил у матери объяснений, и она рассказала мне, что я курил марихуану и что я не должен никому об этом говорить, потому что это незаконно. С этого момента я получил зеленый свет на вход в гостиную, когда она и Фаусто (ее тогдашний партнер) остались одни. Я начал курить с ними, и, похоже, им нравилось мое общество. Позже я узнал, что они употребляли еще наркотики, например ЛСД.

У меня всегда были друзья немного старше меня. Когда мне было десять лет, у меня были четырнадцатилетние друзья, которые пропускали уроки в школе и уже встречались с мальчиками. Я начал подражать им, чтобы соответствовать и чувствовать себя на их уровне. Я тоже начала пропускать занятия и ходить в большие универмаги, чтобы воровать вместе с двумя школьными друзьями, которых я развратила (по крайней мере, в этом меня обвинила директор школы, когда узнала об этом). Мы садились на автобус до центра Мадрида (около получаса от школы), заходили в магазин с полиэтиленовым пакетом каждый и выходили с ним, полным вещей. Когда мне было десять лет, я начал бунтовать в ответ на недостаток ограничений и внимания, которое мне оказывали. Я начал плохо учиться в школе, которая меня больше не интересовала. Я тоже начала лежать дома, пока не узнали о прогуле. Тогда моя мать стала еще суровее, чем когда-либо, но для меня было уже слишком поздно.

Для моей матери самым важным и источником величайших страданий были ее партнеры; по крайней мере, это мои воспоминания. У нее всегда были партнеры, о которых она должна была заботиться и финансово поддерживать; Больше всего с нами был Фрэн, кубинский кинорежиссер и еще один алкоголик, который провел день в постели с бутылкой джина рядом с собой. Они много ссорились, и он ее бил. В моем доме это было нормой, и часто я приходил домой из школы и обнаруживал их в разгаре драки, а Фрэн угрожала швырнуть ей в голову стул. Я входил, видел подобные сцены и уходил обратно, как ни в чем не бывало. Опять же, я бы отключился.

Даже будучи очень маленьким ребенком, я чувствовала влечение мужчин ко мне. Мои отношения с мужчинами всегда были странными; Я едва знал их, но мне было очень любопытно. Я знал, что они какое-то время побудут дома, а потом уйдут. Я помню, как эксгибиционист впервые показал мне свой пенис. Мне было семь лет, я сидел дома в саду, а он гулял взад и вперед по улице, обнажая себя. Я просто смотрел, глядя на него широко раскрытыми глазами. Позже, в детстве и будучи взрослым, я сталкивался со многими такими сценами, когда мужчины прячутся в своих машинах или в парке и наблюдают за мной, пока они мастурбируют.

Первым мужчиной в моей жизни был мой отец. Он появился, когда мне было двенадцать лет, я все еще много пил и уже был алкоголиком. К тому времени я открыто курил косяки дома. В тот же день, когда я встретил своего отца, я также встретил двух своих сестер (дочерей женщины до моей матери). Неожиданно у меня появилось много братьев и сестер, и возникла большая конкуренция за внимание отца во время его короткого визита. Во время этой поездки Лиза, австралийка (та, с которой он был все эти годы), позвонила ему и сообщила, что забеременела. Врачи сказали ей, что для нее это будет невозможно, но как раз в тот момент, когда мой отец отправился на встречу со своими детьми, она забеременела.

Помню ту встречу с отцом и сестрами, я чувствовала себя чужой и прилагала огромные усилия, чтобы приспособиться и за короткое время наверстать упущенное двенадцать лет. Я видел, что у моих сестер дела идут намного лучше, чем у меня; они также были старше.

Мой отец остался с нами на несколько дней, а затем вернулся в Австралию, пообещав через несколько месяцев отвезти меня и моего брата в отпуск в Сидней. Я не совсем понимала, почему он взял нас, а не моих сестер. Мне казалось, что мои сестры были его любимцами, и мне казалось, что он меня почти не видит.

Мы сели на самолет до Сиднея и неожиданно оказались в чудесной стране с захватывающей дух погодой и природой. Когда мы приехали, моему брату Эду, австралийцу, было несколько месяцев, и я стала его няней. Там я встретил Лизу, жену моего отца и подругу моей матери. Для меня она была образцом идеальной матери. Во время поездки мой чемодан потерялся, и Лиза купила мне много одежды. У меня никогда не было столько красивой одежды. Она была очень ласкова с нами, и мы жили в роскоши, не беспокоясь о деньгах, в доме посреди тропиков рядом с идилическими пляжами. Внезапно у нас появились две собаки и еще одна семья, казалось бы, счастливая.

Мой отец пил с того момента, как просыпался, и до того, как ложился спать. У него был свой гарем женщин, некоторые из которых были проститутками, и он даже не пытался это скрывать. Оглядываясь назад, я понимаю, что моя мачеха Лиза, должно быть, была либо слепа, либо умышленно невежественна, потому что, я думаю, она мирилась с этим много лет.

В детстве я мог различать тех, кто признавал мое присутствие, и тех, кто этого не делал. Те, кто меня видел, относились ко мне как к ребенку; прежде всего, я вспоминаю чувство покоя и привязанности, когда вспоминаю такое обращение. Те, кто меня не видел, например мой отец, относились ко мне как к взрослому из-за собственного растерянности. Мой отец не умеет относиться к женскому полу иначе, как сексуально.

Всякий раз, когда у моего отца появлялись дети, он систематически отделялся от своих жен. Несмотря на то, что они были с Лизой двенадцать лет, рождение Эда положило начало их расставанию, которое как раз совпало с нашим визитом. В какой-то момент Лиза уехала в Мельбурн, где жил ее отец. Именно тогда мой отец начал изнасиловать меня на глазах у моего брата. Поначалу для меня это было шоком, поскольку я никогда не испытывала никаких сексуальных контактов. Это парализовало меня, и хотя мне это не нравилось, это стало единственным способом наладить отношения с отцом. По сути, я стала его девушкой в двенадцать лет. Насилие продолжалось все время, пока я был там.

Ему удалось продлить наше пребывание в Австралии (всего мы пробыли там полгода). Я везде ходил с ним, посещал его вечеринки, видел, как он ходит к шлюхам, и начал чувствовать себя очень смущенным. Я влюбилась в него и начала испытывать ревность. Было много дней, когда я прогуливал школу, потому что он водил меня в кино или к себе в офис, чтобы помочь в написании сценариев или чтении, ожидая, что я выскажу свое мнение. Он относился ко мне как к своей девушке.

Однажды ночью он был очень пьян. Лиза уже уехала в Мельбурн с Эдом. Мы были на вечеринке с некоторыми из его друзей и поехали на такси домой, что было примерно в сорока пяти минутах езды от города. По дороге он все время говорил, что, придя домой, собирается покончить с собой. Когда мы приехали, он хотел, чтобы я все время спал с ним. Я была зла и, наверное, напугана, поэтому заперлась в комнате Эда и легла в постель. Мой брат Энди спал в другой комнате с другом. Мой отец постоянно говорил мне, чтобы я вышел, и что он покончит с собой, если я этого не сделаю. Я не слушал его. Я просто хотел, чтобы этот кошмар закончился. Внезапно я услышал выстрел, после чего наступила тишина. Я встал с кровати и, помню, подумал, что мне хотелось бы, чтобы ему удалось покончить с собой. Я почувствовал бы огромное облегчение. Я направился из своей комнаты в его. Когда я вошел в его комнату, я увидел, что он выстрелил в стену. Он посмотрел на меня, засмеялся и сказал: «Я промахнулся». Я вошел, взял у него дробовик и ушел. Я спрятал его под кроватью брата, вернулся в свою комнату и запер дверь. Он всю ночь стучал в мою дверь, прося пистолет.

Помню, что во время всего этого я вел себя как взрослый, проявляя много здравого смысла и хладнокровия перед лицом всего, что со мной происходило. Одновременно возникло замешательство и подростковые эмоции увлечения и страсти. Хотя я жаждал прикосновений отца и нуждался в его привязанности, я не хотел сексуального контакта и избегал его, насколько это было возможно. Я никогда не испытывал связи со своим отцом как отца и дочери, и я никогда не знал, что значит чувствовать отцовскую любовь. Первый и единственный раз я испытал это во сне, где я повредил бедро, и отец нежно массировал меня с беспокойством, лишенным какого-либо сексуального подтекста. Тогда я почувствовал его любовь ко мне. Этот сон был очень важен для меня, позволив мне почувствовать, каково это — получать любящий контакт со стороны отца. Это мечта, которая приснилась мне, когда я был взрослым, уже проходя процесс SAT. Теперь, как мать, наблюдая за отношениями моей дочери с ее собственным отцом и видя ее радость от общения с обоими родителями, я понимаю, что у меня никогда не было этого.

Мы вернулись на Рождество в Мадрид, когда в Австралии было лето. Еще мой отец научил меня ездить на мотоцикле объемом 125 куб.см. Он очень любит мотоциклы и хотел, чтобы я этому научился. Помню, мы однажды поехали кататься, и я очень рассердился на него от ревности и растерянности; он только что сказал мне, что провел ночь со шлюхой. Я сел на мотоцикл и резко ускорил его, что привело к аварии. Педаль застряла возле моего ахиллова сухожилия, из-за чего я чуть не хромал. С этой травмой и на костылях я вернулся в Мадрид. Я не рассказал матери об инциденте с мотоциклом; вместо этого я сказал ей, что упал в бассейн.

В Австралии меня начали мучить обмороки. Внезапно мое кровяное давление упало, и я потерял сознание. Полагаю, это служило защитным механизмом против всего, что со мной происходило. Они никогда не водили меня к врачу, чтобы узнать, в чем дело. Еще у меня начала развиваться близорукость. Я всегда объяснял себе, что есть много вещей, которые я не хочу видеть.

Возвращение было ужасающим. Я не хотел быть в Мадриде, я все время хотел вернуться в Австралию. Я безумно влюбился и никому не мог в этом признаться. Моя депрессия продолжала ухудшаться. Моя мать узнала об аварии на мотоцикле из письма, которое я отправил отцу, и запретила мне возвращаться, пока я не достиг совершеннолетия. Она не узнала о насилии, хотя однажды вечером мой брат рассказал ей об этом при мне. Это прозвучало как шутка, но она не придавала этому значения.

По возвращении в Испанию меня записали в другую школу. Я всегда посещал английскую школу, которая сильно отличается от испанской школы. Мне нравилась школа в Австралии, потому что там ко мне относились как к личности, получая то внимание, которого мне не хватало в Испании. Я чувствовал ответственность за свое обучение, и это мышление поощрялось уважительной поддержкой, оказываемой студентам, сталкивающимся с трудностями. Если с чем-то боролись, они не критиковали, а выражали обеспокоенность, как бы разделяя бремя с учеником. Когда я вернулся в Испанию и перешел в школу, которая утверждала, что предлагает двуязычное образование, но в которой преподавали преимущественно испанский язык, вся радость от обучения, которую я получил в Австралии, испарилась, и я начал ненавидеть ходить в школу. Единственным положительным моментом в этой школе были друзья, которых я начал заводить.

У меня был учитель, который вызывал меня к доске, издевался и унижал меня перед всем классом, потому что я боролся с разделением (в английском образовании вы делите наоборот). Этот учитель причинил мне много беспокойства, и я начал проваливать все предметы. Мне удалось сдать экзамен на пятёрку только по одному предмету, преподаваемому на английском языке. Потом меня перевели в английскую школу, но было уже поздно. Я решил, что не хочу ходить в школу, и так и не пошел туда, даже когда моя мать попыталась встать с постели и отвезти меня. Когда она ушла, я убежал.

У меня было несколько причин пропускать занятия, но главной были мальчики и мои друзья, все старше меня. Почти все они учились в средней школе, и когда я убежал из школы, я присоединялся к ним там. У них было мало занятий, поэтому я всегда был с ними. Я пил литры пива или муската в парке, играл на гитаре, пел и курил косяки. Я также начал встречаться со своим первым парнем, которого увела у близкой подруги, пока она была в отпуске. По воскресеньям он и другие фалангисты держали стенд, где продавали фашистские флаги в различных формах, например, наклейках или тканях. У меня не было твердых политических убеждений, но я решил стать фашистом, потому что не хотел чувствовать себя обделенным и потому что в то время это было модно среди моих друзей. Я также думаю, что сделал это, чтобы рассердить свою мать. Вернувшись домой, я пытался убедить свою семью в достоинствах фашизма, и моя мать, конечно, хотела меня убить. В основном я нацелился на Англию за то, что она отобрала у нас Гибралтар. Мне хотелось ударить ее там, где было бы больнее всего.

Мама начала водить меня к психологу, в основном из-за школьных проблем, и я ходил какое-то время. Однако я никогда ничего не рассказывал о своем отце. Я никогда не чувствовал уверенности, так как психолог разговаривал с моей мамой почти после каждого сеанса.

Чего я действительно добился, так это того, что она убедила мою мать забрать меня из школы. Я хотел заниматься музыкой, к чему всегда стремился, но мама никогда не покупала мне инструмент и не поощряла это. Семья моего отца была пианистами, и мой отец, среди прочего, тоже. По словам моего отца, мой прапрадедушка был пианистом, жившим и игравшим при дворе короля Альфонсо XIII. Мой отец всегда утверждал, что в нас течет королевская кровь, потому что мой дедушка был сыном короля. Он говорит, что мой прапрадедушка женился на куртизанке и что король имел отношения со своими куртизанками. Это история, призванная сохранить наше чувство уникальности и исключительности.

Когда я был в Австралии, отец подарил мне гитару, и я начал давать уроки. Я дарил их в школе с десяти лет, когда, наконец, получил гитару в качестве подарка на Рождество и день рождения от всей семьи. Я перестал ходить в школу в четырнадцать лет и вместо этого пошел в музыкальную академию в двух часах езды от дома, которую моей матери порекомендовал музыкант. Мой брат начал играть на моей гитаре, и я научил его всему, чему научился. Будучи левшой, он научился играть правой, потому что ему такую не купили. Он привязался к моей гитаре и больше с ней не расставался. У него талант к музыке, и теперь он музыкант.

Когда мне было пятнадцать, у меня появился первый серьезный парень, в которого я влюбилась и потеряла девственность. Я не чувствовал себя готовым, но, поскольку у меня были старшие друзья, которые уже занимались любовью, я не хотел снова оставаться в стороне. Я страдал в этих отношениях много лет. Он был влюблен в другую женщину, с которой регулярно встречался. Любовь уже была центральным моментом в моей жизни, и боль была непреодолимой. Я хотел умереть. Я провел три дня в своей комнате, постоянно плача. Моя мама мне очень помогла, опираясь на свой собственный опыт. Она всегда была рядом со мной в моих романтических дилеммах, и в эти моменты я чувствовал ее присутствие как матери больше, чем когда-либо прежде.

Эту первую любовь звали Карлос, и вместе с ним начался мой путь к тяжелым наркотикам. У Карлоса была сестра моего возраста, которая стала моим близким другом и вместе с которой я начал больше экспериментировать с наркотиками. Ее звали Конча. Я начал принимать с ней ЛСД, и мы выкурили много косяков. Меня познакомили с уличным миром.

Мы с Конча экспериментировали почти со всеми наркотиками, кроме героина. Конча поклялась, что не сделает этого, потому что знает об опасности. Наркотики позволили временно избавиться от боли, вызванной моими отношениями с Карлосом, которые никогда не заканчивались, потому что я продолжал видеться с ним. Иногда мы собирались вместе на ночь, но на следующий день он исчезал, оставляя мне чувство опустошенности и грусти. В этот период с Кончей у меня также началась фаза беспорядочных связей, и каждого мужчину, с которым я спала, я рассматривала как трофей. Я начал составлять списки имен, каждую ночь спать с другим (а иногда и с несколькими) и добавлять их в свой список. Это была тщетная попытка облегчить боль и пустоту, которая только усиливалась. Каждый мужчина усиливал это чувство пустоты.

С Кончей я часто убежал из дома, из-за чего моя мать несколько раз звонила в полицию. Она подаст жалобу, но не отзовет ее. Позже, когда я стал взрослым, полиция даже заставила меня вытащить меня из гостиничной кровати во время гастролей в театре из-за старой жалобы, которую моя мать так и не отозвала.

Мне тогда было еще пятнадцать лет. Конча был галисийцем, и мы несколько раз ездили в Галисию без денег. Мы пробрались в поезд и в Галисии встретились с другим братом Кончи, Мануэлем, адвокатом, связанным с галицкой мафией (позже он оказался в тюрьме). Внезапно мы начали жить роскошной жизнью. Именно в этот период началось мое увлечение кокаином. Я стала девушкой Мануэля, в то время как Конча завязала отношения с боссом мафии.

На обратном пути из поездки в Галисию я встретил Сару, ученицу религиозной школы. Мы стали близкими друзьями, и мы втроем были неразлучны. Моя героиновая эра началась с Сары. Она стала девушкой героинового наркомана по имени Курро, который в итоге украл все у ее семьи. Тем временем я подружился с Альфонсо, сиротой и героиновым наркоманом, который практически жил на улице. Я стала девушкой Альфонсо, и мы оба начали баловаться героином. Конча дистанцировалась; она очень боялась этого препарата. Мы начали фыркать, и первые несколько раз я помню, что хотел умереть. Меня продолжала рвать, и я не мог пошевелиться. После первого раза я сказал себе «никогда больше», но продолжал делать это, потому что не хотел чувствовать себя исключенным.

Мы сделали много вещей под влиянием Курро и Альфонсо. Они, должно быть, были нашего возраста или немного старше. Они начали говорить, что инъекции героина улучшают впечатления. Когда я впервые это попробовал, я потерял сознание и случайно разбил головой решетку раковины. Потребовалось три часа, чтобы кто-то заметил лужу крови вокруг моей головы – я даже этого не заметил. В конце концов меня отвезли в больницу, где мне наложили несколько швов.

Это было время жизни на грани; чем опаснее танец со смертью, тем лучше. Я больше не хотел жить, и с каждой дозой героина желание умереть усиливалось. Я уже много лет находился в очень плохом состоянии, и теперь все как будто стало на свои места, особенно в отношении моего отца. Позже я узнала, что это нормальный процесс для женщин, подвергшихся насилию. Еще до насилия раны от того, что он был оставлен на двенадцать лет, уже оставили свой след. В тот период мне казалось, что я беру на себя его ответственность

и вину, которые были настолько непреодолимыми, что мне хотелось умереть, потому что я не мог этого вынести. Я почувствовал огромный стыд. Не было ничего, что привязывало бы меня к жизни, никакой личной мотивации или перспектив на будущее, ничего, что действительно имело бы для меня значение, поэтому меня не волновало, поставлю ли я все это на кон.

Это положило начало эпидемии СПИДа. Вместе с Курро и Альфонсо мы начали продавать наркотики на улице и воровать. Нам нужно было (по крайней мере) ежедневное исправление. Мы кололи себя использованными шприцами. В фонтане в парке было место, где наркоманы оставляли их для других, и мы пользовались ими до тех пор, пока иглы не портились от использования и не становились болезненными. Шприцы стоили денег, а такой роскоши у нас не было.

Моя мать ничего не знала. Однажды ее подруга зашла ко мне в комнату и увидела на полу шприц. Моя мать узнала об этом в тот же день и решила забрать меня из страны. Она позвонила моему отцу, который, возможно, чувствуя себя виноватым, приехал проводить нас в Англию. Для меня это был необычный сценарий: находиться с обоими родителями и чувствовать беспокойство отца. Мне бы хотелось проводить с ними больше времени вот так. Меня отвезли в деревню на юге Англии, через которую каждый день проезжал только один автобус. Моя роль там заключалась в том, чтобы работать помощницей *по хозяйству*, присматривая за шестимесячным ребенком. Мне было шестнадцать лет, и я был наркоманом в глубокой депрессии. Я взял с собой опиум, чтобы покурить и преодолеть абстиненцию. Именно тогда я узнал, что мой отец бросил пить, когда я ушел в двенадцать лет. Думаю, он осознал, что сделал со мной, и чувство вины заставило его отказаться от выпивки и наркотиков. Он всегда винил свое состояние в своих поступках, никогда полностью не признавая этого. Полагаю, чувство вины заставило его поехать в Испанию, чтобы спасти меня. Он хотел отвезти меня в Австралию, но моя мать возражала.

Они оставили меня там одного, и мне очень хотелось умереть. Я жил с семьей этажом выше паба, которым они владели, и, естественно, они не обращали внимания на мои трудности. Я продолжал плакать в тишине своей комнаты. Я заменил героин алкоголем. Это чудо, как я пережил холодную индейку. Каким-то образом я могла функционировать, и, несмотря на боль в теле и все симптомы абстиненции, мне удавалось заботиться о ребенке. Еще я убиралась в доме и гладила. Семья была очень довольна мной, и я думаю, что желание хорошо выглядеть настроило меня на сотрудничество. Возможно, внутреннее ухудшение заставило меня захотеть улучшить свою самооценку.

Хотя я очень обижался на своих родителей за то, что они оставили меня в таком месте, хотя обо мне нужно было заботиться, позже я понял, что, вероятно, меня спасло принятие на себя ответственности по уходу за ребенком. Я проходил через ад, из которого мог на мгновение вырваться. Что меня сейчас удивляет, так это то, насколько эффективно я это скрывал — казалось, никто этого не заметил.

Деревня, где я жил, называлась Флетчинг. Там у меня было несколько парней, которые помогали мне скрыть то, через что я прошла. Они все были намного старше меня. Первый был вдвое старше меня (мне было шестнадцать, а ему тридцать два), но эти отношения продлились недолго. Наконец, Джон пришел. Кажется, я влюбилась в него, и он был на десять лет старше меня. Я проводил с ним каждые выходные и подружился со всеми его друзьями. Все они были байкерами с длинными волосами и устрашающими черными кожаными костюмами. Они повсюду ходили стаями и иногда вступали в драки, хотя в целом были мирными. Они очень сквернословили, постоянно придирались друг к другу и, конечно же, ко мне, так как я была единственной девушкой в группе. В пабе, где я работал, был бильярдный стол, и я стал экспертом в пуле, выигрывая соревнования. Им нравилось возить меня из паба в паб, наблюдая, как я побеждаю столы.

После шести месяцев во Флетчинге мой контракт с этой семьей закончился, и я вернулся в Испанию. Мои друзья все еще принимали героин. Даже Конча зацепился; она не колола, но все равно курила. Сара уже занималась проституцией. У нее был еще один парень-марроканец, скорее преступник, который также был ее сутенером. Я снова оказалась втянутой во всю эту неразбериху с Сарой, ее парнем Франциско и его другом, с которым у меня завязались романтические отношения. Это было еще хуже, чем раньше. Я не занималась проституцией, как Сара, но мы всегда были вместе, и Франциско был способен на убийство, чтобы получить деньги. Он грабил заправочные станции, пожилых женщин на улице, а однажды ударил кого-то ножом и вернулся весь в крови, не уверенный, убил он или нет. Я снова подсел на героин.

Этот эпизод длился полгода и закончился предательством. Моя знакомая приехала из Амстердама с излишком героина, и у нее осталось продать тридцать граммов, что по тем временам равнялось 500 000 песет, а это были большие деньги. Она не была наркоманкой и хотела побыстрее его продать. Она рассказала мне об

этом, и я рассказал своему парню. Он предположил, что собирается вместе с Франциско ограбить заправочную станцию, чтобы получить деньги на героин. Когда они заявили, что у них есть деньги, они позвонили мне, чтобы встретиться с моим другом. План заключался в том, чтобы я получил деньги и совершил обмен с ней в ванной бара. Когда мы приехали, Франциско выглядел очень нервным. Он нес газету, в которой были спрятаны два больших ножа. Он объяснил, что шел в ванную с моим другом, потому что я не знал, как выглядят тридцать граммов, но он знал. Оба спустились вниз, а Франциско, вооруженный ножом, угрожал моему другу и украл героин. Он поспешил обратно наверх и сказал: «Пошли». Сара, Франциско и мой парень вышли вместе с ним из бара, и я едва успел отреагировать. Они в мгновение ока прыгнули в такси. Я прощалась с парнем моей подруги, который остался с нами в баре. Когда я увидел, как они уходят, я понял, что произошло. Я бросился в ванную и обнаружил своего друга в шоке. Она так и не простила меня, и наши пути больше никогда не пересеклись.

Я также больше никогда не видела Сару и своего парня. Я пошел домой и открылся матери, признав, что снова пристрастился, и рассказал ей все, что произошло. Я умолял ее отправить меня обратно в Англию. Я боялся находиться в Мадриде. Я как будто внезапно осознал опасность мира, в котором оказался.

Выйдя из этого этапа моей жизни, я почувствовал, что за мной присматривает ангел-хранитель, который помог мне остаться в живых. Я слишком много играл со смертью. Трое из мужчин, с которыми я спала, умерли от СПИДа, включая брата Кончи Мануэля. Конча ВИЧ-инфицирован, но лечится с помощью лекарств, которые появились позже. Я неосознанно заразился гепатитом (еще одна устойчивая черта характера). Я узнал об этом, когда впервые сдал анализ на СПИД, когда врач сказал: «У меня для вас плохие новости», из-за чего у меня чуть не случился сердечный приступ. Только для того, чтобы сообщить мне, что я вылечился от гепатита В. Я всегда считал, что некоторые врачи — садисты.

Сейчас, вспоминая то время, мне кажется, что оно не было частью моей жизни. Мне было очень стыдно за поведение моей семьи. Я взял на себя вину, чтобы сохранить идеальный образ своих родителей, и не мог вынести стыда, думая, что я стал причиной насилия и жестокого обращения. В ловушке этого я чувствовал, что все, что у меня есть, не имеет никакой ценности. Мне было очень стыдно выражать свои мысли, даже говорить, и я находил утешение только в наркотиках. Больше всего меня от боли отделял героин; при нем я вообще ничего не чувствовал — боль исчезла, как и стыд. Это было похоже на смерть при жизни, и это приносило мне странное чувство удовольствия.

Я вернулся в Англию, на этот раз живя с друзьями-молодоженами. На тот момент я все еще не мог дать название своей депрессии или даже распознать ее. Я вспоминаю этот период как один из самых печальных в моей жизни. Я жил в деревне среди суровой английской зимы, где темнеет в половине четвертого дня, в доме без отопления и с лишь струйкой горячей воды. Мне было шестнадцать, почти семнадцать, и я понятия не имел, чем хочу заниматься в жизни. Я вернулась к своему парню, англичанину, которого видела только по выходным. Эти прогулки служили для меня убежищем, предлагая отдохнуть от суровой реальности. Наши выходные мы проводили, переходя из паба в паб, выпивая и наблюдая за тем, как талантливые музыканты играют вживую.

Я начал обучение в сфере недвижимости. Мне понравилась эта работа. Я научился печатать и писать описания домов, которые мы продавали. У меня был очень жизнерадостный начальник, который время от времени водил меня играть в сквош, но безуспешно пытался научить меня (в спорте я всегда был довольно неуклюжим). Он вовлек меня в бизнес с недвижимостью и укрепил мою уверенность в себе, выслушав меня и приняв во внимание мое мнение. Он был одним из немногих мужчин, которых я знал тогда, которые искренне интересовались мной и моим ростом, не желая взамен затащить меня в постель. Примерно таким я себе представлял отца.

После того, как эта работа закончилась, я начал другую в строительной компании, целый день ведя бухгалтерские книги и записывая цифры. Мне приходилось каждое утро вставать и выходить из дома, даже в морозную ночь, без возможности принять душ. В конце концов компания обанкротилась, и меня уволили. Я оказался безработным и снова начал возиться с наркотиками.

Я переехала из того места, где жила, в дом подруги, которую встретила, которая была замужем и имела ребенка, но чей муж отсутствовал весь день. Мы всегда тусовались у нее дома. Я устала от своего парня по выходным.

Во время моего пребывания в Англии я, честно говоря, просто хотел вернуться в Австралию, к своему отцу. Я был еще несовершеннолетним, и моя мать сказала мне, что я не смогу вернуться, пока не достигну

совершеннолетия. Я находился в процессе получения визы для возвращения в Австралию, что занимало время. Когда мне было почти девятнадцать, я, наконец, вернулась и добилась того, чего намеревалась сделать, и даже большего: я стала девушкой своего отца. Он жил в горной деревне в полутора часах езды от Сиднея и практически взял меня в заложники, превратившись в собственнического монстра. Когда я приехал в Сидней, у него был гарем, который он оставил, когда начал со мной отношения, при условии, что он сможет сделать меня сексуально доступной, когда захочет, и требуя меня для себя двадцать четыре часа в сутки.

За это время я действительно испытал сексуальную и физическую агрессию. Я дал ему разрешение, принял договор и предоставил ему полную свободу действий. Ему требовалось много сексуальной активности, и я не могла больше этого терпеть. Для меня это был настоящий ад.

Он заставил меня бросить курить и пить, и я оказался в другой тюрьме. Я превратил себя в того, кем он хотел, чтобы я был, и хотя я страдал, я снова терпел это, потому что чувствовал себя любимым. Я знаю, что мой отец любил меня и любит по-своему, но из-за своего прошлого он неправильно понимает, как должна выглядеть любовь. В его семье есть история инцеста, и он был свидетелем этого дома, когда был маленьким, от своих теток и родителей. Мои бабушка и дедушка провели все его детство в боях: мой дедушка был коммунистом, а моя бабушка фашисткой, которая в итоге вызвала гражданскую гвардию и посадила своего мужа в тюрьму. Пока они были еще вместе, дедушка спал не с женой, а с родной матерью. Все это помогло мне понять поведение моего отца. Но не простить его.

Иногда мне удавалось сбежать и навестить брата и мачеху в Сиднее. Постепенно я стал проводить с ними больше времени, и мачеха предложила мне работу в своей телекомпании. Выполняя секретарские задачи, я также встречался с командой авторов. Эта тема меня увлекла, несмотря на то, что я молчал. Я узнал много нового о разработке сериалов, и это дало передышку от всех испытаний с моим отцом. Мы виделись реже, но он все равно мучил меня всякий раз, когда мы это делали.

К этому моменту я потерял из виду, кем я был и чего хотел в жизни. Отец решил, что я должен пойти по его стопам как сценарист и кинорежиссер. Он услышал о театральной школе, которая находилась относительно недалеко от того места, где он жил. Ему сказали, что там предлагаются курсы актерского мастерства, сценарного мастерства и режиссуры, и он настоял на том, чтобы я поступил. Это был университет, и я не закончил учебу. Тем не менее, у меня было преимущество быть испанцем, поэтому, когда я пошел регистрироваться на вступительные экзамены, я сказал им ложь, навязанную моим отцом: что документы, доказывающие, что я закончил среднюю школу, сгорели во время пожара в доме, и что это было мне невозможно достать их с такого расстояния. Удивительно, но они приняли эту историю.

Вступительные экзамены были очень трудными. Мне пришлось исполнить и классический, и современный театральный монолог и спеть песню. Раньше у меня не было опыта работы в театре, и внезапно я обнаружил, что читаю Шекспира и разучиваю монолог. В городе, где жил мой отец, жил опытный актер, хорошо разбиравшийся в Шекспире. Мой отец, восприняв мое прослушивание как личный вызов, заручился его помощью с моим монологом. Несмотря на всю неловкость, которую я чувствовал, это стало для меня еще одним кошмаром. Несмотря на первоначальное смущение, я так усердно работал над монологами, что в конце концов обрел уверенность и силу, чтобы приложить все усилия. Раньше, в четырнадцать лет, я играл в фильме, который продюсировала моя мать.

В день прослушивания я узнал, что нас было около четырехсот человек, и они выбрали около шестнадцати. Прослушивание проходило в огромной комнате, а за длинным столом группа преподавателей делала записи. Я исполнял свои монологи, а затем исполнял фламенко-румбу на гитаре. Думаю, им понравилось из-за экзотики, и меня приняли. Именно тогда я смог по-настоящему уйти от отца. Вот почему я считаю, что театр спас мне жизнь. Я начал встречаться с людьми моего возраста и снова начал курить табак. Отец не выдержал этого и выгнал меня из дома. Он сказал мне, что никогда больше не хочет меня видеть, потому что я начал курить.

Я переехал к однокласснику, и снимать квартиру было чудесно. Я все еще сильно страдал из-за отца, который присылал мне письма, в которых говорил, что хотел бы никогда со мной не встречаться. Я рассказал этому другу о своем отце, и, наконец, рассказ о своей истории принёс мне облегчение. Чего я не ожидал, так это реакции людей, которым я рассказал. Они были в ужасе, и я почти утешал *их*, уверяя, что в этом нет ничего страшного и что со мной все в порядке. Я чувствовал себя полностью оторванным от своего прошлого опыта, как будто он не был частью меня. Что действительно причиняло мне страдания, так это разлука с отцом и тот факт, что он не хотел меня видеть; Я не мог этого понять.



Когда я оглядываюсь назад, я понимаю, в какой депрессии я был, и осознаю отсутствие самооценки, с которой я боролся. В колледже я очень стеснялся демонстрировать свои таланты, почти ежедневно сдавая экзамены перед судейской коллегией — по актерскому мастерству, голосу, пению... всему, что раскрывало меня. Я считаю, что мой стыд от переживаний с отцом создал противоречие: мне нужно было спрятаться и в то же время выразить себя через персонажей, что давало чувство освобождения. Охваченный страхом, я пил коньяк перед каждым экзаменом или выступлением, чтобы расслабиться.

У меня есть как хорошие, так и плохие воспоминания об этом университете. С положительной стороны, это обогатило меня культурно, чего я никогда не испытывал, потому что так рано бросил школу. Я научился читать в театре, много выступал перед публикой, даже поставил классику («Антигона») и играл живую музыку. Это также научило меня командной работе, познакомило меня с ценными и творческими людьми, с некоторыми из которых я до сих пор поддерживаю связь.

Лучше всего была возможность узнать об аборигенах и их культуре. Был предмет под названием «Театроведение», и преподаватели, которые его преподавали, решили провести культурный обмен с аборигенами. Они обратились к западному учителю, который жил в деревне племени Питьянтятжара. Шестеро их старейшин посетили Сидней. Старейшины пользуются большим уважением и почетом, потому что они самые мудрые в племени; резкий контраст с Западом, где их стали считать помехой. Это был первый раз, когда эти старейшины покинули пустыню и отправились в прибрежный город. Они поселились в доме, предоставленном учителями, и, не привыкшие к жизни в помещении, предпочли ночевать в саду. Они даже вынесли мебель на улицу, чтобы сидеть внутри на полу.

Я очень сблизился с ними, как будто чувствовал, что собираюсь научиться вещам, которым меня никто не сможет научить, и максимально использовал каждую секунду, проведенную в их компании. Каждый вечер мы исполняли *инму*, священный танец аборигенов, где они поют, разрисовав свои тела и полуобнаженные. В зависимости от нателных рисунков могут участвовать женщины и дети, только мужчины или только женщины. Это священный обряд, призванный продлить жизнь на Земле, привлечь пищу и прославить здоровье. Я чувствовал себя привилегированным быть частью этого.

По возвращении в пустыню им пришлось выбрать шесть студентов, которые будут проводить с ними время. Они выбрали меня и пятерых моих лучших друзей из колледжа. Вместе с двумя профессорами мы отправились в Алис-Спрингс на самолете, а затем на внедорожнике в Мимили, их дом. Осознавая разрушительные последствия того, что западные австралийцы отобрали многие из своих священных земель, таких как Айерс-Рок или Улуру, они приняли новый закон, запрещающий доступ белых людей без разрешения аборигенов. В Мимили мы были единственными белыми людьми вместе с этим учителем, который там жил и в доме которого мы остановились.

Это был один из лучших опытов в моей жизни и моя первая духовная встреча, которую в двадцать лет я не мог назвать или полностью осознать во всей ее красе. Я почувствовал связь с этими людьми, выходящую за рамки слов, происходящую из места, которое я не могу описать. Они были очень щедры с нами, делясь знаниями о своей культуре, и я научился ценить природу и землю, которая была для них домом. Были коды для входа в определенные зоны, требующие от нас ожидания приглашения. Каждый камень имел символическое значение, и они любезно проводили нас к своим самым священным местам. Ежедневные сеансы *инмы* стали общей практикой, а взамен мы выступали в театре перед серьезной и нетерпеливой публикой.

У аборигенов есть острая потребность сохранить одну из самых примитивных культур мира, культуру, которую западный человек разрушает. За те десять дней, что мы были там, мы стали свидетелями этого разрушения, и я связался с очень древней болью, происхождение которой также остается для меня неуловимым. Молодежь перестала следовать за старшими в принятии их культурного наследия; оказавшись между двумя противоположными мирами, их желанием было умереть, и именно это они и делали. Чувствуя свою никем не свою принадлежность, дети и молодые люди проводили дни с прикрепленными к носу канистрами с бензином, пока не умирали.

В их культуре нет понятия запрета детям; вместо этого они сопровождают их в их ошибках, лишённые осуждения, просто находясь рядом с ними. Таков был их подход к этим детям и молодым людям, несущим тяжелое бремя наблюдения за тем, как их раса самоуничтожается. Для них было очень важно, что мы, несмотря на то, что мы были молодыми жителями Запада, так интересовались их культурой; это дало им надежду. В последние дни молодые люди отложили свои канистры с бензином и присоединились к нам в *свободное* время, чтобы танцевать и петь вместе с нами и своими учителями. Это был глубоко трогательный

опыт, и хотя после нашего ухода все вернулось в обычное состояние, мы почувствовали, что дали им что-то значительное.

Я чувствовал себя очень виноватым и стыдным за принадлежность к Западу. Я также чувствовал глубокую связь с этими детьми и их желанием умереть. Их чистые, потерянные взгляды нашли отклик во мне так, как я никогда раньше не испытывал, тронув мое сердце. Я до сих пор помню Брэдли, которого считал младшим братом и который умер вскоре после нашего отъезда. Год спустя я вернулся в Мимили с тремя друзьями, погрузившись в их культуру на двадцать один день, питаюсь червями и кенгуру, пока у меня не начался понос и рвота в течение четырех дней подряд. Кажется, это обычная реакция на культурный шок.

По возвращении в колледж я преуспел во всем, что было связано с написанием эссе и теоретических работ, но потерпел неудачу во всем, что требовало презентации, например, в актерском мастерстве... В конце концов меня отчислили, сказав, что это место мне не подходит. Оглядываясь назад, я понимаю, что никогда не была обычной актрисой; наоборот. В консерватории, особенно англоязычной, казалось, что для таких, как я, нет места, особенно в то время, когда я не совсем понимал, хочу ли я заниматься актерским мастерством, потому что оно заставляло меня слишком сильно страдать... Как ни странно, То, что меня выгнали, послужило катализатором, который укрепил мое решение стать актрисой.

Я был в отпуске в Испании, когда получил известие о своем увольнении. Перед отъездом я частично рассталась со своим тогдашним парнем, с которым жила. Я забеременела и приняла решение сделать аборт, не посоветовавшись с ним, чего он не мог принять. Это привело к нашему расставанию. К тому времени я снова сблизился с отцом. У него появилась новая девушка, которая была моложе меня и раньше была девушкой моего брата Андреса. Позже у них родится еще один сын, мой младший брат Маноло.

Девушка моего отца действительно увлекалась ребефинг-терапией и убедила его пройти терапию, чтобы попытаться исправить наши отношения. Он согласился и позвонил мне, чтобы мы могли сделать это вместе. Во время моего опыта общения с аборигенами и актерской игры во мне уже пробудилось желание более глубокого самоанализа, поэтому я сказал «да». Я также надеялся, что у меня будут другие отношения с отцом. Я все еще была со своим парнем Джеймсом и с нетерпением ждала, когда они узнают друг друга.

Во время моего первого сеанса у терапевта она сказала мне, что предпочла бы работать отдельно со мной и моим отцом. Честно говоря, я почувствовал облегчение от этого. Ее стиль предполагал минимальное общение до или после сеансов. Первое было для меня очень показательным, так как дыхательное упражнение вернуло множество образов и моментов из моего детства, времени, когда я не контролировала ничего, что со мной происходило. Я чувствовал большую поддержку со стороны этого терапевта, но после этого у меня не было много места для дальнейшего обсуждения, и мне бы это понравилось. После этого она пригласила меня на групповое занятие, и я пошел, но не стал участвовать, а вместо этого сдерживался. Мне было очень страшно, так как там были люди, у которых было гораздо больше опыта и зрелости, чем у меня. Я был самым младшим во всех отношениях. Я просто помню, как хотел, чтобы это закончилось, чтобы я мог уйти.

Я не помню, делала ли я аборт до или после этих сеансов. Но в какой-то момент я пошла к терапевту, и она рассказала мне больше о технике ребефинга и о том, как все записывается в нашем бессознательном с момента нашего зачатия. Она сказала мне, что мы начинаем чувствовать с этого самого момента, и это связало меня с болью от аборта. На меня нахлынул поток вины, и я плакала каждый раз, когда не плакала раньше. До этого я предполагала, что аборт не причинил мне никакой травмы или боли, и что я почувствовал только облегчение. Эта женщина помогла мне осознать свои настоящие эмоции. Впервые я вступил в контакт с самим собой с аборигенами; второй раз был с ней.

Любопытно, что изначально я начал работать над отношениями с отцом, но мы никогда об этом не говорили, хотя многие изображения с того первого сеанса включали его. Я ждал, что она затронет эту тему, но она этого не сделала; Я не знаю, ждала ли она, что я это сделаю. Я все еще чувствовал сильный стыд и, полагаю, страх. Внутренне я как-то смирился с этим и простил его. Позже, когда я начал заниматься гештальтом, я обнаружил, что вовсе не простил его, а скорее проглотил его вину, убежденный, что я все это спровоцировал.

Эмоциональная разобщенность помогла мне пережить детство и юность. Когда я начал восстанавливать связь, я почувствовал, что нахожусь на правильном пути, но это было очень страшно. Страх заключался в том, что я вновь открою внутри себя пустоту боли, которую уже никогда нельзя будет закрыть, и что страдания никогда не прекратятся. Я научился обходиться без чувств. Тем не менее, встреча с этой болью заставила меня почувствовать себя живым, и я знал, что это должно пойти мне на пользу.

Быть актрисой связало меня с жизнью. Население миров и жизнью других персонажей разожгло во мне страсть, потому что оно связало меня с моей жизнью и аспектами меня самого, которые до сих пор дремали. Контакт с публикой настолько напугал меня, что я тоже почувствовал себя живым.

Итак, вернувшись в Мадрид, я начал свои поиски, которые я осознал лишь намного позже. В то время в Мадриде было не так много театральных школ. Моя мать, агент по подбору актеров, всегда склонялась к интерпретациям, которые были больше связаны с правдой, а не с выдумкой. В Испании переигрывание, или напряженные и напряженные выступления, на мой взгляд, по-прежнему высоко ценились.

Моя мать всегда имела талант к подобным вещам и искала для своих клиентов школу, которая научит их быть искренними и личными. Она родом из актерской семьи; ее родители были актерами, и она тоже собиралась стать актрисой. Ее первая работа в детстве была в театрах, где выступали ее родители: она звонила в гримерные, чтобы сообщить актерам, сколько времени осталось до выхода на сцену, и следить за тем, чтобы они подчинялись. Окончив школу, ей удалось сдать вступительные экзамены в одну из лучших театральных школ Англии. Однако ее отец сказал ей, что если она не готова пожертвовать всем, чтобы стать актрисой, например, несколько лет мыть сцены, ей не следует даже пытаться. Это обескуражило ее, и она бросила эту школу. Я считаю, что из нее вышла бы прекрасная актриса.

Моя мать поддержала мое решение заняться актерским мастерством, настаивая на том, чтобы я учился. Она отправила своих актеров учиться у Кристины Рота, и я присоединился к ним. В то время она была единственной, кто проводил занятия в гостиной своего дома. Я провел четыре года в ее школе, где многому научился, а главное, начал получать удовольствие. Я больше не чувствовал пристального внимания каждый раз, когда я выступал, что давало больше места для ошибок и исследований. Кристина была очень щедра и посвятила мне много времени; и в классе, и когда у меня было задание на работу или экзамен, она давала мне частные тренировки без взимания с меня платы. Она была рядом со мной, когда я переходил из своей гостиной в зал, где мы начали выступать перед публикой. После завершения учебы у нее я поставил небольшой спектакль и там познакомился с Маркосом, музыкантом, который тоже учился в школе из-за своего интереса к актерскому мастерству. Он написал музыку к пьесе, которую я поставил, и у нас начались ухаживания, которые продлились четыре года.

Кристина Рота предложила мне остаться в ее школе, но я отказался. Несмотря на то, что я многому у нее научился, я все равно чувствовал себя потерянным и считал, что для дальнейшего роста и познания актерского мастерства мне нужно на какое-то время уйти. Я все еще не была до конца уверена, хочу ли я стать актрисой, хотя ее школа была ближе всего к этому осознанию. Я всегда буду ей многим обязан, потому что именно там я в конечном итоге решил, что хочу заниматься актерским мастерством, благодаря вкусу, удовольствию и уверенности, которые она мне вселила. Впервые я почувствовал, что способен встать на этот путь.

Мои поиски продолжались, и мама предложила мне попробовать поступить в школу в Лос-Анджелесе. Город мне совсем не нравился; оно казалось огромным, а люди казались очень фальшивыми (это меня больше всего оттолкнуло, интересно, потому ли, что я ненавидел видеть в них свое отражение). Я видел только лицемерные улыбки и чувствовал себя очень одиноким.

Во время этой поездки я также побывал в Нью-Йорке – городе, кипучем жизни во всех отношениях. Мне это нравилось, особенно слушать живой джаз в крохотных барах, всегда с впечатляющими музыкантами. Я снова подвергал себя опасности, общаясь с неизвестными мужчинами, покупая наркотики на 42-й улице, заходя в небезопасные районы... И все же, со мной снова не произошло ничего плохого, и я не обращал внимания на серьезность ситуации, пока не рассказал своему друзьям об этом, и они указали на риск, на который я пошел. Я был полностью отключен от страха.

Теперь я наоборот; Я всего боюсь. Я уже не так сильно верю, как раньше, в то, что меня защищает какая-то невидимая сила. Я хотел бы вернуть себе это чувство безопасности, хотя бы немного, чтобы я мог расслабиться. Теперь, когда я впал в другую крайность, я боюсь, что, если я не буду контролировать каждый момент своей жизни, произойдет что-то ужасное. Это утомительно. Я думаю, это связано с возрастом и увеличением жизненного опыта. Сейчас для меня очень важна стабильность, в отличие от того, что было раньше, что было очевидно во времена, когда я употреблял героин. Я также думаю, что моим вторым подтипом может быть самосохранение, поэтому потребность в безопасности на этом этапе жизни во мне более выражена.

Еще одной важной причиной отказа от переезда в Соединенные Штаты было то, что я безумно влюбился в Маркоса. Только что расставшись со своим предыдущим парнем Хосе, с которым я прожила два года, я

оказалась без жилья. С тех пор как мой первый парень, Карлос, ушел от меня, у меня выработалась привычка уходить первой в последующих отношениях; Полагаю, это был способ избежать боли одиночества. Уезжая, я также оставил много своих вещей из-за чувства вины и, опять же, ради сохранения своего имиджа. Потом, не в силах справиться с пустотой и горем разлуки, я всегда сразу находила следующего партнера; иногда уже на следующий день или даже до официального расставания.

В начале отношений с Маркосом я не могла найти себе места. Я жил в доме матери, а также частично жил с ним у него, где всегда был беспорядок и не было естественного света; мы называли это «дырой». Это было довольно удручающе. В тот период я была очень неуверенной в себе и носила обильный макияж. Без него я не могла выйти на улицу. Я чувствовал себя далеким от совершенства.

Мы переехали в дом моего детства, который моя мать арендовала за очень небольшие деньги, потому что он был довольно старым. Хотя какое-то время он служил кабинетом моей матери, ей требовалось помещение побольше. Я вывезла Маркоса из «дыры» и поселилась в этом шикарном районе, в красивой квартире с садом и бассейном. У меня была фантазия, что я спасаю его от страданий, хотя на самом деле он не был несчастен. Я думаю, что Маркос такой же Е8, как и мой отец. Меня всегда привлекал Е8. Он был басистом в модной в то время группе.

Я все еще искал актерскую школу. Двое моих друзей-актеров из школы Кристины Рота только что вернулись из Буэнос-Айреса и рассказали мне о школе, которой руководит Карлос Гандольфо, и об учителе Хуане Карлосе Корацце, которого они встретили. Поскольку моя мама тоже очень хотела привезти кого-нибудь из-за границы к своим актерам, я рассказал ей о Хуане Карлосе и предложил пригласить его провести семинар и познакомиться. Моя мать связалась с ним по телефону, попросила его резюме и предложила ему приехать в Мадрид, чтобы провести семинар этим летом.

Я вместе с мамой отвечала за организацию мероприятия, а также принимала участие в качестве актрисы. Я сразу же связался с ним и почувствовал, что наконец нашел своего учителя. Эта встреча была для меня столь же значима в творческом плане, как и лично. Все, чему я научился в школе в Австралии, полностью противоречило этому подходу к актерскому мастерству, который включал в себя исследования, охват неизведанного и начало обучения тому, как учиться. Вместо того, чтобы облачаться в доспехи, речь шла об обнажении души, и для этого решающее значение имело познание себя на глубоком уровне.

Я помню первое упражнение, которое я выполнил один перед всеми присутствующими, когда Хуан Карлос спросил меня, что я чувствую и что мне нужно. Никто раньше меня об этом не спрашивал, и я начал плакать, продолжая плакать на протяжении всего семинара. Я словно обнажил всю свою хрупкость, которая всегда была скрыта моей холодной внешностью и сдержанностью. В тот самый момент я начал идти по пути, который изменил мою жизнь.

Через Хуана Карлоса я узнал о гештальте и встретил своего учителя Клаудио Наранхо. Хуан Карлос включил в свои занятия многое из того, что он узнал от Гештальта и Клаудио. Примерно в то же время я подружился с человеком, практикующим гештальт-терапию, и начал индивидуальную терапию с гештальт-терапевтом, которого она порекомендовала. Я начал терапию отчасти потому, что это было модно в моем кругу, а отчасти потому, что это казалось уместным, учитывая мой опыт, но я не чувствовал в этом реальной необходимости. Через некоторое время терапевт прекратил наши сеансы и посоветовал мне вернуться, когда я действительно почувствую в этом необходимость. Это был смелый шаг, который оказался большим плюсом, поскольку подтолкнул меня к осознанию моих истинных потребностей.

Благодаря терапии я начал понимать, что в моих отношениях с Маркосом что-то не так. Я вступил в процесс личностного роста, и он не хотел иметь с этим ничего общего. Я чувствовал себя одиноким и мертвым в отношениях. Я думал, что мы идеальная пара, хотя на самом деле мы очень любили друг друга, но сейчас было неподходящее время для того, чтобы быть вместе.

Прежде чем мы расстались, я поехал в Австралию с намерением продлить свой вид на жительство, но приехал поздно и потерял его. Изначально планировал остаться всего на две недели, но в итоге остался на два месяца. Я поехал на Бали по приглашению мачехи Лизы вместе с ней и моим братом Эдом. По возвращении я не смог поменять билет до Мадрида и вернулся в Австралию, где Лиза устроила меня на работу в телесериал. В Австралии меня хорошо приняли, потому что считали экзотикой, и после съемок трех серий мне предложили постоянную должность. Я отказался, потому что это означало бы снова оставить всю свою жизнь в Испании. Еще у меня была встреча с отцом, и хотя он хотел большего, меня это напугало, а терапия связала меня с гневом. Я не сказал ему этого, снова движимый желанием защитить его.

В Австралии у меня был любовник, который дал мне силы покончить с Маркосом, когда я вернусь. Моя подруга Ана, которая познакомила меня с гештальтом, тоже планировала расстаться со своим мужем. Сначала я расстался, а потом она. Ана мне очень помогла. Она переехала ко мне, и я решил не торопиться с новыми отношениями, а не торопиться. Поначалу это казалось чем-то вроде рутинной работы. У меня были любовники, но я не женился ни на одном из них. Ана практиковала медитацию, и я снова взялся за эту привычку, которая принесла столь необходимое утешение. Я провел два года без партнера, медитируя, занимаясь терапией и театром. Вдохновленный Анной, я принял участие в своей первой групповой танцевальной терапии с Грасиелой Фигероа. Этот семинар глубоко повлиял на меня, потому что это был для меня новый опыт, и я чувствовал себя очень неловко в своем теле.

Ана также убедила меня попробовать метод Фишера-Хоффмана,<sup>11</sup> и я сделал это с командой Пако Пеньярубиа. Это также был впечатляющий опыт, и Энрике де Диего, член команды, оказал мне огромную поддержку. В одном упражнении он попросил меня прочитать вслух письмо отцу для всей группы. Это был первый раз, когда я публично обвинил своего отца, и я всегда буду благодарен Энрике.

Я всегда чувствовала необходимость иметь мужчину рядом со мной. Всякий раз, когда я пытался быть одиноким, я чувствовал глубокую пустоту и неуверенность в себе. Теперь я поняла, что поиск мужчины, который заполнит эту пустоту, никогда не сделает меня счастливой. Я хотел начать чувствовать себя хорошо, целостно и уверенно.

Это был мой второй год обучения у Хуана Карлоса, и мы с двумя одноклассниками решили поставить спектакль. Я добился минимального финансирования, и двое других одноклассников стали режиссерами. Мы нашли театр для спектакля и даже успели провести небольшую экскурсию. В вечер премьеры мы привлекли внимание директора театра, и мне предложили первые гастролы по Испании.

В конце этого тура Хуан Карлос предложил мне начать преподавать в школе вместе с Каталиной Льядо. Он ставил спектакль, и ему требовались замены на занятиях. Мы начали преподавать вместе и сформировали нашу первую группу. Хотя мне нравилось преподавать, я также понимал, что потенциально это может отвлечь меня от актерской деятельности. Я решил оставаться на связи со школой, посещая некоторые семинары без обязательства вести один из них.

Я находился на распутье, разрываясь между тем, чтобы полностью погрузиться в работу Студии или полностью уйти от нее. Мне там понравилось, и Хуану Карлосу пришла в голову идея собрать команду, в которой мы бы не только преподавали, но и выступали в театре. Эти люди казались мне родными, и там работали мои самые близкие друзья. Учитывая все эти факторы, я решил остаться. Кроме того, это давало стабильный доход, а это означало чувство безопасности. Я проработала четырнадцать лет на Хуана Карлоса, а в последующие годы у меня появилось желание стать матерью, и я направила на это всю свою энергию. Хотя пребывание там ощущалось как наличие отца, братьев и сестер, я понял, что для того, чтобы продолжать расти, мне нужно уйти из дома. Я очень благодарен Хуану Карлосу за все, чему он меня научил в области образования, актерского мастерства и искусства.

Полная занятость преподаванием в студии отдалила меня от актерской деятельности, чем я слишком долго пренебрегал. Консуэло, коллега по студии, и я решили поставить спектакль, в котором я буду играть, а она будет режиссировать. Мы остановились на «Двенадцатой ночи» Шекспира, которая оказалась сложной во всех отношениях. Я начал понимать, что развиваю другое видение своей профессии. Мне нужно было освободиться и изучить свой собственный подход к карьере актрисы. Я хотел освободиться от этой невротической потребности быть совершенным, но все, что мне нравилось и с чем я экспериментировал на репетициях, исчезло на глазах у публики. Мое тщеславие взяло верх, заставляя меня чувствовать себя пойманным в ловушку образа, который я проецировал.

Только ближе к концу я по-настоящему начала признавать себя актрисой, потому что начала позволять себе удивляться и овладевать чем-то вне моего контроля, и это одна из причин, по которой я люблю свою работу. Актерство освободило мое эго. Это забавно и может показаться противоречивым, но стоять перед публикой, воплощая персонажа, мир которого отличается от моего, освободил меня от тщеславия, и мне захотелось вырваться из клетки. Актерство заставляет меня выйти из зоны комфорта и довериться высшим силам.

---

<sup>11</sup>Курс-резиденция, который углубляется в зарождение нашего характера в детстве в контакте с родителями.

Пришло время, когда мне нужно было покинуть студию, чтобы продолжить рост. Мне было очень трудно, потому что это была моя семья на протяжении многих лет. Хуан Карлос был для меня и отцом, и художественным наставником. Эта отцовская динамика в каком-то смысле стала ловушкой, потому что, поставив себя на роль дочери, я стала сговорчивой, слепой к некоторым вещам и не совсем честной. Мой учитель всегда останется моим учителем.

Десять лет назад я встретила мужчину, который сейчас является моим мужем, М.. Это почти совпало со смертью Карлоса, моего первого парня, в аварии на мотоцикле, когда мне еще не исполнилось сорока. С М. это было продолжительное путешествие. До него я был с Хосе, другим музыкантом и еще одной Е8, и тогда я перестал связываться с такими мужчинами. Хосе появился после моего первого курса программы SAT, во время которого я немного сошел с ума (или, возможно, мое безумие стало более очевидным). В то время я присутствовал на этом SAT со своим парнем.

И тогда я встретил Клаудио Наранхо. За день до отъезда произошло нечто чудесное, которое я всегда связывал с волшебством программы SAT: мой отец, который не разговаривал со мной много лет, позвонил мне, плача и прося прощения. Я впервые услышал, как он плачет, и это повергло меня в шок. Он собирался переехать к девушке, и я ранее рассказал ей о жестоком обращении, которому я подвергся с его стороны. Она, испытав насилие со стороны собственного отца, решила уйти от него. Он был опустошен, и я, в момент автоматического желания его задобрить, сказал, что да, я его простил. Однако это был еще один пример ложного прощения.

Я прибыл на экзамен SAT, идентифицируя себя как консерватор Е2, но Клаудио всегда говорил мне, что думает обо мне как о сексуальном Е3. Мне было трудно принять это из-за моего прошлого, всегда ищущего интенсивности и тянущегося к опасности. Кроме того, учитывая мое прошлое с мужчинами, мне было трудно воспринимать себя как сексуальную Е3 — женщину, которая была хорошей девочкой, всегда сдержанной, сдержанной, жесткой, иногда называемой сексуально фригидной. Все они были образцовыми учениками... Я чувствовал себя наоборот, но основная закономерность была одна и та же. Я понял это пять лет спустя.

Во время этого SAT I я пытался играть роль, которая не соответствовала тому, кем я был на самом деле. Сначала я была неуверенна в своих чертах характера, а затем, в ходе родительской работы, боролась с концепцией прощения по отношению к родителям. Вернувшись в Мадрид, я написал письмо отцу, сообщив ему, что выполнил кое-какую работу и простил его. Он ответил мне, снова обвиняя свои обстоятельства — алкоголь и наркотики — в том, что он со мной сделал. Это было похоже на ту просьбу о прощении, которую я получил от него перед отъездом на SAT, испарилась, и то, что я стал свидетелем его отсутствия ответственности, меня очень разозлило. Именно тогда я понял, что не простил его по-настоящему.

Когда я вернулась с SAT, мы с моим парнем расстались из-за моей собственной измены, о которой он в конце концов узнал. Я чувствовал себя ужасно из-за этого. Я пошел в дом моей матери и позволил ему остаться в том, что раньше было нашим домом, пока он не разберется со всем. Я внезапно почувствовал себя очень виноватым за весь вред, который я причинил ему, о чем я не думал, переживая этот роман.

Я встретился со своим возлюбленным в последний раз и тогда понял, что наша предполагаемая связь была моей иллюзией. Я медленно отстранился, непреднамеренно причинив ему много вреда. Позже я узнал, как сильно он пострадал из-за нашей разлуки.

Все еще борясь с печалью из-за расставания со своим парнем, я решила поехать на выходные к своей подруге Ане, которая жила со своим мужем и ребенком в городе недалеко от Мадрида. Ее муж спросил, могу ли я подвезти его друга-музыканта Хосе, который оказался моим следующим партнером. Эти отношения были кошмаром. Меня захватила его интенсивность, и прежде чем я даже понял, с кем связался, мы уже сняли квартиру и съехались вместе.

Я прошел через ад, и вместо того, чтобы уйти, оскорбления все больше и больше зацепляли меня. Я думаю, мне нужно было иметь такие отношения, прежде чем я смогу исцелиться от всех токсичных парней в моей жизни. У меня постоянно были мысли о самоубийстве, я плакала без остановки, но не могла найти в себе сил уйти. Хосе невероятно талантлив как музыкант, чувствителен, культурен, и эта его часть меня привлекала, как если бы я встретила гения, который придал моей жизни смысл. Он сам считает себя гением и злится на мир за то, что он его не признал. В этом отношении он очень напоминает мне моего отца.

Он заставил меня чувствовать себя такой маленькой и снизил мою самооценку до такой степени, что я думал, что без него я никто. Я боялась, что не выживу без его поддержки. Эти отношения стоили мне дружбы с

Аной, которая однажды сказала мне, что Хосе меня не уважает и рассказывает людям обо мне интимные подробности. Она пыталась убедить меня, насколько это разрушительно, но я не смог и не видел Ану семь лет.

Я чувствовала себя неполноценной без мужчины и предпочитала быть с таким человеком, чем оставаться одной. Мне нужен был мужчина рядом, как воздух, чтобы дышать. Мне потребовалось два года, чтобы снова принять участие в SAT. Во время SAT II я был более честен и рассказал о том аде, через который мне пришлось пройти. Ни мои ближайшие друзья, с которыми я работал каждый день, ни кто-либо еще ничего не слышал. Было много дней, когда я ходил на работу без сна, плача всю ночь, и так хорошо это скрывал, что, видимо, никто не замечал. Год спустя Хосе сказал мне, что уходит, не в силах справиться с тем ущербом, который мы причинили друг другу. Несмотря на то, что он принял решение, именно я ушел из дома.

Мне хотелось умереть, и на следующий день я полетел на самолете, чтобы навестить свою мать в Лос-Анджелесе, где в то время работала и моя мачеха Лиза. Моя мама очень заботилась обо мне, устраивая мне массажи, спа-дни и экскурсии по магазинам, которые помогли мне на мгновение забыть обо всем. После этого я звонил друзьям и рассказывал свою трагическую историю. Это моя самая легкомысленная сторона; одно из мест, которое позволяет мне отключиться от всего, — это торговый центр. Когда я смотрю на одежду и трачу деньги, мое настроение меняется, и ад, через который я прошел, исчезает, хотя бы на мгновение. Я покупал одежду, наслаждался спа-днем, а затем изливал всю свою душу по телефону.

Во время той поездки я наконец-то поговорил с Лизой, моей мачехой, о том, что случилось со мной с отцом. Моя старшая сестра (дочь моего отца от первого брака) рассказала всю эту историю нашей семье. Я призналась ей, и, думаю, чувствуя бремя старшей сестры, она выболтала все секреты. Лиза жила с нами на ранних стадиях насилия и сказала, что ничего не знала. Она извинилась за то, что не заметила и не сделала ничего, чтобы остановить это. Я слушал, но мне всегда было неловко говорить об этом с семьей. Я думаю, Лиза многих вещей не видела, потому что не хотела их видеть.

Моя сестра и позже имела сексуальные отношения с моим отцом, в то время, когда они оперировали его сына, который недавно умер в возрасте двадцати одного года из-за многочисленных операций по поводу опухоли головного мозга. На момент отношений ей было двадцать шесть лет, и я думаю, она была в отчаянии, нуждаясь в отцовской фигуре. Вероятно, этому способствовало наше замешательство, вызванное отсутствием отца и искаженным пониманием любви. Она говорит, что он воспользовался ее ситуацией и изнасиловал ее.

Расставание с Хосе помогло мне немного улучшить отношения с матерью. Впервые с тех пор, как в пятнадцать лет ушла из дома, я поселилась с ней на какое-то время и почувствовала, что наконец-то позволила себе быть ее дочерью, а не матерью. Она, в свою очередь, стала для меня больше матерью, чем когда-либо. Она заботилась обо мне, давала советы, каждый вечер готовила мне ужин и слушала меня. И самое удивительное, что я позволил ей это сделать. Проблема дочерей, взявших на себя материнскую роль для своих матерей, также заключается в нас самих, в том, что мы иногда не позволяем им быть матерями. Я осознаю, что поставил себя выше матери, и в этом я узнаю свое высокомерие — очень эгоистичный аспект, который не позволил мне научиться заботиться о себе, потому что я не знал, что значит иметь маму.

Я ушла из дома в молодом возрасте и всегда заботилась о себе, усердно работая, чтобы добиться успеха, или полагаясь на поддержку парня, но я никогда ни о чем не просила свою мать. Однажды я попросил у нее денег, когда они мне понадобились, потому что я проходил терапию, и терапевт предложил это. Я сильно поссорился с матерью и не хотел с ней разговаривать. Это дало ей возможность позаботиться и обо мне. Я чувствовал себя невероятно виноватым, прося у нее денег и позволяя ей заботиться обо мне, как будто я играл чужую роль. У меня было такое чувство, словно что-то внутри меня разорвалось на части.

Я часто больше сосредотачиваюсь на печали и боли в своей жизни, рассматривая себя как жертву обстоятельств и людей вокруг меня. Когда я пишу эту биографию, я осознаю вред, который я причинил, особенно мужчинам в моей жизни. Видеть себя жертвой также напрасно, потому что, обращая внимание только на ущерб, нанесенный мне другими, и не признавая свою роль во всем этом, я сохраняю нетронутый образ самого себя.

Другое дело, что я всегда претендовал на верность, в отличие от других людей моего подтипа. Однако, оглядываясь назад, я понимаю, что очень редко был таким. Конечно, пока мои отношения складывались хорошо. Но когда я больше не чувствовал себя удовлетворенным, я искал снаружи то, чего мне не хватало внутри. Этот паттерн был связан с моей приверженностью отцу. С одной стороны, я не была полностью предана мужчине, а с другой, у меня была еще одна интрижка, которую нужно было держать в секрете, как и нашу. Я также изменила Хосе ближе к концу наших отношений. Думаю, я сделал это из мести.

Мне было тридцать три года, когда я рассталась с Хосе, и мне было страшно, что я никогда не найду другого мужчину и не смогу создать семью, осуществить свою мечту. Я все еще чувствовала, что не могу быть реализованной без мужчины, и думаю, что так долго мирилась с Хосе из страха остаться с этой пустотой. Я хотела забеременеть от него, даже когда мы были в разлуке.

В этот момент моей жизни я встретил Берта Хеллингера и узнал о его методе семейных расстановок в Севилье. Я начала работать над проблемой привлечения мужчин, которые мне не подходят, и над убеждением, что я никогда не смогу иметь здоровые отношения или создать семью. Хеллингер провел со мной простую расстановку. Он попросил меня выбрать одного представителя для моей матери и другого для моего отца. Я должен был «играть» самого себя. Затем он поручил мне расположить их.

В том, как я их расположил, он быстро определил тему инцеста. Он объяснил, что женщины, которые ставят себя в такое положение, как я, часто делают это с желанием воссоединить своих родителей, взяв на себя роль матери. Он переставил позиции, убрал меня с того места, где я находился, и заставил сказать матери что-то вроде: «Это твое дело, а не мое, и я передаю его тебе». Это очень раскрепостило меня, и я почувствовал, что это важная часть моего пути, особенно потому, что мне казалось, будто я поднимаю огромный вес внутри себя. В следующем году я встретила мужчину, который теперь стал моим мужем, и он сильно отличался от того, кого я обычно искала. Тот, кто очень хорошо ко мне относится.

В том году я сдавал SAT III, и Клаудио Наранхо пригласил меня сотрудничать с ним, чтобы поставить театр для SAT. Я был удивлен, потому что я ничего активно не делал, чтобы это произошло (по крайней мере, сознательно). Я всегда чувствовал безусловную любовь со стороны Клаудио; он любит меня просто так, просто за то, какая я есть, без каких-либо скрытых мотивов. Рядом с ним я чувствовала себя очень неловко и неуклюже, и тем не менее, он всегда ценил меня, и это всегда заставляло меня врасплох.

Приглашение пришло однажды, когда мы вместе ужинали. Я рассказал ему о том, что меня беспокоило: я не мог простить отца, как бы ни старался, и не знал, что делать. Клаудио сказал мне, что мне *не* нужно его прощать, и эта точка зрения была одним из самых ценных подарков, которые он мне подарил. Я испытал такое облегчение, словно с моих плеч свалился груз. Я всегда был ему благодарен.

Прожив с М. год и прожив с ним, однажды он сказал мне, что хочет положить конец нашим отношениям, чувствуя, что он не влюблен. Это оказалось одним из самых важных уроков в моей жизни. Это совпало со свадьбой двух моих друзей, которые пригласили меня присоединиться к ним в их медовый месяц, так как заметили мое горе. Был август, и мне хотелось умереть. Я не могла перестать плакать, заново переживая все останки моего прошлого из-за этой разлуки. Я не ел, курил без перерыва и полагался на таблетки, чтобы заснуть. Мои друзья делали все, что могли, чтобы помочь мне, давали мудрые советы и слушали меня, но ничто не могло избавить меня от этой боли. Это были две недели пыток, но, в конце концов, я вернулся в Мадрид сильнее, чем когда-либо, и смог выдержать все. Внутренне я отпустил М., и это было величайшим уроком.

Движимый страхом быть покинутым, я в конечном итоге задушил его (конечно, у него тоже была своя доля обязательств). Когда я перестала это делать, он снова стал приближаться, а когда я вернулась, он сказал мне, что хочет, чтобы я дал ему еще один шанс. Я поставил несколько условий, в том числе парную терапию. Он согласился, и нашим первым шагом стала встреча со Сьюзи Строук, которая оказалась чрезвычайно полезной.

Мы с М. обручились, и я расслабилась, уже не душив его. Я всегда хотела быть матерью, и мы начали пытаться завести ребенка, когда мне исполнилось тридцать восемь. Поначалу М. колебался, но постепенно смирился с этой идеей. Я всегда предполагала, что как только приму решение, сразу забеременею, но этого не произошло. Это превратилось в навязчивую идею, и я прочитал все, что было доступно по этой теме. Я пробовала различные методы отслеживания овуляции, и наша сексуальная жизнь начала страдать из-за моего контроля.

Я практически стала экспертом по беременности. Я знал, что мне нужно расслабиться, все твердили мне об этом, но я не мог. Мне становилось все труднее расслабиться, и я все меньше и меньше наслаждался сексом. Гинекологи рекомендовали экстракорпоральное оплодотворение. Я хотела усыновить, и М. знал об этом, но он еще не был готов, поэтому мы решили сделать ЭКО. После двух попыток мы сдались. Для меня это было невероятно тяжелое время. Каждую неудачу я воспринимала ужасно, и она приносила мне много боли и злости. На карту была поставлена моя женственность. Не знаю, откуда взялась эта идея, но я не



чувствовала себя полноценной женщиной, если не могла забеременеть. Я также находился под воздействием всех гормонов, которые мне давали, что сделало меня очень чувствительным и привело к изменениям в моем организме.

Прежде чем предпринять вторую попытку, М. уже был более открыт для усыновления. Мы договорились, что если и эта попытка потерпит неудачу, мы примем ее. Мои друзья Джинетта и Грация посоветовали мне больше не делать ЭКО и поговорили со мной об усыновлении ребенка из Эфиопии. Меня это очень воодушевило, и я попросил Джинетту стать крестной матерью, если мы выберем Эфиопию. Теперь она крестная нашей дочери.

Мы начали оформление документов по усыновлению. Я рассказал М. об Эфиопии, но он хотел рассмотреть возможность усыновления из Непала. Он снимал там документальный фильм, видел детский дом и хотел, чтобы наш ребенок приехал именно оттуда. Я, с другой стороны, хотела, чтобы это был новорожденный ребенок, если это возможно, по тем эгоистичным причинам, что я обожаю детей и думаю, что это будет проще во всех отношениях. Я сомневалась, что смогу усыновить ребенка, у которого уже было много багажа, из-за всех страданий, которые приносит жизнь в таких обстоятельствах. Недавно они открыли программу усыновления в Эфиопии, которая предлагает простой и быстрый процесс и дает возможность усыновить очень маленьких детей. Поэтому мы решили пойти на это.

Одним из условий усыновления было вступление в брак. В то время как я всегда мечтал о свадьбе, М. считал это глупостью; у нас была совместная ипотека, так что для него это уже означало, что мы женаты. Мы провели прекрасную церемонию с несколькими друзьями, празднуя в доме моей матери. Этот шаг казался важным для нас обоих, и я рассматривал его как фундаментальную часть моего личностного роста. Это также было невероятно захватывающе. Мы оба более открыли свои сердца, но особенно я это заметил, конечно, в М..

Прошло полтора года, и незадолго до моего отъезда на SAT в Мексику нам позвонили и сообщили, что нам заранее определили трехмесячную девочку. Ее звали Калкидан. Мы получили фотографии, и я взял одну с собой в Мексику. В мой первый день там у меня было немного свободного времени, поэтому я пошел покупать для нее одежду, чего с нетерпением ждал.

Когда я вернулся в Мадрид, мне назвали запланированную дату поездки, чтобы привезти ее домой, в зависимости от исхода судебного разбирательства там. Однако в первый раз документ затерялся, и его отложили. Мне назначили другую дату поездки. Утром, когда мы с мамой собирались уезжать, мне позвонили и сообщили, что девочка умерла. Казалось, это была внезапная смерть. Утром ее нашли в кровати, но она умерла между кормлениями из бутылочки. Ее биологическая мать умерла при родах. Тайны жизни – как только я собираюсь отправиться за ней, она умирает. Слава богу, она еще не была со мной. Я был в глубокой тоске, но могу только представить, насколько хуже могло быть. С этой новостью М. пришлось столкнуться еще в дороге. Боль всегда сближала нас, поэтому, хоть мы и были в отчаянии, мы были друг у друга.

Я несколько раз разговаривал с директором агентства по усыновлению. Я чувствовала от нее огромную поддержку. Она спросила, хотим ли мы продолжить, поскольку скоро у нас может родиться еще один ребенок. Через два дня после смерти Калкидана (которого мы собирались назвать Люсией) в Хоссане появился еще один ребенок, а еще через две недели нас вызвали в агентство, где нас спросили, готовы ли мы. Я сразу сказал да, но у М. были некоторые сомнения. Он не хотел так быстро торопиться с чем-то новым после нашей потери. Ребенку на тот момент было две недели. Ее звали Абенезер. Она родилась в поле, и ее нашел фермер, потому что она плакала. Она была завернута в куртку с прикрепленной пуповиной. Фермер принес ее в полицию, и когда кто-то находит брошенного ребенка, ему приходится дать ему имя. Этот фермер назвал ее Абенезер, потому что это означает «помощь Бога», и благодаря милости Божией она выжила.

Суд был назначен на 2 августа, а мы планировали выехать 4-го. М. смог прийти, хотя ему пришлось уйти раньше. Моя мать также приехала ко мне, помогая мне с оформлением документов после возвращения М., привнося весь свой энтузиазм. У моего брата Энди 29 июля родился сын, так что моя мама стала бабушкой дважды за одну неделю.

Суд 2 августа не смог состояться из-за отключения электроэнергии в Аддис-Абебе. Его перенесли на 5-е число, но мы все равно решили продолжить наши планы путешествия. Всегда существует риск того, что суд может пройти неудачно, хотя в случае с брошенными детьми это случается реже. Альтернативно, чего-то может не хватать, что приведет к задержке до сентября. Аби было полтора месяца, когда мы с ней познакомились. После суда суд должен был быть закрыт до середины сентября. Я решил, что если она не сможет вернуться домой, я останусь с ней столько, сколько потребуется.

Мы познакомились с ней 4 августа, и для меня это была любовь с первого взгляда. Больше я никогда не отходил от нее. Той ночью я купал ее и уложил спать в приемной семье с Ханной, одной из ее опекунов. На следующий день должен был состояться суд, и если он будет благоприятным, мы могли бы взять ее с собой в гостиницу. К счастью, это было так, и мы плакали и прыгали от радости, когда получили эту новость.

Год назад мы отправились в путешествие в Австралию всей семьей: мама, дочь, муж и я. Моя мама хотела показать нам дом, который она построила в тропиках около трех лет назад. Она сказала, что построила его с надеждой, что мы будем приезжать туда каждый год. Я всегда говорил ей, что не пойду; это слишком далеко, и сказала, что ей следует построить такой на испанском побережье. Несмотря на это, она построила в Австралии огромный дом, и, думаю, в основном для себя. Я тоже не могу не думать, что она не случайно выбрала страну, где живет мой отец, но это же просто навязчивые мысли...

Лиза, моя мачеха, четыре года боролась с раком, и ей поставили диагноз: метастазы (они уже распространились на кости). Я хотел навестить ее, чтобы попрощаться, но ошибка заключалась в том, что я сделал это с мамой. Она оплатила всю поездку, что было очень щедро с ее стороны, и я почувствовал себя обязанным взять ее с собой. Мы провели неделю с Лизой, а затем отправились на север, в дом моей матери. Эта поездка была для меня чем-то вроде кошмара. Мой отец жил рядом с моей мачехой, и я тоже решил повидаться с ним.

Я не видел его семнадцать лет и начал связываться с ним по электронной почте около года назад, когда наконец почувствовал, что могу. С ним я чувствовал себя спокойнее. Я договорился о встрече с ним на той неделе, и моя мать упомянула, что тоже не видела его долгое время. Ее терапевт предположил, что ей было бы полезно посмотреть, как она себя чувствует, потому что она считала, что ничего не чувствует. Она хотела воспользоваться моей встречей с ним, чтобы тоже увидеться с ним.

Это началось еще до того, как мы уехали в поездку, и я начал говорить ей «нет», настаивая на том, чтобы она сама организовала с ним встречу. Я установил четкую границу, но она не хотела слушать. Когда мы туда приехали, она все еще пыталась воспользоваться моей встречей с отцом. Это привело к ожесточенному спору, в котором мы оба плакали. Мне пришлось твердо стоять на своем, чтобы она не пошла со мной. Это заставило меня вспомнить слова Хеллингера: моя мать снова использовала меня как посредника, чтобы сблизиться с отцом. Бессознательно она сделала меня своей пешкой. Я поднял этот вопрос во время нашей ссоры, упомянув то, что рассказал ей о своей работе с Хеллингером много лет назад, но она не помнила. Решение заключалось в том, что я могу пойти с мужем и дочерью на встречу с отцом без нее. Несмотря на это, во время моей последней встречи с отцом на этой неделе моей матери все же удалось присоединиться к ней в конце, потому что она, очевидно, так с ним и договорилась. Я немедленно ушел, чтобы обеспечить им уединение.

Мой отец очень нервничал и опоздал; Я уже думал, что он не придет, и винил в этом свою мать, потому что я позвонил ему, чтобы сообщить, что она тоже хочет его увидеть и будет на встрече со мной. Он не знал, что ее здесь не будет. В конце концов он приехал, и мы провели день вместе с моим братом Эдом и его женой, а также с моим мужем и дочерью. Мы много говорили о потерянных годах. Ему за восемьдесят, он живет в глуши, много рисует и зарабатывает этим на жизнь. На деньги, которые он зарабатывает живописью, он снимает фильм, который сам продюсирует, и это его очень воодушевило. У него отличное здоровье, он много занимается спортом и следит за собой. У него всегда была девушка или несколько, но на этот раз он заговорил об одной. Во время этой встречи я чувствовал себя спокойным и странно отстраненным. Я всегда чувствовал себя неловко рядом с отцом, и у меня была потребность как можно скорее сблизиться с ним, чтобы преодолеть разрыв потерянных лет, но на этот раз я вообще не чувствовал этой потребности.

Я решил вернуться, чтобы провести некоторое время наедине с Лизой после нашей поездки на север, в дом моей матери. М. пришлось вернуться в Испанию. Я знал, что это будет последний раз, когда я увижу ее. Я поехала с дочкой, и это было очень удручающе, но Лиза всегда сохраняла чувство юмора, избегая погружаться в уныние, делая вид, что все в порядке, что она не собирается умирать. Она много рассказала мне о своем прошлом и детстве, поделившись вещами, о которых никогда раньше со мной не говорила. Я также провел некоторое время со своим братом Эдом. У меня было ощущение, что Лиза, возможно, не проживет долго, учитывая то, что она рассказала о своем диагнозе и лечении, но мои брат и мать настаивали, что она проживет еще долгие годы. Я была маленькой «старшей сестрой» для своего брата, готовя его к тому, что могло произойти.

Лизе всегда было трудно позволить о себе позаботиться; она могла бы быть сексуальной Е3, как я. Всю свою жизнь она заботилась обо всех. Она скончалась девять месяцев спустя дома в окружении сына, сестры и друга. Ее смерть, очевидно, была спокойной и безболезненной. Они установили у нее дома больничную койку, чтобы ей было удобнее, снабдили ее морфием (хранили в холодильнике, когда он ей понадобится), а также каждый день к ней приходил врач.

За это время с Лизой мы также говорили о моем отце. Она не разговаривала с ним много лет, злясь с тех пор, как узнала, что он поступил со мной. За день до ее смерти он навестил ее, и им удалось помириться, что стало облегчением для всех, особенно для моего брата. За несколько дней до смерти она организовала свои похороны, или, как она предпочитала их называть, праздник своей жизни: составляла списки людей, которых хотела пригласить, записывала свой голос, искала место. .. Она была очень занята планированием вечеринки. Ее сестра часто говорила мне по-английски: «Она устраивает представление». И именно это она и делала до конца, демонстрируя внешнюю видимость, не имевшую ничего общего с суровой реальностью ее болезни.

У меня была вторая встреча с отцом, на этот раз наедине с ним и дочерью. Хотя мой младший брат Ману, которому сейчас двадцать два года, и Эд должны были быть рядом, Ману не было, а Эд работал. Я нервничал, мне не хотелось оставаться наедине с отцом. Лиза уехала в город (она жила в пригороде) и дала понять, что не хочет, чтобы он был в ее доме. Много лет назад она взяла одну из его картин в качестве залога за деньги, которые он ей задолжал, и боялась, что он попытается вернуть ее. Когда пришел отец, моя дочь спала, поэтому я предложил выпить кофе на улице в саду. Он пошел в дом, чтобы сходить в ванную, и мне стало не по себе.

Мы выпили кофе, и когда Аби проснулась, отец спросил, хочу ли я поговорить о нашем совместном прошлом. Он сказал мне, что всегда считал, что я его простил, и было неожиданностью, когда я сказал «нет» много лет назад. Я просто ответил, что вообще не чувствую необходимости это обсуждать, и он больше ни о чем не говорил. Мне было неудобно говорить об этом в присутствии дочери. Мое внимание было сосредоточено на самозащите. Я подумал, что если бы мы пошли на это, он, скорее всего, как обычно занял бы оборонительную позицию, обвиняя во всем свою ситуацию и не принимая на себя никакой ответственности, в то же время привлекая к ответственности *меня*.

Если бы моей дочери там не было, я бы пошел на убийство. Я знал, что нужно либо вступить в драку, либо скользить по поверхности, как будто все в порядке, и я не хотел делать последнее. То, как он поставил вопрос, заставило меня понять, что мне пришлось противостоять ему, чтобы заставить его увидеть *что-то*, другую точку зрения, потому что он сделал это обвинительным тоном, как будто он был ангелом, а я ведьмой за то, что затаила обиду на него. в течение стольких лет; по крайней мере, я так чувствовал по этому поводу.

Мы провели день вместе, пообедали с моими братьями и сестрами, а затем снова провели день одни. Я чувствовал себя странно, осознавая, что у меня никогда не было с ним отношений отца и дочери, и что между нами практически нет никакой связи. Мне было с ним холодно; однако он был более ласков, как бы желая по-своему загладить прошлое. Я просто хотел, чтобы с этим покончено; Я не чувствовал себя комфортно.

На ночь он решил остаться в доме моего брата, и мы пошли ужинать в ресторан, где работал Эд. На обратном пути из ресторана у моего отца сломалась машина, когда он высадил меня у дома Лизы. Он вызвал эвакуатор, чтобы забрать машину и его. Ожидая эвакуатор, он вошел в дом Лизы. Моя дочь мирно спала в комнате, где висела картина моего отца. Мои братья ждали вместе с нами, и в какой-то момент мой отец встал, чтобы поискать его. Я сказал ему, что это было в комнате, где спала Аби, и он не мог войти, чтобы не разбудить ее. Я ненадолго зашел в ванную, и за это время он воспользовался возможностью поискать картину. Моим братьям пришлось вмешаться, чтобы остановить его, но он немного сошел с ума при виде этого. В конце концов он успокоился.

Я уже был знаком с его безумной склонностью брать то, что он хочет, и если кто-то устанавливает предел, это приводит к большому количеству насилия. Я стал бояться того, чему был свидетелем. Раньше я не чувствовал этого страха, но теперь мне просто хотелось, чтобы приехал эвакуатор и он мог уехать. Во время нашего прощания он очень расчувствовался, но я по-прежнему была к нему холодна. Я знала, что, возможно, больше никогда в жизни его не увижу, но все еще не могла избавиться от холода. Вместе с ним ушли и мои братья. Я был напуган, преследуемый страхом, что он может вернуться за картиной. Я соединился со всем страхом, которого не чувствовал в детстве, в сочетании с сильной потребностью защитить себя и свою дочь.

Позже я поговорил с моими братьями о том, что произошло со мной и моим отцом. Они оба знали о насилии. Однажды, когда мы втроем остались одни, я спросил, не интересно ли им узнать больше или обсудить этот вопрос. Им очень хотелось узнать, что именно произошло. Они сказали мне, что спросили отца

и хотели убедиться, что он сказал им правду, потому что Лиза утверждала, что он им солгал. Их больше всего беспокоило, проник ли он ко мне в двенадцать лет, и я заверил их, что нет. Это их очень облегчило; во-первых, потому что он этого не сделал, а во-вторых, потому что он, по крайней мере, был правдив в этом одном. Они не хотели больше ничего знать. Я почувствовал себя немного странно после этого разговора, как будто тот факт, что он не проник в меня, снимал всю серьезность дела. Найти подходящий момент для разговора было сложно, и я понял, что найти другой будет невозможно. Однако мне хотелось бы поговорить об этом немного больше, рассказать им, что я чувствую.

На этом этапе своей жизни я могу искренне сказать, что я счастлив, и что счастье растет. Я чувствую растущее чувство свободы быть тем, кто я есть, без внешнего влияния. Это свобода быть и делать то, что мне нравится. Я признаю свой обман, и это заставляет меня насторожиться; хотя иногда оно заманивает меня в ловушку, когда я не могу его увидеть, бывают моменты, когда я узнаю его и могу пройти мимо него. Обман стал источником значительной боли в моей жизни, и я активно работаю над тем, чтобы оставить его позади. Это ловит меня в своего рода детскую модель поведения, когда я обесцениваю себя, постоянно ища одобрения.

Я также должен сохранять бдительность в отношении своей эмоциональной отстраненности. Я склонен полагаться на эффективность, и «действие» становится центром моей жизни. В этом навязчивом стремлении постоянно что-то делать мало места для удовольствия или любви; он действует как их заменитель. Я даю, делая, а не любя, и такой подход часто приводит к негодованию из-за чрезмерных усилий и работы. Часто мне кажется, что я не знаю другого способа действовать.

Еще один аспект, от которого мне хотелось бы постепенно отказаться, — это склонность к чрезмерному контролю, черта, которую, как мне кажется, я унаследовала от матери. Эта иллюзия, что, если я не буду контролировать каждый аспект своей жизни и жизни окружающих меня людей, произойдет катастрофа. Как будто мне не хватает доверия к жизни.

Я бы сказал, что это основные вещи, которые делают меня несчастным. Я помню, как Клаудио однажды сказал, что все, что причиняет боль, — это это.

Мой чрезмерный контроль и склонность к холодности или отстраненности являются факторами, наиболее негативно влияющими на мои отношения с М. и дочерью. Мне нужно остро осознавать это, и М. все время указывает мне на это, потому что мне легко заглушить или отмахнуться от этого, особенно от моей склонности к чрезмерной активности, в которую я склонен впадать автоматически.

Во время SAT я задумался: что такое отстраненность и что такое дисконнект? Что отличает их? В медитации я нашел полезный и успокаивающий ответ. Я чувствовал печаль, слезы катились по моему лицу, но в то же время чувствовал, что могу наблюдать, не отождествляясь полностью с этим. Возник образ — женщина, наблюдающая за девушкой, твердая и без полной идентификации.

Я часто привлекал других своей печалью и хрупкостью — качествами, которые я больше ассоциирую с девушкой, чем с женщиной. Чувство уязвимости и женственности заставляет меня чувствовать себя особенной, и я привлекаю сильных мужчин. Я как будто надеюсь, что они увидят этот меланхоличный аспект, заметят мою тайную доброту, которая очищает и сохраняет мой образ. Меня сбивает с толку то, что я чувствую себя довольным только этим.

Прошло почти четыре года с тех пор, как я стала матерью, посвятив значительную часть своего времени этой роли, по которой так жаждала. Хотя я продолжал преподавать, теперь его масштабы уменьшились, и я чувствую себя свободнее, чем когда-либо. Я участвую в курсах с группами актеров и нахожусь на этапе совершенствования своего стиля преподавания, по этой причине наслаждаясь возможностью работать в одиночку. Я чувствую, что мне это нужно. Кроме того, я снова решил заняться режиссурой с группой актеров и понял, что тоже увлечен этим. Сейчас я очень спорадически работаю актрисой, но сейчас не чувствую необходимости вкладывать больше энергии в этот аспект.

У меня есть муж, которого я очень люблю и которому полностью посвятила себя. Это непростые отношения, потому что мы отражаем недостатки друг друга и время от времени ссоримся, но между нами много любви. Сейчас все спокойнее, и я чувствую, что могу расслабиться с ним.

Клаудио всегда ценил мой вклад, как в сотрудничество с SAT, так и в другие личные встречи. Я боюсь смотреть внутрь себя (хотя сейчас меньше), и он постоянно предоставляет мне возможность сделать это. Он дает мне задания, которые заставляют меня размышлять над собой, и после этого я чувствую безмерную благодарность. В противном случае я склонен становиться чрезмерно практичным и холодным. Эти задачи также восстанавливают мою способность любить и справляться со своими проблемами. Это заставляет меня быть бдительным, бодрствовать, снова и снова противостоять своему эго. Каждый раз, когда я иду на сессию с Клаудио, у меня такое ощущение, будто я иду туда умирать. Эго настолько сильное, что я думаю, что умру от небольшого эмоционального ушиба, но на самом деле медленно умирает именно эго.

Я думаю, что женщины, у которых есть смелость говорить о жестоком обращении, которому они подверглись, действительно смелы, и это дает им чувство освобождения, когда они видят вещи в перспективе. Тем, кто колеблется, я призываю найти свой голос.

Моя дочь родом из страны, где женщины сталкиваются с жестоким обращением. Почти всех девочек изнасиловали в очень молодом возрасте, они забеременели и держат это в секрете, чтобы семьи не отреклись от них. Они рожают в одиночестве, часто в отдаленных сельских районах, и бросают новорожденных. Некоторые из этих детей умирают, а другим, как моей дочери, удается выжить, потому что кто-то их находит и передает полиции. Со временем они находят дом в детских домах или приемных семьях. Став матерью, я стала больше ценить свою мать и всех матерей в мире. Я очень люблю свою маму и понимаю, что она для нас сделала. Ей пришлось нелегко, и ее история по сравнению с моей кажется ужасающей. Я нашел в себе силы простить ее, и теперь у меня с ней хорошие отношения.

Я начал писать эту автобиографию два года назад, и теперь, прочитав ее, я бы многое изменил, но это то, что я представил Клаудио. Перечитывая ее снова, с мудростью оглядываясь назад и самоанализа, я осознаю, что мой стиль письма также несет в себе следы эго. Я вижу желание сохранить позитивный имидж и представить себя очень хорошим человеком, но, признаюсь, я не такой уж святой. Есть и другие вещи, которые я бы включил, и одна особенно приходит на ум, которую я добавлю сейчас.

Я думал, что говорил о своей прабабушке, но, пересматривая это сейчас, понимаю, что это не так. Около полутора лет назад антиквар выследил мою мать в Интернете и связался с ней. Он наткнулся на альбом актера, работавшего в театральной труппе моей прабабушки; актер записал альбом перед тем, как ушел на войну. Антиквар любезно отправил нам альбом по почте, и так мы узнали, что моя прабабушка была актрисой, театральным режиссером и преподавателем актерского мастерства.

Альбом был полон фотографий, программ рук и вырезок из газет с рецензиями на ее пьесы. Моя бабушка фигурировала в программах и обзорах, потому что она работала с мамой актрисой, когда была совсем маленькой. Как ни странно, она никогда особо не рассказывала о своей матери, я думаю, потому, что у них были не самые лучшие отношения.

Открытие этого позволило мне продолжить свой путь в театре. Примерно в то же время, когда появился альбом, я наткнулся на театральное помещение и теперь делаю то, что много лет назад делала моя прабабушка – открытие, о котором я до недавнего времени не обращал внимания. Здесь должно быть что-то более грандиозное, какая-то высшая сила, более могущественная, чем мы все. Мне становится легче думать об этом. С тех пор, как я начал писать эту автобиографию, моя профессиональная жизнь стремительно развивалась. Внезапно тот социальный подтип, к которому я раньше относился меньше всего, стал гораздо больше присутствовать в моей жизни.

Эта автобиография отражает мою собственную версию моей жизни. Другие люди, например моя мама, вероятно, иначе видят мое детство. Она не считала меня несчастным; однако именно это я действительно чувствовал. Это оставляет у меня вопросы: что такое реальность и когда я научился конструировать ложь? Внутренне я чаще всего в жизни испытывал печаль, но из-за обмана представлял обратное, и поэтому интерпретации различались. Все события основаны на фактах, и для меня имеет смысл то, что я разработал этого персонажа.

## **КНИГА ТРЕТЬЯ: СОЦИАЛЬНЫЙ ПОДТИП**

### **I. Страсть в сфере инстинктов: как работает тщеславие в соц.**

Когда страсть тщеславия переплетается с социальным инстинктом, она проявляется как непрекращающееся и ненасытное стремление к постоянному утверждению своей ценности, непрекращающаяся потребность быть признанным «кем-то» в глазах всех.

Будучи представителем этого эннеатипа, социальный ЕЗ движим страстью проецировать образ себя, который может удовлетворить их «тщеславие», образ, призванный компенсировать их низкую самооценку. Они часто чувствуют себя кем-то по сути неинтересным, заметным только тогда, когда достигают результатов. Социальное тщеславие ЕЗ тесно связано с семейными ожиданиями, что они будут активными, эффективными и, прежде всего, успешными людьми.

В отличие от консервативного ЕЗ, чья эгоистическая страсть тщеславия может быть направлена на обеспечение выживания, или сексуального ЕЗ, ориентированного на завоевание любви партнера, социальный ЕЗ направляет свою энергию на удовлетворение потребности считаться «важным» человеком. Они верят, что если они получают общественное признание, их существование и реализация будут гарантированы.

В годы формирования социального ЕЗ, особенно в их отношениях с отцом и, возможно, братьями и сестрами, основная роль заключалась не в том, чтобы ввести их в социальный мир с необходимой безопасностью, чтобы они чувствовали, что они могут использовать свои собственные ресурсы, таланты и ограничения. Вместо этого ценность ребенка отражалась в первую очередь с точки зрения его достижений, а не как личности. Следовательно, социальный инстинкт утратил доверие к формированию глубоких межличностных связей, которые вселяют чувство принадлежности и признание своего места в более широком контексте. Чтобы компенсировать эту пустоту и последующие чувства никчемности и беспомощности, социальный ЕЗ создал образ самого себя, который популярен и полезен для группы, будь то семья или круг общения. Они адаптировались в соответствии с потребностями группы, полагая, что эта трансформация, подобная хамелеону, гарантирует принятие и признание в качестве члена.

Подлинная потребность в поддержке и признании, сначала в семейной сфере, а затем в более широком контексте отношений, превратилась в потребность в богатстве или восхищении как особенного человека. Эта иллюзия проистекает из веры в то, что социальный успех может дать им то, что они никогда не считали своим собственным, — чувство принадлежности и безопасности, которые гарантируют их существование как личности.

Социальный ЕЗ особенно характеризуется непреодолимой страстью к установлению связей и сетей контактов. Как будто количество знакомств, особенно тех, которые считаются важными, могут компенсировать недостаток эмоциональной и аффективной глубины, которую должны предполагать подлинные межличностные узы любви и уважения. Их тщеславие находит выражение в непреодолимом стремлении создать и проецировать публичный имидж высокого уровня, часто называемый «социальным тщеславием», как будто достижение определенного социального статуса может заменить экзистенциальный опыт, которого им может не хватать.

Этот подтип ЕЗ активно стремится к достижениям, богатству и успеху, прежде всего для приобретения и укрепления своего положения в обществе. Их сознание захвачено внешним миром и зафиксировано на видимости. Они искренне верят: «Я такой, каким меня воспринимают другие».

Благодаря постоянной идентификации с внешними объектами, связанными с социальным престижем и яркостью, социальный ЕЗ часто трансформируется в разные роли, принимая различные маски. Однако эта привычка удерживает их оторванными от своего внутреннего «я». Они изо всех сил пытаются соединиться со своими корнями, погрузиться в свою сокровенную сущность или найти подлинный покой, потому что они перестали доверять своим собственным чувствам и восприятиям.

Их тщательно выстроенный имидж развивается благодаря действиям, направленным на его постоянное улучшение. Они адаптируются к разным контекстам, демонстрируя тот образ, который считается подходящим

для каждой ситуации. Эта присущая им приспособляемость принесла им репутацию самых «хамелеонов» среди трех подтипов. Однако эта постоянная стратегия достигается за счет спонтанности. Они часто отдают предпочтение контролю над доверием, что может привести к жесткости и ощущению внутреннего замораживания.

Несмотря на их неустанные усилия «делать», им часто сложно почувствовать себя по-настоящему признанными. Они тщательно следят за своей внешностью и стремятся к блеску, часто избегают конфликтных или болезненных ситуаций. Даже когда они получают внешнее подтверждение, им трудно в это поверить, поскольку их идентичность основана не на признании того, кто они есть, а на том, чего они достигли. Это мешает им установить глубокую и подлинную связь с миром.

Постоянно присутствует пристальное внимание окружающих, даже если это внутренне фантазируемый взгляд. Глядя в зеркало, представители социальной группы Е3 видят себя глазами своей потенциальной «аудитории». В своей профессиональной жизни они часто учитывают оценку своего начальника или абстрактного судьи. В личных вопросах они могут отстаивать свои собственные предпочтения, но хорошо осведомлены о вкусах своего партнера, друзей или кого-либо еще, часто испытывая желание отказаться от своих собственных.

Этот подтип имеет тенденцию иметь выраженную меркантилистскую ориентацию. Они черпают свою ценность из признания, которое получают, когда другие признают их качества. Их основной акцент делается на достижении целей, а социальные отношения имеют ценность лишь постольку, поскольку они способствуют их достижениям. Искренний интерес к другим ограничен; скорее, они рассматривают социальные взаимодействия как средство поддержания сети, которая служит их целям. Их стратегии продвижения себя и своей продукции не имеют границ. Они ориентируются в социальном пространстве, как если бы это был рынок покупателя, где они могут одинаково хорошо разбираться в продаже автомобилей или духовных мастерских. Это типичные политики, которые знают, как представить себя так, чтобы собрать голоса. Несмотря на свою способность создавать внешний имидж, они могут признать фундаментальную экзистенциальную ложь:

*Социальная группа Е3 часто считает себя хорошими, но по-настоящему не воплощает эту доброту. Они идентифицируют себя со своим идеалом, но отчасти осознают свои несовершенства. Они осознают, что проецируют образ, который не полностью соответствует тому, кем они являются. Например, я с моим новым домом: я вижу его своим, когда показываю его другим, но это чувство исчезает, когда я остаюсь один, обнажая скрытую пустоту.*

Жажда признания непрестанна и часто может проявляться в фиксации на материальных благах. Они могут выставлять напоказ свое богатство через часы, дома, машины и тому подобное, как если бы они постоянно заявляли: «Посмотрите, чем я владею; это моя ценность». В современном обществе эти люди объединяются в эксклюзивные группы, коллекционируют книги, посвященные выдающимся деятелям, и посещают семинары, проводимые известными экспертами. Они олицетворяют современную эпоху, когда обещание счастья тесно связано с богатством и властью, достижимыми, казалось бы, простыми волевыми действиями. Эта современная культура часто упускает из виду интимные потребности людей, их место в естественном порядке и узко ориентирована на индивидуальную выгоду. Эта близорукая перспектива сохраняется благодаря поверхностным стимулам и искусственным потребностям. Социальные Е3 являются одними из самых искусных и невнимательных клиентов торговых центров с их навязчивыми покупками или политиками, наиболее подходящими для эпохи, характеризующейся нигилизмом.

Это нарциссический персонаж, как и Е7, и он может легко впасть в убеждение, что обладает высшей властью, что соответствует характеристике DSM IV: «Нарцисс чувствует себя настолько важным, что может говорить с высшим авторитетом».

Взаимодействие социального Е3 с властью основано на предварительной оценке рассматриваемой авторитетной фигуры. Если они считают эту фигуру менее значимой в своей иерархии, они могут отмахнуться от нее, уделив минимальное внимание. У них также есть склонность восставать против этого или, говоря терапевтическим языком, «отрубать ему голову», стратегически разоблачая его недостатки.

Однако они достаточно умны, чтобы ориентироваться в различных типах иерархий и активно добиваться признания со стороны авторитетных фигур. Они стратегически позиционируют себя так, чтобы их видели и

ценили. Их самый большой страх – не получить признания «сверху». Когда это происходит, они чувствуют себя глубоко расстроенными, но стараются скрыть это, чтобы поддержать свой имидж. Как говорит Иоланда: «Я справляюсь с чувством неудачи, прибегая к нервному смеху; это вне моего контроля». Это черта, которая позволяет им легче имитировать улыбку, что является обычным поведением для Эннеатипа Тройки в целом.

Стремление социального ЕЗ к знаниям вызвано не личным удовольствием, а скорее способом проявления власти. Это инструментальное использование интеллекта для удовлетворения их желания добиться успеха в обществе. Они стремятся создать имидж лидерства и компетентности внутри группы. Франческо метко объясняет: «В основе моего поведения в жизни всегда лежит стремление к социальной власти. Будь то в политике или в моей общественной жизни...»

Их стратегия вращается вокруг достижения целей. Хотя они чувствительны к потребностям других, они предлагают помощь манипулятивным способом, не проявляя искреннего интереса и вместо этого действуя из высокомерия. Если кто-то становится препятствием на пути к их целям, они могут плохо обращаться с этим человеком или даже уничтожить его без пощады, во многом подобно восьмому эннеатипу, который ставит удовлетворение своих предполагаемых потребностей выше отношений и чувств.

Эмоции социального ЕЗ настолько сфабрикованы, что их можно описать как чувство «того, что они должны чувствовать». Это относит их к категории эмоционально холодных и рациональных персонажей. Франческо открыто обсуждает свои связи с женщинами с высоким экономическим статусом и свой личный путь трансформации:

*Я постоянно общался с женщинами из гораздо более высокого социально-экономического положения, чем я, из более престижных семей. Я довольно успешно общался с состоятельными женщинами. В случае с моей женой около сорока процентов моего первоначального влечения к ней было основано на ее личном обаянии, а остальные шестьдесят процентов были связаны с ее принадлежностью к богатой и влиятельной семье. В то время я этого не осознавал; мне потребовались годы, чтобы осознать это. Когда это осознание наконец дошло до меня, я почувствовал себя ужасно, и это привело к кризису в наших отношениях. Я начал сомневаться, действительно ли я ее люблю. Я понял, что через своего партнера я искал престижа, которого, как мне казалось, мне не хватало. И только когда я смог любить ее, не нуждаясь в ней, я осознал в этом настоящую любовь. Я достиг этого посредством внутренней работы.*

*На нынешнем этапе моей жизни, когда я перехожу к карьере психотерапевта, мне сложно оставить предыдущую работу, где я получал значительный доход. На терапии мой заработок будет значительно меньше, чем у моей жены, и я буду чувствовать, что пользуюсь ею.*

Что касается экономического аспекта, Джузи добавляет: «Я родом из богатой семьи; для меня это не было проблемой. Мужчина для меня не может быть «обычным». Меня не интересует, чтобы он был богатым, но выдающимся».

Социальные ЕЗ амбициозны и конкурентоспособны, очень полны решимости получить то, что хотят, и расчетливы до жестокости. Цель всегда предшествует отношениям. Хотя они существуют в мире, наполненном связями, мобильными телефонами, социальными сетями и фотографиями, свидетельствующими об их обширных путешествиях, истинный опыт отношений или самой жизни зависит не от внутренней уверенности, которая интегрируется с их личностью, а от потребностей. конкретная документация в фотографических изображениях, поскольку для них существует только то, что видно.

## **II. Характерная невротическая потребность**

**Эустакио Гарсия**



Невротическая потребность, заменяющая подлинное желание испытать полноту жизни и самореализацию, вращается вокруг стремления блистать и достигать *престижа*. Социальная личность ЕЗ ищет одобрения и стремится доставить удовольствие, чтобы получить благодарное внимание.

Социального ребенка ЕЗ ценили за достижения и поощряли аплодисментами. Это порождало постоянную потребность повторять достижения, чтобы поддерживать это уважение.

*В школе успехи были обязательными. Я до сих пор помню, как мне говорили: «Если ты добьешься успеха, ты получишь стипендию». Я получал стипендию каждый год. Моя мать хотела, чтобы я изучал музыку, особенно игру на фортепиано, а отец верил в ценность спорта. Мне понравилось все, что они предпочитали. Итак, я учился игре на фортепиано и занимался различными видами спорта, такими как бейсбол, баскетбол и плавание. Я знала, что я хорошенькая маленькая девочка, но единственными словами отца о моей внешности были: «Ты бы выглядела лучше, если бы была тоньше».*

Погоня за престижем сосредоточена на действиях, создающих благоприятный имидж и направленных на создание ощущения собственного успеха, особенно в материальном и осязаемом плане. Вот почему деньги и статус так важны.

Если человек не чувствует себя замеченным, он будет стремиться сделать больше, чтобы привлечь внимание, возможно, повысив свою репутацию или будучи более обаятельным. Для социального ЕЗ основное внимание уделяется внешнему виду, объектам престижа и красоты, которые социально подтверждаются другими, а не ощущаются внутренне. Как говорит Ана: «Когда я захожу в ресторан, я избегаю смотреть на других – потому что мне не нужна проверка реальности, я хочу сохранить иллюзию, что они смотрят на меня!» Иоланда делится:

*Если я присоединяюсь к группе и чувствую, что никто не обращает на меня внимания, я делаю вид, что мне все равно. Но я прекрасно осознаю, кто мне нравится, кто может быть соперником, кто мне не нравится, а кому я могу не нравиться. Я стараюсь оставаться незаметным, но при этом привлекать внимание, сдержанным, но не показным, веду себя так, как будто это все естественно; даже если я выгляжу растрепанной, это вовсе не спонтанно.*

Даже контролируемое демонстрирование недостатков или уязвимостей может привести к успеху в продаже себя. Предполагаемая слабость может непреднамеренно поддержать эго. Такие фразы, как «Нет» и «Я не знаю», редко встречаются в их словарном запасе, поскольку они не способствуют созданию образа, который они хотят создать.

Цена достижения этого блеска высока; человек трудится не покладая рук, казалось бы, без усилий, но к концу дня часто оказывается утомленным. Вы можете услышать, как они произносят: «Я не знаю, что со мной не так; Я изможден." Они позволяют себе поддаться усталости или болезни только по выходным и во время отпуска.

Их невроз заиклен на проецировании себя «выше», движимый раздутой страстью, родственной Эннеатипу Два. Однако ключевое различие заключается в том, что Эннеатип Два гордится своей внутренней самооценкой, тогда как социальный ЕЗ процветает за счет внешнего признания как блестящей личности. Как и Е2, социальному ЕЗ не хватает смирения и, что более важно, аутентичности, необходимой для признания того, что их «превосходящее» положение — это невротический защитный механизм, а не их истинное «я». Они избегают настоящих связей из-за страха остаться незамеченными или недооцененными, что является для них источником невротической пищи.

Для социального ЕЗ их страсть служит цели уклонения от конфронтации с их воспринимаемой никчемностью и неспособностью добиваться личной самореализации посредством собственных желаний, проектов и ценностей. Подпитывая эту страсть, тесно связанную с внешними целями, которых они стремятся достичь, они увековечивают разрыв со своим внутренним «я», поддерживая добровольную дистанцию и подавление.

Невротическое заблуждение заключается в том, что достижение желаемого социального статуса позволяет им уклоняться от пустоты внутренних ориентиров, избегать подлинных связей с другими и предотвращать

любовь к себе. При этом им удается избежать страха и депрессии, которые могут возникнуть в результате столкновения с их истинным «я». Поэтому они страстно стремятся сиять, веря, что найдут свое законное место в мире. Блеск, богатство и власть действуют как энергетические стимуляторы, давая им энергию и энтузиазм, чтобы ориентироваться в жизни, наполненной бесчисленными задачами и отношениями, и все это для того, чтобы поддерживать иллюзию полноценного существования и избегать призрака неудачи.

Они не осмеливаются допустить усталости, потому что усталость означает момент пустоты, паузу, во время которой затаившееся чудовище может проснуться и поднять голову. За их непрерывной деятельностью, оторванной от подлинных эмоций, скрывается попытка контролировать непрекращающуюся тревогу и, на более глубоком уровне, глубокую пустоту присущей жизни бессмысленности. Их воля окрашена нарциссизмом, заиклена исключительно на достижении отражения идеального Я, отмечена смелостью организовывать события. Для них невозможно оставаться здесь и сейчас, плыть с разворачивающейся реальностью. Вместо этого они живут в грандиозной фантазии о том, что могут манипулировать и формировать мир, отношения и даже природу:

*Я всегда прилагал много усилий и обнаружил фантастический трюк для достижения успеха. Я знал, что если начну думать обо всем, что мне нужно сделать за день, я почувствую себя разбитым. Итак, вот что я сделал: накануне вечером я быстро распланировал все, что задумал на следующий день, и разбил это на выполнимые микрошаги. Каждый шаг был почти независим от других, но имел решающее значение для последующего этапа. Каждый шаг казался достижимым сам по себе, в то время как более крупный проект в целом казался пугающим. Я концентрировал свое внимание исключительно на каждом конкретном этапе, сохраняя при этом в глубине души главную конечную цель, которая направляла бы меня и определяла курс. Таким образом, шаг за шагом, мне удалось добиться значительных успехов. Иногда это может отнимать много времени, и я могу потерять терпение из-за маленьких шагов, но я терпеливо отношусь к более крупным этапам. Это вопрос времени.*

В социальном ЕЗ более явно, чем в других подтипах, становится очевидным акт замены экзистенциальной и духовной жизненной силы действиями, движимыми эго. Ложный фасад воспринимается как подлинная реальность, когда человек полностью отождествляется со своей личностью.

Стоит вспомнить термин Ичазо для обозначения Третьего Эннеатипа: *Эго-го*. Похоже, что страсть, которую Наранхо отождествлял с социальным ЕЗ, а именно престиж, прекрасно отражает это постоянное движение; направляясь к блеску золота, полагая, что оно легкое. Невротическая потребность полностью вытеснила глубокую потребность просто существовать. Поверхность взяла верх над веществом и постоянно полируется и украшается. Социальный ЕЗ не только конструирует личность, но и изобретает истории, анекдоты и опыт, чтобы сформировать характер до такой степени, что они больше не могут отличать правду от лжи.

### **III. Межличностная стратегия и связанные с ней иррациональные идеи**

Ранее мы обсуждали, как в детстве социальный ребенок ЕЗ учится адаптироваться к ожиданиям своих родителей, стремясь достичь желаемых результатов. Это приводит к полной идентификации с образом себя как эффективного, успешного и высокоспособного человека. Они обманывают себя и свое окружение, полагая, что единственная реальность, которая имеет значение, — это та, которую они могут убедительно изобразить, в соответствии с тем, что, по их мнению, мир требует от них. При этом они склонны отрицать или забывать существование своей внутренней реальности, а также внешней реальности, которая действует независимо от того, что они могут «сконструировать».

Следовательно, они привыкают управлять своими отношениями с другими людьми и взаимодействием с миром посредством постоянного самостроительства. Их опыт, мысли и поведение вращаются вокруг фундаментальной веры в то, что они могут влиять на людей и события своими действиями и простой волей.

Фиксация этого ложного образа себя у социального подтипа ЕЗ коренится в убеждении, что представление образа, одобренного группой или контекстом, является единственным средством существования в мире, принадлежности и получения признания.

Основное убеждение ЕЗ заключается в том, что они обладают силой своей воли и действий изменять не только события, но и людей. Эта идея тесно связана с их верой в то, что «делать» что-либо имеет огромное значение. Настолько, что сам акт действия может стать определяющей чертой их способа существования в мире, часто затмевая предполагаемую цель их действий. В своем неустанном стремлении к успеху они теряют из виду смысл, стоящий за ними. Единственное, что остается, — это занять видное и престижное положение. Их жизнь становится непрерывающимся потоком деятельности, и при этом они не осознают, какие огромные усилия требуются, потому что их пристрастие к успеху не позволяет им чувствовать усталость. Это можно выразить как обобщенный принцип внутри этого энеатипа: «если я делаю, я существую», который для социального ЕЗ принимает форму: «Если я достигаю значительного и социально признанного успеха, я существую». Эта философия лежит в основе их чувства идентичности и взгляда на жизнь.

Такой образ мышления раскрывает нарциссический и всемогущий образ самого себя, позволяя социальному ЕЗ обманывать себя относительно своего контроля над жизнью. Они искренне верят, что могут управлять своей жизнью независимо от внешней реальности. Не имея уверенности в своей внутренней ценности как личности, они невротически полагаются на эффективность своих действий, убежденные, что их успех зависит от их силы воли, игнорируя при этом автономию других и окружающего мира. Их желание избежать неудачи или чувства беспомощности поддерживает этот подход. Соприкасаться с реалиями жизни или даже признавать свои собственные эмоции становится непросто, поскольку они не могут отказаться от контроля.

Построенная вокруг этого искаженного когнитивного ядра, социальная ЕЗ развивает ряд «сумасшедших» представлений, которые иррациональны и оторваны от реальности. Они твердо верят, что удовлетворение их потребностей или, другими словами, достижение успеха можно обеспечить посредством адаптивности. Эта адаптивность распространяется на личные отношения и социальный контекст, где они соответствуют преобладающим обычаям или тенденциям. Они придерживаются мнения, что если они наденут модную одежду или будут придерживаться преобладающих в настоящее время убеждений, успех практически гарантирован. Их социальное тщеславие процветает на этих иррациональных идеях о том, как добиться престижа, успеха и власти.

Один из них вращается вокруг концепции, согласно которой владение всем, что излучает власть, имеет первостепенное значение. Это могут быть материальные блага, недвижимость или влиятельные друзья – для них «иметь – это сила». Эта идея трансформируется в стремление к богатству и собственности, поэтому они не оказываются в положении нужды и не должны просить, потому что они не хотят проявлять какую-либо хрупкость или бессилие. Социальный ЕЗ становится *утилизатором*: вместо того, чтобы явно формулировать свои потребности, они заставляют других чувствовать себя виноватыми, проецируя свои невысказанные желания на окружающих, даже если сами не до конца осознают свои потребности. Однако они считают само собой разумеющимся, что другие должны понимать их требования и соглашаться, чтобы их использовали для достижения их целей.

Социальный ЕЗ может взять на себя роль лидера внутри организации или структуры. Тем не менее, они осторожны, занимая лидирующее положение, где они будут более подвержены потенциальным вызовам, таким как враждебность, зависть или неудача. Они тяготеют к властным позициям, но остаются в некоторой степени на заднем плане, опираясь на веру в то, что простого общества кого-то важного достаточно, чтобы сделать их значимыми. Яркий пример властной стратегии, связанной с собственностью, дает Франческо: «В какой-то момент своей жизни, когда умер мой отец, я сказал себе: «Я никогда не буду бедным. Я не заинтересован в том, чтобы быть очень богатым; Я просто не хочу быть бедным». Что меня действительно интересует, так это иметь много власти, самой власти».

Франческо, Хайде и Иоланда рассматривают деньги как средство доступа к более высокому социальному классу и более высокому статусу: «Если у меня есть деньги, я этого стою».

В межличностных отношениях социальный ЕЗ ищет консенсус, основанный на эмоциях, и делает это путем выявления коллективных потребностей и соответствия им. Эту форму лидерства можно охарактеризовать как эмпатию, хотя и стратегическую. Его используют для получения признания, но он менее соблазнителен по сравнению с Е2. В рамках процесса построения доверия они могут непреднамеренно

утратить часть своего авторитета, действуя как эмоциональные лидеры, а не как директивные. Лидерство для них — инструмент спекуляций и манипуляций. Они терпеливо ждут подходящего момента, чтобы выразить свои мысли, и могут проявлять упрямство, жесткость и склонность неоднократно настаивать на своих целях. Франческо вспоминает: «Я научился быть неискренним. Я научился притворяться гораздо большим и лучшим, чем был на самом деле, и фактически подчинил себе богатых детишек. В социально-экономическом отношении я находился на последнем месте в своей школе, но компенсировал это своей стратегической способностью стать лучшим, лидером среди богатых».

В терапии одна из их безумных идей предполагает совершение с пациентом почти чудесных подвигов. Социальный терапевт ЕЗ, несмотря на свою рациональность, считает себя впечатляющим. Просто обладание титулом «терапевт» уже удовлетворяет их потребность чувствовать «превосходство».

Другая иррациональная концепция связана с эмоциональной разобщенностью, при которой им не хватает подлинной эмоциональной глубины внутри себя. Оставаясь вне связи со своими подлинными эмоциями, социальный ЕЗ теряет способность различать то, что он чувствует, и то, что уместно чувствовать в конкретном контексте или отношениях. Им также трудно отличить созданную ими ложь от реальности. Это распространяется и на то, как они взаимодействуют со своим внутренним эмоциональным миром: либо цепляясь за эмоции, которые могут исходить от других, либо фабрикуя эмоции, в которые они в конечном итоге начинают верить и утверждать как свои собственные. Ана дает представление об этом аспекте:

*Мне нужна фантастика, чтобы питать свое существование. Моя собственная жизнь часто казалась серой, нереальной и пресной, что заставляло меня искать компенсацию, особенно в кино. Художественная литература кажется более искренней, чем сама моя жизнь, которую я считаю лишенной аутентичности. Кино наполняет меня интенсивностью и эмоциональной глубиной, которых мне не хватает в повседневной жизни. Это дает мне ощущение реальности, которого не может обеспечить моя реальная жизнь. В обычной жизни моя сдержанность не позволяет мне переживать эмоции с такой глубиной. Я не хочу жалеть себя или показаться слабым.*

Еще одна безумная идея социальных ЕЗ связана с недоверием. Учитывая их оторванность от своей истинной сущности, их терзают сомнения в отсутствии подлинных ориентиров. Не имея прочных корней, им трудно доверять себе, что приводит к глубоким подозрениям, которые они проецируют на других. По словам Франческо: «Хороший враг стоит больше, чем плохой друг. С врагом ты понимаешь его интересы и можешь заключить сделку, но с друзьями ты никогда не можешь быть уверен в их скрытых планах».

Самые пугающие идеи для социального ЕЗ часто вращаются вокруг страха неудачи или бедности. Эти опасения тесно связаны со страхом перед необходимостью что-то просить или остаться без ресурсов, будь то деньги, власть или престиж. По сути, это относится к признанию беспомощности своих *действий*. Власть, которую дает работа, деньги или престиж, также связана со страхом одиночества и иррациональной верой в то, что *их бросят, если они не будут интригующими* или им нечего предложить. Они чувствуют, что *они как личности нежелательны такими, какие они есть*. Для Иоланды «безумной идеей было бы: «Если мне нечего предложить, я один; если я им не нужен, они меня не хотят». Они требуют меня только тогда, когда у меня есть что предложить».

Самый страшный сценарий Эустакио — это «мысль о том, что ты будешь бездомным и попрошайничаешь на улице. Это страх быть брошенным, страх быть непризнанным». Для Аны было бы очень тяжело, если бы другие воспринимали ее как обузу, нечистую, неприятную или постоянно жалующуюся. Она кратко определяет свое иррациональное убеждение так: «Если у меня не будет денег, я не смогу существовать». Страх Франческо сосредоточен на смерти в одиночестве, без дружеского общения, поэтому его невротическое убеждение таково: «Если я кто-то важный, я никогда не буду одинок». В разговорах между Хайди и Аной они часто повторяли: «Я ни от кого не завишу и могу все».

Для трансформации социального ЕЗ крайне важно, чтобы они оставались настроенными на свои эмоции и оставались верными им, даже если это приводит к отсутствию согласия внутри группы. Их типичная ошибочная стратегия предполагает принесение в жертву своих подлинных эмоций ради групповой гармонии, и все это ради сохранения своего эмоционального лидерства. К сожалению, это часто происходит за счет подавления собственных чувств.

С детьми или подростками им легко стать авторитарными, но при взаимодействии со сверстниками или начальством они не могут отстаивать свой авторитет. Следовательно, они стремятся к консенсусу, укрепляя свою иррациональную веру в то, что *самое важное — это получить признание, и только благодаря этому подтверждению они могут заслужить признание и любовь*.

Этот персонаж навязывает власть так, как он считает неадекватным. Несмотря на их непрекращающиеся усилия по самоконтролю и приличию, их механизмы могут дать сбой, что приведет к неловкой потере контроля.

Социальный ЕЗ имеет тенденцию чрезмерно соответствовать своему окружению, чувствуя при этом внутреннюю неадекватность. Их взаимодействие с другими обычно включает в себя слияние, адаптацию, податливость или усовершенствованную «способность к адаптации». Иоланда привносит в это тонкий нюанс:

*У нас создается впечатление: «Я могу это сделать» и «Мне не нужна помощь других; Я пытаюсь справиться со всем самостоятельно». В любом случае мы считаем себя теми, кто может поддержать других. Если кто-то предлагает помощь, мы чувствуем себя некомфортно и вынуждены вернуть эту «услугу», чтобы почувствовать себя свободными от долгов. Когда мы сталкиваемся с иррациональным представлением о том, что мы должны выполнять задачи безупречно, наступает утомление и внутреннее смятение, приводящее к столкновению между реальностью и нашими идеалами.*

Им трудно смеяться над собой, хотя это могло бы облегчить их неуклюжесть. Когда на их недостатки указывают или они становятся объектом насмешек, они воспринимают это как личную неудачу и испытывают сильное смущение. Однако они чувствуют себя вполне комфортно в такой среде, как гештальт-терапия, где самообличение поощряется и вознаграждается. Юмор становится инструментом, который они используют стратегически, часто высмеивая самих себя, прежде чем у других появится такая возможность; это для того, чтобы они не потеряли контроль. Франческо открыто признает: «Я осознаю, насколько сильно я использую самоуничижение. Я не могу удержаться от раскрытия своих уязвимостей, но делаю это инструментально, часто в целях соблазнения».

Стоит отметить их талант говорить долго, не передавая особого содержания, часто прибегая к бессодержательной демагогической риторике. У них есть врожденная способность оценивать внимание аудитории и соответствующим образом адаптировать свою речь.

Социальный ЕЗ, как и два других подтипа, принимает множество идентичностей, потому что они с раннего возраста «узнали», что их истинное «я» по своей сути бесполезно. Это было проиллюстрировано на групповом занятии, где Хейди эмоционально вспоминала стыд, который она когда-то испытывала из-за того, что считала своих родителей вульгарными. Пока группа ненадолго погрузилась в глубокие эмоции, они быстро отступили, заполняя пустоту словами. Они боялись, что эмоциональная пропасть окажется слишком подавляющей, если они позволят себе полностью пережить ее. Это мог бы быть очень интимный момент, но для социальной ЕЗ *слишком много эмоций невыносимо*.

Когда социальный ЕЗ общается аутентично, не полагаясь на интеллектуальные конструкции, он заставляет его чувствовать себя уязвимым, и ему не требуется много времени, чтобы снова надеть маску. Их борьба с эмоциями проистекает из иррациональной веры в то, что *эмоциональность — это слабость*, и они, очевидно, не могут позволить себе казаться слабыми, потому что в детстве проявление хрупкости встречалось скорее с наказаниями, чем с наградами. Их ложное убеждение заключается в том, что *нужно быть сильным*, понимая силу как синоним эмоционального контроля и стойкости. Эустакио вспоминает:

*Чувство стыда глубоко укоренилось, особенно когда мы раскрываем перед другими «наших внутренних монстров»: эгоиста, которому наплевать на них, невежественного дурака, а также холодность, лежащую в основе ярость... Я вошла в мир психотерапии, когда Мне было чуть больше двадцати, и я начал ходить в группу личностного роста. Мы сидели в типичном гештальт-круге, и терапевт спросил меня: «А ты, как ты себя чувствуешь?» Помимо того, что я не знал, не соприкасался со своими эмоциями, для меня это было монументально — кого-то интересовало, что я чувствую!*

Для социальной ЕЗ вписывание в окружающую среду имеет первостепенное значение. Страх пересечь границы, проявить *неуместность*, вторгнуться или причинить какие-либо неудобства заставляет их постоянно оценивать свои собственные и чужие пределы. Они слишком озабочены контролем, даже когда стараются не показывать контроля, хотя зачастую это весьма заметно. В конечном счете, опыт отсутствия контроля ставит этот подтип в состояние неизвестности, когда он не знает, кто он и чего хочет, и чувствует себя плохо подготовленным к взаимодействию с другими. Детские переживания Хайди иллюстрируют это:

*В детстве, если я встречался с девочками постарше, я говорил об этом только тогда, когда был очень уверен в себе. В остальном я оставался тихим и наблюдательным, пытаюсь подражать тому, что мне больше всего нравилось в каждом из них. Даже сейчас, в обстановке, которую я считаю превосходной, я склонен молчать и слушать.*

Необходимость адаптироваться к окружающей среде лишает их возможности спонтанности. Быть спонтанным означало бы раскрыть себя такими, какие они есть на самом деле, однако то, что они думают о себе, не имеет большого значения или может быть неверным. Гораздо привлекательнее соблазнять посредством адаптации. Внутренне они борются с напряжением и диссонансом, моментом, когда они чувствуют себя брошенными на произвол судьбы. Джузи описал это как ощущение «очень адекватного и глубоко неадекватного одновременно». Мы, социальные ЕЗ, склонны чувствовать себя неадекватными внутри группы и одновременно изо всех сил стараться соответствовать окружающей среде.

Для социальной Тройки окружающая среда действует как зеркало, в котором они могут отразить себя и создать чувство идентичности. Отражение, которого им не хватало в детстве, — это то, что они продолжают искать внутри группы, приспособляясь к образу, который группа отражает им в ответ. Их убеждение таково: «Если я могу быть тем, кем, по моему мнению, вы хотите, тогда я могу принадлежать вам».

Все подтипы ЕЗ борются с чувством неадекватности, возможно, потому, что их действия не подвижны изнутри. Они смотрят вовне, чтобы удовлетворить потребности своего окружения, но изо всех сил пытаются понять свои собственные потребности. Джузи вспоминает: «В моей семье от женщин ожидалось, что они будут соответствовать традиционным гендерным ролям; им не полагалось думать самостоятельно». Иоланда поняла, что «перед сеансами терапии я составляла контрольный список того, что хотела обсудить в этот день. Я приходил с заранее определенным планом и сам организовывал весь процесс, чтобы не чувствовать себя глупым или потерянным». Хейди приступила к терапии с ощущением «избытка», а не недостатка. Она объяснила: «Я не чувствовала недостатка или нужды; Я вошел как «статист». Фактически, я начал обучение гештальту на третьем курсе, потому что мне нужно было звание».

Этот чрезвычайно интуитивный персонаж превосходно распознает эмоции других и в своем стремлении оставаться в центре внимания чрезмерно озабочен достижением консенсуса, даже когда для них было бы полезнее настоять на своем и защитить свое собственное мнение, независимо от того, что он делает. точек зрения других. Лоуэн, характеризуя психопата, *соответствующего* ЕЗ, упоминает, что нужно делать все правильно, чтобы не быть уличенным в вине. В этом контексте Ана замечает:

*Привыкнув оправдывать ожидания других, мне сложно понять, когда речь идет о моих собственных желаниях. Я думаю, что защищаю своего терапевта от себя, чтобы она не чувствовала себя некомпетентной. Я предлагаю ей какой-то прорыв, какое-то понимание, когда мне кажется, что она чувствует, что мы застаиваемся, позволяя ей взять на себя ответственность за то, что мы не развиваемся так, как ожидалось. Что мне в первую очередь нужно от нее, так это принятие, выслушивание, поддержка и конструктивное руководство без критики и осуждения — по сути, заботливая и мудрая материнская фигура. Если, как пациент с личностью 3-го типа, я представляю терапевту фасад, и она принимает его, не пытаясь копнуть глубже, я считаю, что терапия больше не может быть эффективной.*

Основываясь на своем механизме адаптации и желании угодить, социальный ЕЗ стремится к широкому уровню контроля над другими и их отношениями, находясь в иллюзии, что контроль может предотвратить их неуверенность, агрессию и страх неприятия.

Неявная компетентность социального ЕЗ раскрывается в этом анекдоте из опыта Аны в терапии:

*Я посещаю занятия с достаточно четким представлением о том, над чем хочу работать. Я не оставляю места для тишины. В первый день терапии я почти сидел в кресле терапевта. Их было два одинаковых, но даже в этом случае что-то наводило меня на мысль, что это ее.*

Их чувство соперничества действует как скрытая стратегия, скрытая за их соблазнительным и, казалось бы, послушным поведением. Когда они чувствуют, что победа маловероятна, они могут попытаться подорвать позиции победителя. В качестве альтернативы они могли бы заключить союз со своим предполагаемым врагом. Но их предпочтительный образ действий — уйти, притвориться незаинтересованным, маскируя свои внутренние чувства неудачи или смущения за фасадом безразличия. Для социального ЕЗ такое безразличие предпочтительнее открытого конфликта. Когда они не знают, как относиться к кому-то, чувствуют неприязнь или ожидают, что им не понравятся, они ведут себя холодно по отношению к другой стороне. Это проявляется как форма агрессивного безразличия, дискредитирующая *врага* и обесценивающая его точку зрения, отражающая его собственное чувство неадекватности на другого.

В социальной группе ЕЗ есть лишь несколько избранных авторитетных фигур, заслуживающих признания... часто в первую очередь из-за власти, которой они обладают. У них острый взгляд на иерархию и нормы, они легко находят авторитетных фигур, заслуживающих признания, для достижения своих целей. Успешное соблазнение или выдающееся признание авторитетной фигуры дает им чувство власти. По крайней мере, такое признание облегчает им принятие ценностей приверженности и лояльности.

#### **IV. Другие характерные особенности и психодинамические соображения.**

##### *Конкурентоспособный*

«Все ради того, чтобы остаться на Олимпе», — сказал Хуанхо Эррера, анализируя фильм *«Все о Еве»*. В своем неустанном стремлении к успеху и общественному признанию этот конкретный подтип ЕЗ демонстрирует беспрецедентный и беспринципный уровень конкурентоспособности.

Формы, которые принимает эта конкуренция, могут показаться *изысканными*, но ее суть безжалостно непреклонна. Социальный ЕЗ, цепляющийся за свой образ доброжелательности, скрывает все манипулятивные действия, направленные на подрыв оппонентов, под маской притворного дружелюбия. Они редко вступают в прямую конфронтацию; вместо этого они предпочитают более или менее тонкие отступления. Они кукловодят из тени, с улыбкой и не привлекая внимания, избегая любого пространства для близости. Их усилия направлены на сохранение своего первозданного имиджа и социального положения, полагаясь на свое социальное обаяние и приветливость, а не на фактическое качество своей работы. Их основная цель заключается в сохранении видного положения, которое дает им контроль над ситуацией.

Зависть — один из тихих двигателей их действий. На рабочем месте они преследуют свои амбиции с помощью грубой тактики, подобной хамелеону, часто выставляя напоказ свои «товары»: свое имущество и влиятельные связи. Они используют свой проницательный взгляд, чтобы идентифицировать тех, кто находится у власти, которым они стремятся угодить посредством стратегического молчания, своевременных слов и подходящих действий. Как только они добиваются признания, битва продолжается, теперь влекущая за собой постоянную адаптацию для защиты достигнутых ими привилегий. На данном этапе они, возможно, не испытывают никаких сомнений в том, что попирают кого-либо или фабрикуют ложь, чтобы дискредитировать тех, кто препятствует им на пути к трибуне. Этот аспект их характера, наряду со склонностью к мести, ярко подчеркивает их связь с Е8.

##### *Мстительный*

Когда им не удастся достичь своей цели или разоблачаются их обман или истинные намерения, они стремятся сохранить свой положительный имидж. Это часто дает возможность для холодной и беспощадной мести, где

нет запретной тактики. Манипулирование информацией, дискредитация и клевета обычно используются в этом подтипе. Рассчитанная ложь, которую они используют для расплаты, настолько хорошо придумана, что они сами теряют грань между реальностью и вымыслом в своей мифомании.

### *Театральный*

Представители социальной группы ЕЗ остаются невозмутимыми, чтобы не раскрыть свой гнев и боль. Их защита основана на сохранении самообладания и избегании любых признаков эмоциональной уязвимости. Так как же проявляется театральная черта? Оно проявляется как нетерпение, скрытая форма гнева. Разочарование возникает из-за того, что они не получают желаемого именно тогда, когда они этого желают, и это разрушение разрушает их непоколебимый фасад, обнажая скрытое в них раздражение. Если им больше не удастся быть в центре внимания из-за того, что их обаяние ослабло, они достигают критической точки. Они не могут вынести потери внимания, поскольку это раскрывает их обман, что приводит к взрывным и преувеличенным вспышкам гнева, которые подчеркивают их нетерпимость.

### *Хамелеонический/Одновременно многогранный*

Социальную ЕЗ можно было бы назвать *одновременно многогранной*. В повседневной жизни они умело совмещают различные задачи, например, поливают растения, разговаривают по мобильному телефону, готовят жаркое в духовке, перекусывают яблоком, и все это время обдумывает свой следующий шаг.

Их плавная адаптация к разнообразной среде позволяет им овладеть искусством вести себя соответствующим образом в любой конкретной ситуации, зная, как одеваться, что есть, когда говорить или когда молчать. Они тщательно синтезируют эти модели поведения с места контроля, выдавая за детально изученное естественное поведение, далекое от малейшей спонтанности.

### *Перевернутая мужественность и женственность.*

Социальная женщина ЕЗ излучает много мужской энергии – она логична, рациональна и ориентирована на действия. Она не полностью восприняла нежную, восприимчивую энергию, которую могла бы усвоить от своей матери, упуская заботливые и защитные качества. Она часто оказывается среди мужчин союзником, коллегой, которая помогает им стать еще более мужественными. Она восхищается сильными мужчинами и ведет себя как воин, чтобы защитить себя от мира.

Социальный человек ЕЗ не учится использовать энергию своего отца, вместо этого смотрит на нее с трепетом, скрывая свои эмоции. Он может казаться более соприкасающимся со своей женской стороной и бояться присущей ему силы. Чтобы компенсировать это, он мог бы представить себя человеком, обладающим властью и оружием. Он ищет сильных и влиятельных друзей.

Оба пола борются с искажением – они приравнивают силу к насилию, как если бы это был неконтролируемый взрыв. Им полезно испытать качества как мужественности, так и женственности в групповой обстановке, входя в пространство, которое не является ни соблазнительным, ни конкурентным.

### *Манипулятивность в отдаче и получении*

Социальный ЕЗ терпеть не может чувствовать себя обязанным, поэтому считает, что должен отдавать больше, чем получает. Они не могут согласиться на равный обмен; они должны давать больше и, если возможно, лучше. Они участвуют в своего рода коммерческом обмене, в котором стремятся выйти на первое место и гарантировать получение желаемого. Это не вызвано альтруизмом, состраданием или истинной щедростью; это строго транзакционная услуга за услугу.

### *апприационист*



Социальная ЕЗ действует только в пределах знакомой территории, следуя проторенными путями. Они тщательно анализируют, фильтруют, оптимизируют и создают новый продукт, часто не оставляя места для вдохновения. Они не доверяют себе самостоятельное творчество из-за своих чрезмерных амбиций и навязчивой потребности в контроле, коренящейся в страхе перед осуждением других. Проще говоря, как метко отмечает Джузи: «В метафорическом смысле творчество социального ЕЗ было бы похоже на *копирование и вставку*».

### *Избегание опыта смерти/заморозка*

Столкнувшись со смертью, социальный ЕЗ подвергается эмоциональному отключению, переставая чувствовать и входя в холодное, безэмоциональное состояние, чтобы избежать боли и горя. Вот как Франческо вспоминает известие о нападении на его отца: «Мы не знали, как он себя чувствует, подробностей о раненых не сообщили. Я был глубоко потрясен и совершенно оцепенел». После этого первоначального шока гнев становится выбором выражения, будь то внешнее или скрытое, вместо того, чтобы позволить себе горевать. Они избегают создавать пространство для слез или эмоционального освобождения и боятся соединиться со своим телом, почувствовать свое сердце или позволить эмоциям переполниться.

Смерть представляет для социального ЕЗ разрушение тела и потерю полного контроля. Это связано с тем, что на тело становится неприятно смотреть, с потерей лица. Джузи вспоминает: «В своих воображаемых сценариях я всегда видел себя мертвым и сталкивался с отталкивающими аспектами своего тела. Мыши, насекомые, черви пожирали меня, и я чувствовал, как из моего трупа сочатся разлагающиеся жидкости». Столкнувшись с реальностью собственной уязвимости, этот персонаж впадает в панику.

Страх умереть в одиночестве и испытать физическую боль усиливает тревогу. Они справляются с этим воспринимаемым страхом смерти, удаляя эмоциональное содержание и используя отрицание в качестве защитного механизма. Как указывает Эустакио, они часто остаются «отрицающими тот факт, что является начальной стадией траура». Они избегают размышлений о своей смертности, часто предполагая, что они невосприимчивы к смерти, что случается только с другими. В тех случаях, когда смерть постоянно присутствовала в семейном окружении, у них может даже развиться ощущение себя предвестником смерти.

Только потеряв близкого человека, они начинают бороться со своей собственной смертностью. Столкнувшись с близостью смерти, моментами физической опасности, трагическими новостями или болезнью, они склонны воспринимать это рационально. Вместо того, чтобы сгореть от горя, они сосредотачиваются на действиях. «Даже с раком я не пропустила ни одного рабочего дня», — объясняет Ана. Хейди добавляет: «Через несколько минут после смерти моего отца я уже говорила по телефону, чтобы договориться. Мой отец скончался в 3:30 дня, а к шести часам я уже был в похоронном бюро в восьмидесяти километрах от дома».

Во взрослом возрасте смерть ассоциируется с внутренней пустотой, бесплодным внутренним ландшафтом, холодной, пустынной депрессией. Если они позволяют себе сопровождать любимого человека в этом проходе, они смогут испытать глубокое качество любви, которое откроет их сердце и приведет к чистому состоянию самоотдачи и трансцендентному опыту. «При расставании отца я почувствовала сильную любовь, которую трудно объяснить», — вспоминает Хайди.

Приближающаяся смерть также может принять легкомысленный тон для социального ЕЗ. Вместо траура они могут размышлять, что надеть на похороны. В некоторых случаях процесс Хоффмана помог им скорбеть обо всех смертях, которые они не оплакивали раньше.

### *Привязан к деньгам*

Социальная группа ЕЗ готова брать на себя финансовые риски, зачастую весьма существенные, с уверенностью, что они смогут обеспечить средства для сохранения своего статуса перед лицом экономической неопределенности. Они неохотно просят о чем-то, но не готовы ни от чего отказываться. Они предпочитают, чтобы другие давали им то, что они желают, без необходимости открыто просить об этом.

С юных лет они стремятся к финансовой независимости. Они не следят пристально за своими банковскими счетами, редко откладывают деньги и склонны тратить не по средствам. Речь идет не об

инвестировании в товары с долгосрочной отдачей; это больше о щедрых тратах. Они щедры на чужие деньги, но часто более бережливы со своими.

Другой аспект их привычек расходования средств включает в себя дарение подарков и щедрость изысканных блюд как средство приобретения дружбы. Эта щедрость является вопросом имиджа, как объясняет Иоланда: «Не быть щедрым не одобряется». Социальный ЕЗ склонен дарить своему партнеру подарки, которые им действительно нравятся, но не обязательно другим. Эти подарки могут быть манипулятивными, например: «Посмотри, что я тебе купил...», и могут в конечном итоге оказаться спрятанными в их собственной комнате или послужить предлогом для покупки определенных духов, которые им нравятся.

Если они хотят жить экономно, они будут это делать, но они все равно могут оставить Mercedes Benz припаркованным поблизости. Они часто общаются с людьми, покупательная способность которых выше, чем у них самих, и ведут себя так, как если бы они принадлежали к тому же элитному кругу, движимые своей внутренней неуверенностью. Несмотря на то, что из-за своей аристократической манеры они не испытывают такой неуверенности в себе, они знают, как принять эту богатую личность. Социальному ЕЗ будет сложно придерживаться мандата нового Мессии, который придет и скажет: «Оставьте все свое имущество и следуйте за мной».

### *Прикрепил к изображению своего дома*

Социальный ЕЗ не может существовать где угодно; они ищут просторные, хорошо оформленные места, отражающие их уникальный стиль. Это очаровательный дом. Дело не только в том, где они живут; это также демонстрация того, кто они и чем они обладают. Они с удовольствием принимают у себя друзей или влиятельных людей, способных оценить стиль, пронизывающий каждый уголок. Каждая деталь тщательно продумана, а воздух часто наполнен ароматом цветов, свечей и благовоний, создавая дом, который колеблется между организованным хаосом и безупречной чистотой.

### *Скатологически скромен и пренебрегает физиологическими потребностями.*

Это тема, о которой социальная ЕЗ предпочла бы не говорить. Они тщательно следят за чистотой, иногда до такой степени, что у них возникает навязчивая потребность принимать душ несколько раз в день. Они делают все возможное, чтобы удалить любые телесные жидкости, находя их отталкивающими и полагая, что надлежащие приличия требуют сокрытия таких аспектов на публике. Обладая тонким обонянием, они ненавидят неприятные запахи тела.

У них часто возникают запоры из-за мазохистской склонности к сдерживанию, поскольку они способны продолжать выполнять свои задачи, прежде чем удовлетворить свои физиологические потребности. Они резервируют попутный газ для частных, изолированных ванных комнат, вдали от ушей других. Если их поймают, они могут выдать его за «неконтролируемые газы», а если это не их газ, они беспокоятся, что кто-то может заподозрить, что это были они. Вдали от дома им трудно испражняться.

### *соблазнительный*

Социальный ЕЗ не отличается особой страстностью и может не проявлять высокой сексуальной активности. Они используют свою сексуальность как средство для достижения цели, особенно до тех пор, пока не будут уверены, что привлекли внимание другого человека. Ощущение того, что они нравятся другому человеку, для них более значимо, чем сам сексуальный опыт. Они сосредотачиваются на искусстве соблазнения, а не на углублении отношений. Они занимаются сексом, думая об удовольствии другого человека, а не о своем собственном наслаждении. Быть хорошим любовником становится еще одной обязанностью, а секс может стать еще одним товаром на продажу. Они могут испытывать страх потерять контроль перед оргазмом, что мешает им полностью участвовать в занятиях любовью.

Если они связаны со своей инстинктивной стороной, они могут предпочесть более агрессивные, в некоторой степени табуированные сексуальные переживания, которые они чувствуют необходимость

скрывать. Они могут выбрать страстные встречи с партнером, который дает волю их жестокости, сохраняя при этом их основные отношения менее авантюрными.

У мужчин это может проявляться в виде проблем с импотенцией, преждевременной эякуляцией, отсутствием желания и болью в половом члене. Среди женщин может наблюдаться склонность к фригидности.

### *Изучал*

Социальный ЕЗ подходит к одежде с определенной целью, наполняя ее смыслом и атрибутами, которые превращают ее в инструмент для социальных усилий. Они одеваются так, чтобы ими восхищались, предпочитая эффектный внешний вид, смелый выбор форм и цветов. Их стиль тщательно проработан, чтобы они никогда не остались незамеченными. В их шкафу вы найдете смесь повседневной одежды и роскошных брендов с обширным ассортиментом, который варьируется от одежды, подходящей для экспедиции в африканские джунгли, до элегантных нарядов, подходящих для роскошных ужинов. Их поведение демонстрирует их гардероб, и даже если одежда дешевая, они выглядят дорого из-за того, как ее носят социальные ЕЗ.

### *Обман/Лжец*

Для социального ЕЗ мошенничество не является моральной дилеммой; это стратегия. Как объясняет Франческо: «Я начинаю заниматься за пару дней до экзамена и говорю себе, что я настолько хорош, что сдам его без проблем. И я пас. Они расставляют ловушки для достижения своих целей, часто представляя свои намерения как искреннюю заботу о нуждах другого человека или прибегая к стратегической лести.

Они создают свою личность так же, как создают истории, персонажей или события, чтобы улучшить свой имидж или помочь в своем социальном восхождении. Ложь с готовностью используется для самозащиты всякий раз, когда кто-то ее разоблачает. Их идентификация со своей маской настолько всеобъемлюща, что ложь становится неотъемлемой частью их характера, практически неотличимой от их истинного «я».

### *Самозанятый или независимый в труде*

Социальная ЕЗ стремится избегать начальников и жестких графиков. Для них независимость имеет первостепенное значение. Если у них есть начальник, они стараются сохранить свою автономию, умело оказывая влияние на авторитетных лиц. Они стратегически направляют свои действия, чтобы занять властные позиции, которые предоставляют им определенные привилегии. Со временем они могут даже превратить своего начальника в друга.

### *Подавленный страх, стыд и насилие/контрфобия*

Социальная ЕЗ подавляет страх, используя действия для его преодоления. Как вспоминает Ана: «В детстве и юности я очень боялась и маскировала это контрфобическими установками из-за стыда».

Когда гнев проявляется в социальных сетях ЕЗ, он бывает точным и резким, словно смертельный скальпель. Они борются с ощущением, что в них настолько силен инстинкт убийцы, что, если бы они дали ему волю, он превратил бы их в преступников. «Я чувствую себя настолько темно внутри, что мне кажется, что я могу убить; поэтому я подавляю себя», — признается Франческо. Хейди соглашается: «Когда я чувствую ярость, первое, что возникает, — это тотальная ненависть и желание убивать». Джузи упоминает, что время от времени у меня возникают дьявольские мысли, а Иоланда признает: «В качестве первой реакции я склонна быть скорее реактивной, чем агрессивной, и часто направляю агрессию внутрь себя. Я боюсь, что могу покончить жизнь самоубийством».

### *Ленивый*

В рабочей обстановке социальный ЕЗ часто пренебрегает своими основными потребностями. Они откладывают прием пищи, сон или даже поход в туалет, чтобы выполнить какие-то дела. Хотя они постоянно заняты, они все равно могут считать себя ленивыми. Вот что может касаться Аны:

*Я продолжаю идти, потому что убежден: если я остановлюсь, то никогда не встану с постели, никогда. То, как я работаю с компьютером, похоже на своего рода машину, мантру. Я могу провести одиннадцать-двенадцать часов прямо перед экраном, даже не задумываясь о том, устал ли я.*

Эустакио добавляет еще один слой к этому парадоксу: «Мы надежны и трудолюбивы, когда дело касается внешних задач, но пренебрегаем заботой о себе». Ана соглашается: «Если вы откладываете заботу о себе на свободное время, а это время никогда не приходит, потому что всегда есть дела, вы в конечном итоге пренебрегаете им».

Эта смесь лени и отсутствия дисциплины мешает им выполнять обязательства, особенно те, которые связаны с воспитанием своего внутреннего «я». Неосязаемая природа духа или внутреннего благополучия заставляет их недооценивать его. Хотя они могут быть очень решительными и усердными в действиях, движимых эго, они склонны упускать из виду их более тонкие и глубокие аспекты.

Этот персонаж становится опытным в отстаивании того, чего он сам не практикует, за исключением случаев, когда такая практика навязывается ему как часть его обязанностей. Франческо признает это:

*Перед пациентами я делаю вид, что выполняю все, что рекомендую. Прямо сейчас у меня на занятия по динамической медитации записано около двадцати пациентов... и это заставляет меня делать это самому. Если это часть моей работы, то я это делаю. Я расставил себе эти ловушки, чтобы заняться полезной деятельностью.*

### *Избирательный друг*

Социальная сеть ЕЗ поддерживает широкую сеть знакомств, но у нее мало настоящих друзей. Они склонны выбирать себе друзей среди представителей пола, который им нравится, и на их выбор часто влияет корыстный интерес, их отношения редко бывают бескорыстными. Им трудно дружить с кем-то, не преследуя при этом транзакционных целей, таких как стремление к финансовой выгоде, доступу к власти, престижу, мудрости или красоте. Им сложно просто дружить с другими, поскольку они чувствуют себя обезоруженными и уязвимыми. «Если вы собираетесь познакомить меня с президентом республики, — признается Франческо, — я могу быть там через пять минут. Но если вы скажете мне «заводить друзей», я буду очень беспокоиться и бояться».

Маскируя эмоции, они могут проявлять зависть и манипулирование, оставаясь незамеченными. Они могут косвенно выражать свое превосходство, якобы хваля других. Они часто ожидают, что другие будут признавать и ценить их, редко нарушая этот автоматический шаблон, чтобы просто быть самими собой и наслаждаться дружбой. Они оценивают свой престиж, основываясь на реакции других, как утверждает Джузи:

*Не говоря прямо: «Я дружу с таким-то», не хвастаясь этим открыто, даже изображая смирение, я тонко намекаю в разговоре о своих контактах на высшем уровне. Этим я тонко передаю, что я значимая личность. Среди моих пациентов известные модели и друзья семьи Кеннеди, сливок моего города.*

В отношениях они могут считать себя верными даже после того, как изменили. Они рационализируют свои действия, потому что, с их точки зрения, большую часть времени они проводят в соблазнительном поведении, не осознавая при этом неверности. Если отношения заканчиваются, это часто происходит внезапно, поскольку до этого момента у них сохраняется впечатление, что все было хорошо. Они склонны избегать конфронтации и могут предпочесть направить представителя, например, адвоката, а не участвовать в публичном спектакле.

## *Завистливый*

Они жаждут материальных благ на поверхностном уровне, но редко жаждут внутренних качеств, что подчеркивает глубокую внутреннюю разобщенность. Как размышляет Франческо: «Сегодня для меня все по-другому; Я посещаю других опытных терапевтов и стремлюсь управлять терапевтическим процессом так же, как они. Но это недавнее изменение. Раньше я жаждал предметов и вещей, и они меня никогда не удовлетворяли. Я бы купил их и все равно чувствовал бы себя опустошенным. Это была фиксация, почти одержимость». Джузи также говорит о зависти:

*Представьте себе такой сценарий: я с Эстакио и Анной, двумя женщинами и мужчиной. Я не мог открыто соревноваться с ней, потому что это было бы неловко. Моя стратегия заключалась бы в том, чтобы говорить так, как будто я хвалю Анну, но при этом использовать манипулятивные комментарии, например: «Анна довольно опасна, людоедка, будьте с ней осторожны». Я бы не стал себя открыто хвалить, так как мое тщеславие было бы слишком бросающимся в глаза. За этим манипулятивным фасадом скрывается зависть, которую я отрицаю.*

## *Ревнивый*

Ревность особенно возникает, когда они чувствуют соперника. Однако социальный Е3 отличает то, что они часто пренебрегают своим партнером, рассматривая его просто как средство поддержания престижа. Они *перестают смотреть на них* или поддерживать отношения до тех пор, пока не возникнет предполагаемая угроза их положению. Они видят в третьем лице кого-то более ценного, привлекательного или обладающего чем-то очень ценным. Мало того, что романтические отношения находятся под угрозой, они также могут потерять свою силу, статус, важность и престиж. Наличие соперника пробуждает страх социальной неудачи.

## *Амбициозный*

Их подход к восхождению по социальной лестнице и построению карьеры отличается от социального Е2. Оба разрабатывают стратегии и стремятся очаровать людей, которые могут помочь им добиться признания. Е2 позиционирует себя как великий и с теплотой подчеркивает свою щедрость, тогда как Е3 подчеркивает работу, организационную эффективность и, что наиболее важно, профессиональные усилия, и все это время борется с более глубокой незащищенностью. Социальные Е3 берут на себя более скромную роль и тщательно планируют получить множество выгод, но это всегда должно выглядеть правильно и правильно.

## *Холодный*

Эмоциональная холодность, очевидно, связана с отключением от внутреннего аффективного мира. Социальный Е3 не знает, что он чувствует, и для него чувства больше похожи на препятствия, которые встают на пути, чем на руководство для принятия жизненного выбора. Точно так же, хотя они и могут проявлять сочувствие, они склонны игнорировать эмоции других, которые не находятся в их поле зрения. Они относятся к людям как к объектам, ведя мысленный журнал того, что они получают и что отдают. Неудивительно, что в крайне тревожных ситуациях они могут казаться невозмутимыми; они никогда не теряют маску.

## *Нетерпеливый*

Время для социального Е3 в первую очередь воспринимается с точки зрения того, чего они должны достичь или как долго им придется ждать, чтобы достичь того, чего они хотят. Это утилитарная концепция, подчеркивающая скорость, поскольку они не терпят безделья и пустоты. Они живут с настойчивостью, подвижной воображаемыми будущими успехами, будущим, которое они должны обеспечить как можно скорее. Найти удовлетворение в настоящем моменте – сложная задача. Чтобы пережить здесь и сейчас, нужно плыть

по жизни и наслаждаться настоящим, но им не хватает уверенности или надежды, что одни только такие моменты могут их удовлетворить.

## V. Эмоциональность и фантазия

### *Переживание эмоций*

Что касается эмоционального измерения своей жизни, социальные люди ЕЗ испытывают определенную деперсонализацию. Их жизнь полна историй, с которыми им сложно разобраться на глубоком эмоциональном уровне. Обсуждая собственный жизненный опыт, даже драматический, они рассказывают его отстраненно, как будто рассказывают кинофильм. Франческо объясняет это, говоря: «ЕЗ идентифицируется с содержанием (опытом), а не с контейнером (тот, у кого есть опыт). Когда меня спрашивают о себе, я могу сказать: «Я психолог» вместо «Я Франческо, и я работаю психологом». Хейди добавляет:

*Я уже несколько дней пытаюсь написать автобиографию, но не могу. Я осознал, что на многие вещи, которые я сделал в своей жизни, повлияли внешние обстоятельства, но я не сделал того, что действительно было моим. Как будто эти переживания были «позаимствованы» на конкретный момент. Я не могу соединиться со своими чувствами, потому что в моей жизни как будто ничего не произошло.*

Франческо подтверждает это:

*Мне легче обсуждать вещи, когда я ими живу. Но когда они уже произошли и я пытаюсь к ним вернуться, то делаю это без сопутствующих эмоций, как если бы они произошли с кем-то другим. Легко составить биографию, подобную резюме, с фактами, но кто-то должен будет взять у меня интервью и спросить о моих субъективных переживаниях и эмоциях. Например, когда я говорю: «Я закончил учебу», интервьюер может спросить: «И как вы тогда себя чувствовали?»*

«Для меня, — говорит Джузи, — выражение эмоций было равносильно риску быть униженным и осмеянным». Иногда они прибегают к катарсису эмоционального освобождения через вымышленные истории, чтобы справиться со своими эмоциями. «Во время борьбы с раком, — рассказывает Ана, — иногда я ходила смотреть фильмы с драматическими историями о болезнях. Для меня это был способ позволить себе плакать, не чувствуя вины, поскольку я сознательно сдерживался, не желая погрязнуть в жалости к себе».

### *Эмоциональность, выраженная через фантазию*

Социальные личности ЕЗ, как правило, очень энергичны, их радость яркая, блестящая и часто остроумная, что в первую очередь служит их саморекламе. Среди всех подтипов ЕЗ социальный ЕЗ чаще всего проявляет негативные эмоции, его иногда даже путают с Е8. Однако эти выражения эмоций обычно соответствуют ожидаемым социальным нормам ситуации. Например, на сеансе гештальт-терапии, где поощряется прямая эмоциональность, они могут демонстрировать широкий спектр эмоций, как и ожидал терапевт. Иоланда приводит пример адаптации своего поведения к ожиданиям общества: «На похоронах матери я начала петь, потому что мы часто пели вместе, и отец дал мне пощечину. Я продолжал спрашивать себя: «Ах, что правильно чувствовать в этой ситуации?»

Эти эмоции направлены на то, чего требует ситуация или человек. Если контекст эмоционально заряжен, социальный ЕЗ может быть весьма выразительным и отражать эмоции других.

Когда гнев выражается, он обычно не проявляется открыто. Это может выглядеть как ирония, которая, хотя и может быть острой или даже садистской, представлена с налетом элегантности. Любая агрессия

кажется случайностью или может быть истолкована как шутка; оно редко бросает тень на образ того, кто бросает дротик.

Фантазии социальных людей ЕЗ часто вращаются вокруг концепции престижа, включая мысли о величии, превосходстве и принадлежности к исключительной группе влиятельных людей. Они хотят, чтобы это было видно, чтобы их узнавали с позиции восхищения. Это может проявляться в материальной сфере (как правило, в случае с роскошными брендами), как отмечает Эустакио: «Мой брат подарил мне очень дорогие часы. Когда я встречаю кого-то, кто ценит такие вещи, я обязательно закатываю рукава, чтобы часы были видны». Это также может относиться к более нематериальным аспектам престижа, как объяснила Ана: «Мои социальные амбиции вращаются вокруг академических и интеллектуальных знаний. Например, для меня важны престижные университеты, с которыми я работал. Я также уделяю большое внимание тому, чтобы мое резюме было представлено в выгодном свете».

Однако наряду с этой блестящей фантазией существует негативное самовосприятие. Хейди описывает это как «еще одну темную сторону, ощущение себя ужасным, уродливым, как вор или лжец».

В контексте романтических отношений фантазия о престиже может принимать форму партнера, который, по выражению Иоланды, «красив и привлекателен», того, кого можно «выставить напоказ». Он самый красивый и самый желанный, но все же предпочитает быть со мной». Джузи добавляет: «Пусть они будут красивыми, но не глупыми. Желанный, увлекательный». Благодаря ценности своего партнера социальный ЕЗ также приобретает заместительное чувство ценности («скажи мне, с кем ты общаешься, и я скажу тебе, кто ты») и возвышает себя через своего партнера.

В целом, когда их спрашивают, откуда они знают, что любят кого-то, социальные ЕЗ не отвечают: «Потому что я чувствую любовь». Им трудно сформулировать, что значит любить. Вместо этого они могут выражать такие чувства, как «Мне нравится смотреть на них», «Я ценю то, что они делают» или «потому что они меня любят». Этим объяснениям часто не хватает эмоциональной глубины. Иногда они могут даже чувствовать эмоциональную холодность, задаваясь вопросом, действительно ли они любят своего партнера.

### *Когда и как социальный ЕЗ связан с эмоциями*

Этому персонажу необходимо перенаправить свое внимание внутрь себя, независимо от потребности во внешнем одобрении. Только посмотрев внутрь себя, они смогут распознать свои собственные чувства, а не просто разыгрывать ожидаемые положительные эмоции в каждой ситуации. Первоначально задача заключается в том, чтобы вообще что-либо почувствовать, потому что эмоциональная пустота социального ЕЗ проявляется как холодность, отсутствие аффективности.

Иногда их ограниченная эмоциональная глубина совпадает с отсутствием сострадания к страданиям других. Хейди вспоминает свой опыт преподавания: «Раньше я была очень резкой в общении, и мои ученики плакали. Я просто думал, что они идиоты. Я чувствую себя таким монстром; Тогда я этого не осознавал, но был неспособен что-либо чувствовать, когда столкнулся с маленьким ребенком в слезах!»

На вопрос, каким был бы худший исход, если бы они выразили содержащиеся в них эмоции, они отвечают: «Это потеря контроля. Вы не можете быть хозяином своей судьбы; за тебя решают другие». Кроме того:

*Если я соприкасаюсь с горем, я становлюсь совершенно беспомощным, теряю способность действовать. Слабость противоречит тому, что я все время изображаю: что я сильный, что могу все. Позволяя себе быть уязвимым, я чувствую себя маленьким, физически слабым и беззащитным. Буквально как будто мой фундамент треснул.*

(Хайди)

*В прошлом году, когда я медитирую, я плачу. Постоянно. Я убедил себя, что это способ снять напряжение контроля. Я не уверен, имеет ли это какое-либо другое значение. Это истощает мою энергию, я теряю всю свою защиту...*

(Франческо)

Плач и глубокая беспомощная печаль, возникающие во время внутренней работы над социальным ЕЗ, скорее всего, связаны с жалостью к самому себе ребенка, который остался незамеченным, которому пришлось действовать и заслужить признание, чтобы его приняли во внимание.

По мере того, как социальный ЕЗ обретает более глубокое самосознание и разрушает фасад непоколебимой уверенности, начинают проявляться два уникальных аспекта, которые особенно соответствуют характеристикам Е6. Во-первых, это страх, слепое пятно, с которым им приходится бороться на своем пути. А для такого уверенного в себе человека, как социальный ЕЗ, вторым аспектом является неопределенность. Принятие сомнений означает распутывание идеализированного образа себя, использование их уязвимости: «Я не уверен во многих вещах, и я также боюсь».

Жизнь постоянного достижения и победителя может вызвать восхищение, зависть и признание вашей работоспособности... но ей часто не хватает искренней привязанности. Когда социальные ЕЗ оказываются в моменты слабости, они обнаруживают, что другие могут защищать и любить их, несмотря на их несовершенства. Принятие чужого сострадания становится актом смирения для социального ЕЗ, что в конечном итоге позволяет его давно подавляемым эмоциям выйти на поверхность из-под образа компетентного взрослого.

В безопасной и благоприятной среде, такой как процесс SAT, маска спадает, и социальный ЕЗ может чувствовать себя испуганным, хрупким, замкнутым, серьезным и, по мере того, как он соединяется со своим самым подлинным «я», все более расслабленным и умиротворенным. «Когда я общаюсь с самим собой в тишине, — говорит Хейди, — я становлюсь спокойнее, хожу медленнее, говорю мягче и обретаю чувство обновления... Я обретаю ясность в отношении того, что на самом деле не мое, а что я перенял. На SAT люди говорят мне: «Ты гораздо более человечен». По мнению Франческо, «ЕЗ начинают развиваться, когда мы перестаем зависеть от *других*, от работы и необходимости постоянно доказывать себя. Свободно выбираем обязательства, работу, которой мы посвящаем себя... Вот откуда приходит настоящая сила; мы становимся подлинными».

### *Как сексуальность выражается через фантазии*

Как отмечает Франческо,

*ЕЗ уже чувствует себя виноватой за свое существование. Под виной скрывается еще большая пустота, страх не оправдать родительских ожиданий, быть стертým. Вы идеализируете то, чем могли бы стать, но в глубине души знаете, что не реализуете это, что приводит к чувству вины. Секс также идет рука об руку с чувством вины. В глубине души ты чувствуешь себя шлюхой, но подавляешь это.*

Социальный ЕЗ эротизирован властью и социальным блеском. Человек, обладающий качествами, связанными с элитой, будь то в экономическом, социальном или интеллектуальном плане, более привлекателен для них, чем тот, кто их просто любит. Привязанность иногда измеряется даже экономически: *я столько стою, меня так любят*.

Фантазия о социальной выставке ЕЗ вращается вокруг того, чтобы ею восхищались. Они знают, что не могут полагаться на свое тело так же, как на более традиционно сексуальную сексуальную тройку, что является эффективной, но ограниченной по времени стратегией. Вместо этого они стремятся очаровать такими качествами, как блеск, элегантность, класс, мирскость и гламур. Они соблазняют своим отношением, символическими и интеллектуальными атрибутами. Их стремление больше, чем сексуальное желание, — заслужить восхищение и уважение. Речь идет не о чистой привлекательности, а о частом фильтровании через призму культурной изысканности.

Тщательно просчитывая свою презентацию, социальные ЕЗ блистают в кратких встречах, производя сильное впечатление на собеседников (если это группа, то еще лучше), но втайне боятся быть увиденными за фасадом и обнажить свою внутреннюю пустоту. Итак, их стратегия состоит в том, чтобы играть с фантазиями других, позволить увидеть себя в изучаемом и лестном свете театра, который они построили, только для того, чтобы исчезнуть и остаться отголоском фантазии. Чтобы его видели, но не трогали. Очаровывать многих, но



не привязываться ни к чему. «Если меня любит этот престижный человек, значит, я ценен...» Вся эта игра — не более чем иллюзия, чистый перформанс.

Для социального ЕЗ полезно спрашивать себя, чего они действительно хотят, без дыма и зеркал, без чужих взглядов на них, без необходимости вызывать чье-то желание (даже того воображаемого или воображаемого партнера, который их жаждет). Затем они могут обнаружить, что дистанцировались от своих подлинных желаний из-за страха перед последствиями их выражения.

## VI. Детство

### *Формирование характера*

В раннем детстве возникает сущностная онтическая рана — чувство нелюбви за то, что он просто существует, специфическое для каждого индивидуума ЭЗ, — за которым следует ложная компенсация, свойственная персонажу.

Социальный ребенок ЕЗ считает, что его, по сути, оценили на основе лжи. Эта ложь, подкрепленная похвалой взрослых, связана с тем, что ее с гордостью демонстрируют перед публикой. Ребенок часто становится объектом одержимости нарциссических родителей, которые рассматривают его как продолжение своей завышенной самооценки (ребенок мог родиться с определенными привилегиями и чувствовать «естественное» превосходство).

Они растут, веря, что могут все, <sup>12</sup>приобретая чувство всемогущества, привилегий и фаворитизма. Этот статус обычно поддерживается благодаря присущим им талантам, сильной трудовой этике и мотивации постоянно демонстрировать свою ценность. <sup>13</sup>Ребенок обычно застенчив и может сознательно использовать стратегии, чтобы не чувствовать себя ребенком. Они нередко испытывают чувство стыда по отношению к своим предкам, которое пытаются компенсировать собственным блеском (случай людей, рожденных в бедности, которым, амбициозно, удастся подняться по социальной лестнице). Сын в каком-то смысле звезда семьи, избранник, спаситель рода.

Обычно социальный ребенок ЕЗ является любимцем родителей противоположного пола и склонен идентифицировать себя с ними. Однако отношение к этой фигуре в то же время неоднозначное, с элементами соблазна или моментами враждебности и соперничества.

Есть фильм, удачно иллюстрирующий развитие персонажа ЕЗ с детства. Родители наряжают своих детей, создавая маленьких монстров; все дело в контроле, и это ужасно. Они создают чистую иллюзию, используя своих детей. Он называется *«Маленькая Мисс Счастье»*, и это настоящий праздник Троек, которые теряются в действии, в симуляции.

### *Родители*

Социальный ЕЗ вырос обремененным чрезмерной ответственностью, часто подавляя свои истинные потребности, чтобы доставить удовольствие родителям и завоевать их привязанность. Они с готовностью выражали свой гнев родителю противоположного пола и замирали, чтобы избежать боли и разочарования. Установленная в детстве динамика, отмеченная грандиозными родительскими ожиданиями, затрудняет им установление во взрослом возрасте зрелых романтических отношений.

Они, как правило, не помнят моменты восстановления или примирения между своими родителями, часто становясь свидетелями того, как они публично унижают своих супругов, а в детстве подвергаются

---

<sup>12</sup>В психоаналитическом смысле и их родители, и они идентифицируют себя с идеальным «Я».

<sup>13</sup> В этом они напоминают Е2, но Е2 могут чувствовать, что их следует любить ради любви, без необходимости действовать, чтобы заслужить это, и иногда они теряют свой статус, и их личностные механизмы, такие как гордость, становятся компенсаторными. ЕЗ, с другой стороны, работает, чтобы доказать свою ценность (и никогда не может отдыхать), и продолжает расти в своем ощущении избранности, потому что они не теряют статуса.

физическому или психологическому насилию со стороны своих родителей, что еще больше подрывает доверие к авторитетным лицам.

### *Некоторые ключевые воспоминания детства*

Вот подборка детских воспоминаний о будущих социальных ЕЗ:

*Когда мне было два-три года, я еще не умел читать, но знал наизусть рассказ «La Ratita Presumida» («Хвастливая маленькая крыса»). Когда бывали гости, мои родители говорили мне: «Пойдем, Гайди, прочитай эту историю своим друзьям». Я подыгрывал, притворяясь, что читаю, перелистывая страницы в нужный момент, а родители с гордостью аплодировали моему поступку. Они знали, что я не умею читать, но позволили обмануть моих друзей. Я оправдал нарциссические ожидания своих родителей – они выставляли меня напоказ, а я притворялся. Итак, мои родители и их друзья очень любили меня и восхищались мной. Это научило меня тому, что я многого стою, но не из-за своих собственных достоинств, и на самом деле оставило меня с огромной внутренней неуверенностью .*

(Хайди)

*Когда моя мама была в парикмахерской, я читал всем детям. Я была ужасным читателем, но когда я терялась в истории, я придумывала сюжет и озвучивала разные голоса, как актриса.*

(Джузи)

*Я был недостаточно взрослый, чтобы ходить в школу (мне, должно быть, было около трех лет), но я сделал вид, что ухожу в школу, чтобы кто-нибудь меня забрал. Это была стратегия выглядеть немного старше, чем я был тогда.*

(Иоланда)

*Мой дедушка был учителем, и от меня ожидали выдающегося человека, по крайней мере, со стороны бабушки и дедушки, где все было хорошо. Но со стороны моих родителей все было в беспорядке, и мне было очень стыдно. Я хотела скрыть хаос в моей семье.*

*У меня было два отдельных мира. В моей семейной жизни это было трагично, потому что мой отец был очень жестоким, он все время нас избивал, были постоянные крики и драма. В школе я нашел место покоя. Я преуспел в учебе и много работал, потому что в противном случае меня наказывали бы дома. Для меня было важно, чтобы никто в школе не знал и даже не подозревал, что происходит дома. О моей семейной жизни никто не знал. Вне дома, в школе, я был счастлив и доволен. Если бы у меня были синяки, я бы объяснил их травмой, полученной в результате падения с нового велосипеда, который мне купили родители, вместо того, чтобы рассказывать, что меня избивали дома.*

(Джузи)

*Моя мать отправила меня в школу урсулинских монахинь, которая принадлежала к высшему среднему классу, чтобы соответствовать социальному статусу женецин, с которыми она общалась, хотя наша семья имела более низкое социально-экономическое положение. В школе я часто скрывал или лгал об обстоятельствах моей семьи, чтобы избежать осуждения. Например, мой отец водил конную повозку, и мне было так неловко, что меня увидели приехавшей в ней, что я просил его высадить меня подальше от входа, потому что мои одноклассники выходили из «Мерседесов» с шофером.*

*Я не то чтобы откровенно солгал, но я допустил тонкие искажения. Я хвастался, что проводил лето на сельской ферме, позволяя им думать, что она наша, хотя она принадлежала некоторым друзьям.*

(Хайди)

*Мои родители работали чернорабочими и эмигрировали в Швейцарию, но они постарались отправить меня в хорошую школу. Я жил в Испании с бабушкой и дедушкой и часто выдумывал истории о своих родителях. Я утверждал, что они владеют компаниями, и даже сказал, что они мертвы!*

(Иоланда)

*Мне было, должно быть, шесть или восемь лет, и мой день рождения собрал на вечеринку множество детей. Одна из игр заключалась в поиске скрытых сокровищ. Прежде чем мы начали, моя мать шепнула мне, где спрятано сокровище. Этот поступок невольно сделал меня сообщником и самозванцем. Я разрывался между желанием «победить», необходимостью подчиняться матери и невыносимым смущением от обмана всех. Не позволяя мне играть честно, моя мать запятнала мою непосредственность и детскую невинность. Я не знала, как разрешить конфликт или противостоять ей.*

*Когда началась охота за сокровищами, я притворился, что ищу наугад, и через некоторое время подошел к тайнику и «нашел» его. Все это время я сжимался от внутреннего смущения, сдерживаемого гнева и ненависти, которую никто не мог по-настоящему понять. Мне стало противно, и я вообще не помню, какой был приз. Ну, на самом деле призом было чувство обмана и морального загрязнения, а также стремление выглядеть как мои сверстники, зная, что я не могу быть таким, как они.*

(Ана)

*В мои школьные годы ученики считались внимательными, когда они были очень тихими, сосредоточенными на учителе и держали руки за спиной. Когда пришло время это сделать, в минуты тишины в классе я заложил руки за спину, сжал губы и стал очень, очень напряженным, выпятив грудь и расширив глаза. Я чуть не задохнулся, затаив дыхание. Я принял эту нелепую позу, чтобы показать учителю, какой я послушный и тихий.*

(Джузи)

*Для меня, когда я был ребенком, привлечение внимания было смесью смущения и срочности. В школе я подражал певцу Рафаэлю. Чем больше людей смотрело на меня, тем больше я рос и становился все более театральным. Мне нравится получать аплодисменты; Я чувствую, что это дает мне то, чего мне не хватает.*

(Эстакио)

*Конкретных случаев не помню, но помню ощущение, что когда была публика, я все делал лучше. Если я не выиграл, я сделал все возможное, чтобы меня признали. Мне хотелось, чтобы меня заметили, даже если это было что-то негативное. Я не мог вынести мысли о том, что могу быть никем. Как будто мне нужен был наблюдатель, кто-то, кто признал бы меня.*

(Франческо)

*Когда я в детстве учился игре на фортепиано, в моем воображении были люди, наблюдавшие за тем, как я занимаюсь. Я тренировался не просто ради этого; Я делал это с фантазией, что найдутся люди, которые оценят то, как хорошо я играю. Моя мама сидела рядом и слушала. Мне нужна была аудитория, реальная или воображаемая.*

(Хайди)

*Когда я был маленьким, в бассейне я с нетерпением бежал к нему лицом к матери, крича, чтобы она посмотрела, как я ныряю. Я так отчаянно нуждался в ее внимании, что бросился в бассейн. Там была горка, и моя потребность в публике была настолько сильной, что я прыгнул с нее... даже не заметив, что в бассейне нет воды! Публичное смущение причинило мне больше боли, чем физический вред.*

(Иоланда)

*Когда мне было семь лет, отец записал меня на курсы плавания, которые вел его бывший партнер по дайвингу. Я чувствовал на себе взгляд учителя, а возможно, и отца (хотя мне было слишком неловко, чтобы проверить, смотрит ли он). Предстояло проплыть много кругов, и я был измотан. Мне казалось, что я умру, что не смогу выдержать еще один удар, что мое сердце выдержит, что я утону. Но из-за стыда за то, что я не соответствовал требованиям, я продолжал плыть, скрывая тот факт, что не могу продолжать плавание. Я не мог прислушаться к своему здравому смыслу и остановиться, потому что хотел оправдать эти ожидания; Я не мог разочаровать. Я пошел против своего инстинкта выживания, и все ради имиджа.*

(Ана)

*Помню, когда я был маленьким, мой отец, работавший в гражданской гвардии, получил ранение в вооруженном конфликте с террористами. Я помню, как был с ним в больнице, держа его за руку. Приехали фотокорреспонденты, и, увидев их, я отвлекся от отца и повернулся к ним, позируя для фотографирования. Мне было двенадцать или тринадцать лет.*

(Франческо)

*Когда я была маленькой, однажды мой парень спросил, умею ли я кататься на велосипеде, и я уверенно ответила «да», хотя понятия не имела, как это делать. Мы договорились о встрече, и я выехал из дома на велосипеде. «Куда ты собираешься на этом велосипеде?» меня спросил родственник. «Покататься», — ответил я. — Но ты не умеешь ездить! - кричала она. Я сел на велосипед и начал спускаться с горы, не зная, как затормозить. Мне удалось остановиться, резко повернув перед своим парнем. Вместо того, чтобы признать, что я не умею ездить, я взял велосипед и пошел дальше... так я научился.*

(Иоланда)

*В детстве я был очень спортивным, бегал и прыгал с барьерами. Однажды во время гонки они по ошибке установили одно из последних препятствий слишком далеко от предыдущего. Поскольку шаги измеряются на основе стандартного расстояния между препятствиями, я не смог скорректировать неожиданный разрыв и сильно упал. Я сломал колени, но, помимо падения, эта сцена показалась мне ужасно неловкой в глазах других — публичный провал был настолько ошеломляющим, что мое лицо покраснело от стыда. Я решил, что хватит, и больше никогда не бегал с препятствиями. Имидж был для меня настолько важен, что из-за него я отказался от того, что любил.*

(Джузи)

*В Мексике, где я родился, я помню, как застрял в пробке на кольцевой дороге и устроил небольшое шоу, адресованное тому, кто был в машине рядом со мной. Меня зацепил взгляд водителя, было так весело кого-то развлекать. Но мой брат продолжал странно на меня смотреть, и мне стало стыдно.*

(Эстакио)

## **VII. Персона и тень: разрушительны для себя и других**

Как мы уже заметили, наиболее очевидной разрушительной силой в социальном ЕЗ является их эмоциональный контроль, подпитываемый стремлением к признанию, конкурентоспособности и навязчивой потребностью быть замеченными, выделяться — «сиять».

Деструктивность социальных групп ЕЗ очевидна в их холодном и расчетливом способе представления себя миру, часто посредством обвинений и создания ложного образа, чтобы заполнить внутренние пустоты или разъединения. Они продают тщательно созданный образ себя.

Кроме того, их саморазрушение распространяется и на «эмоциональный корсет», связанный с физической болью. Социальный ЕЗ поддается эмоциональной боли, чувствуя при этом отстраненность от нее. Хотя их

сознание может не полностью понимать их эмоции, их тело реагирует на это ограничение, действуя как доисторическое животное, защищающееся от эмоциональных связей.

Требовательный характер Social E3 также вреден, поскольку они иногда используют свои стандарты в качестве эталона и не прощают, когда другие не соответствуют им. Они испытывают глубокий страх быть отвергнутыми, неузнанными, что, как ни парадоксально, именно то, что они делают с другими: они отвергают и игнорируют их, не привлекая к этому поступку слишком много внимания. Они неосознанно обвиняют других в своей непризнанности, создавая обоюдострую игру: «Этот человек меня не видит, я ему не нравлюсь. Ну, мне все равно, потому что они не имеют для меня никакой ценности!»

Этот паттерн обвинений и требований, часто сопровождаемый непримиримостью, остается в тени («Я обвиняю других в том, что мне в себе не нравится»), и таким образом социальный E3 эффективно снимает с себя вину. Скрывая этот аспект, они повышают свои ожидания от других, отказываясь при этом оставлять себя в покое. Они вынуждены либо делать все идеально, либо, по крайней мере, прилагать большие усилия, чтобы скрыть свои недостатки от других.

Мы уже продемонстрировали, что среди тщеславных подтипов социальные E3 являются лучшими продавцами самих себя... или, скорее, своей пустоты. Именно они устанавливают самые поверхностные отношения и часто не осознают холодность и жесткость, которые они передают, которые легко воспринимают другие. Кажется, у них много близких друзей, но эти связи часто остаются поверхностными и служат лишь их потребностям. Пока мотивация этих действий остается скрытой, они не смогут полностью принять на себя ответственность за то, что позволили поймать себя с поличным.

Чем меньшее значение социальные E3 придают своим свойствам, тем более важными, по их мнению, они кажутся другим. К этой замаскированной показной роскоши относятся, прежде всего, их дома, которые они предпочитают большие и красивые, призванные производить впечатление. Показывая свой дом, они пытаются преуменьшить его ценность и не упоминают, каких усилий им стоило его приобрести. Другие тогда остаются в восторге от власти, которой они, кажется, обладают.

Их огромная неуверенность в себе в сочетании с потребностью нравиться или восхищаться приводит к тому, что социально тщеславные люди создают образ, который нравится многим, одновременно дистанцируясь от того, что им действительно нравится. Эта аутентичная часть остается в тени, поскольку они сосредоточены на демонстрации того, что хорошо продается другим.

Эта разотождествленность со своим истинным «я» и идентификация с тем, что, по их мнению, является привлекательным, фундаментально основано на их способности чувствовать все и в то же время ничего не чувствовать. Мы говорим о пустоте. Социальный E3 испытывает отвращение к пустоте и, стремясь подавить порождаемую ею тревогу, непреднамеренно усиливает ее. Пытаясь защитить свою близость, свои секреты, они создают иллюзию, которая, по их мнению, скрывает их пустоту, хотя на самом деле она лишь усиливает их страсть тщеславия.

Чтобы соединиться со своими чувствами, они пытаются почувствовать то, что чувствуют другие. Иногда, столкнувшись с невозможностью соединиться с болью, они считают, что не способны ничего чувствовать. Им часто требуется катарсическое освобождение или стимуляция гнева или агрессии, чтобы получить доступ к своим эмоциям. Это может произойти только через тело.

Зацикленность Social E3 на имидже выходит за рамки простого успеха; дело не столько в том, чтобы преуспеть, сколько в том, чтобы другие признали, насколько хорошо и многого они достигли. В своей мании быть постоянно признанными они развивают иллюзорную силу посредством самообмана. Свою внутреннюю пустоту они заполняют множеством задач, от которых они увлечены. Жажда быть лучшими, быть незаменимыми заставляет их использовать других людей для выполнения своих задач, часто присваивая их заслуги и оказывая над возможными сотрудниками жесткую, а порой и снисходительную власть.

Овладение телесным контролем достигается ценой резкого отключения от собственной телесности. Социальный E3 контролирует себя мысленно и отключается физически, что приводит к жуткой жесткости, которая, кажется, почти замораживает любой значимый физический контакт. Их тело, действующее в основном на бессознательном уровне, становится холстом, на котором эмоции выражаются через такие симптомы, как болезни или расстройства пищевого поведения. Как будто только через этот канал социальная группа E3 может выразить свое эмоциональное смятение. Этот своеобразный механизм позволяет им обойти более глубокий самоанализ, который потребует противостояния своему внутреннему монстру страха или соприкосновения с болью, неполноценностью и самой психической пустотой. Они воспринимают свое тело

почти как отдельную от них сущность, несущую раны, которые кажутся чужими, как будто они не принадлежат ядру их существа.

Проявление эмоций «ослабляет» их, портит их хороший имидж. Таким образом, их эмоциональное «я» должно быть отодвинуто на второй план, скрыто за кулисами, в то время как их контролируемая, уверенная в себе и «безопасная» личность занимает центральное место.

Эта отстраненность от того, что они на самом деле чувствуют, порождает такую неуверенность, что они пытаются компенсировать ее фасадом быстрого реагирования и кажущейся безопасности, представляемой внешнему миру. И все для того, чтобы их тайная хрупкость, проистекающая из глубоко укоренившегося страха быть нелюбимыми, осталась незамеченной. Свидетельства Иоланды поучительны:

*Я ненавижу чувствовать неуверенность при принятии решения, поэтому иногда выбираю импульсивно, не уделяя времени обдумыванию того, чего я действительно хочу.*

*Я всегда изображаю уверенность. Например, как только я захожу в кафе, я сразу заказываю кофе. Однако если бы кто-то спросил: «Что бы вы хотели выпить?» или если мой спутник выберет что-то другое или найдет время, чтобы принять решение, я впаду в состояние внутренней нерешительности. Закрадывается сомнение относительно того, соответствует ли то, что я заказал, моему настроению, и это колебание заставляет меня столкнуться с тревожным осознанием того, что я, возможно, не совсем уверен в том, чего хочу. Но я редко меняю свое первоначальное решение, потому что это поставит под сомнение образ, который я изображаю: образ человека быстрого, уверенного и решительного.*

*Итак, я создаю образ уверенности, скрывая ту часть себя, которая обитает в тени — более сомнительную, неуверенную и оторванную от моих подлинных чувств и желаний.*

Образ, представленный социальной ЕЗ, является образцом правильности. Все остальное скрыто за фасадом. Враждебные импульсы или агрессивные тенденции умело трансформируются в плавную адаптацию к миру, создавая видимость чистого спокойствия. Когда возникает гнев, он тщательно скрывается под серьезным поведением. То, что раздражает социальную ЕЗ, встречают молчанием. То, что им непонятно, встречают с притворным интересом, сопровождаемым жестами, имитирующими понимание. На то, что их нервирует, отвечают улыбкой. Вульгарность ловко переосмысливается как уместность, агрессивность как эмоциональная устойчивость, а страх превращается в контрфобные механизмы.

Выражение нежных эмоций является сложной задачей для социального ЕЗ из-за отсутствия ориентиров. В годы становления они научились завоевывать расположение, становясь «куклами» с хорошим поведением. Следовательно, они склонны выражать нежность через действия, отдавая или делясь чем-то с другими, эффективно превращая это в форму щедрости. В некоторых случаях эта щедрость может быть неискренней, вызванной лежащим в ее основе убеждением, что «если я даю, другие будут любить меня больше; если я их не обременяю, они оценят мою правоту».

Продemonстрировать уязвимость или выразить привязанность — для них непростая задача. Во-первых, они думают, что могут сделать это *неправильно*, опасаясь, что, если они покажут свои эмоции, будь то нежные, агрессивные или болезненные, они не вызовут доверия. Они также обеспокоены тем, что другие могут воспринимать их как слабых и потенциально причинить им вред. В любом случае они предпочитают выглядеть сухими и жесткими, скрывая свою истинную нежную, эмоциональную и ранимую сущность.

Их подлинная нежная сторона часто противоречит маске, которую они носят. Иногда они могут быть связаны с ощущением нежности, которое можно ощутить по всему телу. Однако, если в эти моменты они понимают, что им нужны другие, они снова напрягаются. Звучит сигнал тревоги, предупреждающий, что *это не оправдывает себя*. Страх чувств и того, что может случиться, удерживает их от настоящего эмоционального контакта. Они возвращаются к своей выученной беспомощности — вере в то, что, если они уязвимы, другие оставят их. И снова они возвращаются к приоритету восприятия других над подлинностью своих чувств.

Движимые своим нарциссическим стремлением взойти на трон престижа, они могут тонко демонстрировать свое презрение к авторитетным фигурам, косвенно сигнализируя о том, что они неэффективные лидеры, и в то же время *буквально* уверяя их, что они действуют просто отлично.

Попытка обезглавливания может также иметь свое начало в другом темном аспекте социального ЕЗ: зависти, спрятанной так глубоко, потому что она свидетельствует об их чувстве нехватки, контакт с которым

был бы невыносим. Таким образом, зависть служит автоматическим механизмом принижения ценности других. Конкуренция – это то, что ЕЗ вряд ли признает, если вообще когда-либо, (это разрушило бы весь их характер), и большую часть времени она принимает форму стратегических действий или ловушек, направленных на подрыв ценности и компетентности других в глазах как себя, так и окружающих наблюдателей. «Я принимаю на себя так много личностей (через эго и его маски), потому что в глубине души, какой я есть на самом деле, я ужасен, я демон», — говорит Джузи о тайном страхе, отраженном в других отзывах:

*Я ношу соответствующую маску для каждого случая, чтобы скрыть своего внутреннего демона, ту часть, которую я не могу раскрыть. В основе лежит моя жесткость, зависть, гнев, печаль и желание, чтобы мною восхищались. Эго демонично, потому что оно жаждет быть уникальным, принимая множество лиц и личностей, но ни одного хорошего не существует.*

(Эстакио)

*Я несу в себе первобытную, бесформенную, родовую форму вины, а также огромную ответственность за то, чтобы попытаться ее исправить. Это больше, чем внутренний монстр: мне бы хотелось придать ему осязаемую форму, но то, что я испытываю, — это более фундаментальный нигилизм, базовый вид вины. У меня есть потребность постоянно оправдывать свое право на существование своими выступлениями и талантом. Даже когда я отпускаю его во время медитации, меня преследует вопрос, настоящее ли оно или я снова убегаю.*

(Ана)

Как мы уже упоминали ранее, в тени также обитают гнев и агрессивность. Более того, эмоциональная саморегуляция настолько велика, потому что внутреннее «я» воспринимается социальным ЕЗ как убежище настоящих, грозных монстров, которых трудно контролировать, если они выпущены на волю. Джузи иллюстрирует это следующим образом:

*У меня есть инстинкт убийства. Раньше я боялась за своих детей, беспокоилась, что с ними что-то может случиться, и на самом деле это было потому, что я верила, что сама могу причинить им вред или, что еще хуже, убить их. По ночам, когда я проверял их, пока они спали, чтобы убедиться, что они дышат и у них все еще есть пульс, мне действительно хотелось убедиться, что они живы, несмотря на мои мысли об убийстве.*

*Но правда в том, что я совершенно не способен причинить вред ребенку. Однажды, когда я дал сыну немного печенья, мне пришлось извиниться перед ним. Он посмотрел на меня с таким унижением, что мне стало ужасно. И, малыши мой, однажды я немного покусал его за ухо, и тогда мне стало хуже всего.*

## **VIII. Любовь**

Любовь — сложная эмоция для социального ЕЗ. Их опыт любви отмечен постоянными колебаниями, когда они как бы регулярно «остывают» и «нагреваются». Когда они воспринимают любовь, это вызывает замешательство и недоверие, заставляя их задаваться вопросом: «Действительно ли это любовь?» Один из вопросов, который больше всего может сбить с толку социальную ЕЗ: «Как узнать, что любишь кого-то?»

В детстве социальной ЕЗ любовь путали с признанием. «Если меня узнают, я ценен. И если я ценна, они меня любят», как говорит Иоланда. «Если они не продемонстрируют мне признание, я недействителен. А если я недействителен, они меня не любят». Это раннее отсутствие привязанности заставило их искать любовь за пределами традиционных эмоциональных ориентиров. Иоланда добавляет:

*Когда я вижу на улице целующуюся пару, я волнуюсь и думаю, что это любовь. Но я немедленно аннулирую эту сцену, предполагая, что она не будет прежней, когда они останутся одни. Я не уверен, был ли поцелуй просто показным или это искреннее выражение их чувств. В глубине души моя интерпретация основана на моем недоверии, поскольку существует разрыв между тем, что я должен чувствовать, и тем, что я чувствую на самом деле.*

Для социального ЕЗ любовь вращается вокруг идеи чувствовать себя увиденным, любимым, желанным и желанным – быть центром мира своего партнера, даже если его партнер не является центром их мира. В романтических отношениях они должны быть единственным центром внимания другого. И даже если наоборот, они притворяются, что это так, и заставляют свою вторую половинку поверить в это.

Поскольку их основное внимание сосредоточено на социальной сфере, партнер не имеет такого большого значения. Они настраивают свой радар на поиск признания и любви со стороны многих людей. В любви они сталкиваются с чувством пустоты, связанной с актом капитуляции, а социальному ЕЗ из-за присущего им недоверия трудно сдаться. Таким образом, они выставляют напоказ привязанность, выглядя так, как будто они заслуживают доверия, щедры, добры и любезны – и все это для того, чтобы партнер полюбил их. Однако они никогда по-настоящему не осознают свои настоящие чувства к этому человеку.

Как только они успешно их очаровали, раздается сигнал тревоги: «Будьте осторожны, вас бросят, когда вы меньше всего этого ожидаете!» Их глубоко укоренившийся страх быть покинутым, проистекающий из болезненной и незаживающей раны, бессознательно активируется, когда они вступают в интимные отношения. Они чувствуют себя уязвимыми, и этот страх проявляется: «Если я не защитю себя от любви, мне будет больно».

Вдобавок к этому их иррациональная вера в то, что «другой человек будет разочарован, когда узнает, кто я на самом деле», подчеркивает масштаб угрозы. Перед лицом любви социальные ЕЗ погружаются в эмоциональное смятение, которое пытаются скрыть.

Соблазнение позволяет им подвешивать морковку перед целью, возбуждая желание. Однако, если они занимаются сексом, желание их партнера уменьшается. Прощайте, жадный взгляд, благодаря которому социальный ЕЗ чувствует себя легитимным и ценным:

*На протяжении многих лет моей жизни занятие любовью казалось рутинной работой, просто средством доставить удовольствие, будь то мой партнер или кто-то другой, пока я получал комментарии типа «Ты так хорош в этом» или «Ты заставляешь меня чувствовать себя потрясающе». Это удовлетворило мою тягу к физическому контакту и ощущениям. Заставить другого человека испытать удовольствие было источником моего собственного удовольствия, и это было похоже на эмоциональную связь, и все это без реальной связи с моим собственным телом или желаниями.*

(Иоланда)

*Влюбляясь, я искал эту «хорошую атмосферу», экспериментируя и развлекаясь. Раньше я соблазнял, используя различные приемы, не ограничиваясь сексуальным аспектом. Лишь во второй половине своей жизни я по-настоящему принял свою сексуальность; раньше это было скорее инструментальной вещью, средством для достижения цели. Теперь я могу раскрыться, наполняясь энергией, и занятие любовью естественным образом течет изнутри, когда я общаюсь с кем-то еще.*

(Эстакио)

Социальный ЕЗ обычно не участвует в эмоционально напряженных отношениях, характеризующихся драматическими взлетами и падениями. Напротив, поскольку личная связь служит воротами в их эмоциональный мир, они часто кажутся холодными. В спорах со своим партнером они кажутся отстраненными, демонстрируя резкое словесное доминирование.

Для социального ЕЗ любовь тесно связана с доверием, их навязчивой потребностью нравиться, иррациональной верой в то, что они должны адаптироваться, чтобы угодить всем, и их интерпретацией одобрения как подлинного признака привязанности. Их «опыт» любви, таким образом, остается поверхностным ощущением. Иоланда дает убедительное тому подтверждение:



*Когда я со своим партнером, мне нужно, чтобы он устно выразил, как сильно он меня любит. Он меня обнимает, целует, но мне этого мало; Я этого не понимаю. Я прошу его выразить свою любовь словами, и он говорит: «Хватит». Затем он снова крепко обнимает меня и надолго. Я замираю, не зная, что делать. Я задаюсь вопросом: «Как долго продлятся эти объятия? Что я должен сделать?»*

*У меня было всего три случая, когда я ненадолго ощущал эротическую любовь. Всего несколько мимолетных секунд. Вообще я не могу отличить свою любовь от любви другого человека, от ее полезности, от образа и от многих других вещей.*

В настоящей любви, которая не соблазняет, а искренне отдает, человек может раскрыть свою истинную сущность с открытостью и уязвимостью. Такая подлинность порождает более глубокую и искреннюю связь. С другой стороны, если межличностные отношения строятся на фасаде (в данном случае социальном), именно этот барьер делает невозможным настоящую связь и, следовательно, настоящую любовь.

В случае социальных людей ЕЗ часто наблюдается сильная идентификация с родителем противоположного пола и чувство конкуренции с родителем того же пола. Также существует ощущение нехватки инстинктивных ресурсов (в том числе сексуальных) в их подходе к отношениям. У них, как правило, низкая самооценка относительно своей внешности; тело недостаточно совершенно, чтобы выражать себя свободно и аутентично. Несмотря на это, они могут использовать методы, чтобы представить свое тело более привлекательным, чем оно им кажется, как объясняет Ана:

*Думаю, это связано с моим вторым подтипом, сексуальным. Я склонен представлять себя более интересным, эротичным и совершенным, чем я есть на самом деле. Естественность заставляет меня стесняться. Я боюсь перейти от видимости к действительности. Я думаю, мне удастся спроецировать определенный идеал, который на самом деле мне не соответствует. И трудно поддерживать этот фасад, хотя на данный момент это стало автоматической реакцией.*

Социальные ЕЗ часто идеализируют любовь, для которой у них нет здорового представления. Возможно, в раннем возрасте они не чувствовали себя искренне любимыми, становясь в его присутствии очень потерянными и роботизированными. «Да, я думаю об идеальной любви...» Франческо формулирует: «Реальность такова, что я нашел любовь, которая строится изо дня в день, любовь, которая требует усилий. Я верю, что не существует такой вещи, как идеальная любовь, а есть усилие любить».

Единственный способ для них получить доступ к подлинному эмоциональному пространству — это освободиться от зависимости и отождествления с потребностями других. Социальная ЕЗ из всех сил пытается принять любовь, понимаемую как свободную энергию, не требующую доказательств.

В некоторых случаях их мать была чрезмерно обидчивой и агрессивной, создавая впечатление использования ребенка, который чувствовал себя инструментом и неуважением. Чаще всего у них была критическая или откровенно враждебная мать, которая всегда их поправляла. Любовь в таких случаях можно спутать со слишком мягкостью. Вот как Иоланда описывает свой опыт:

*Я ошибочно приравниваю нежность к слабости. Раньше я был неспособен чувствовать нежность; Я думаю, что отсутствие привязанности со стороны моей матери затуманило мою способность воспринимать это. Когда я признаю это в других и позволяю себе испытать это, я теряю контроль, теряю равновесие. Я как будто играю роль; У меня есть сомнения относительно нежности. За этим как будто скрывается страх реального контакта, потребность в объятиях. Потребность в нежности скрыта; оно остается в тени.*

*Когда я чувствую нежность, я чувствую себя уязвимой. Я как будто теряю силы, и меня будут растоптать. Я связываюсь с эмоцией, для которой у меня нет соответствующих кодов.*

Классификацию любви Наранхо на эротическую, сострадательную и восхищенную можно резюмировать в социальном ЕЗ следующим образом:

Эротическая любовь в этом подтипе используется как средство поиска подтверждения. Оно воспринимается не как свободное выражение инстинктов и сексуальности, а скорее как средство подтверждения. Оторванная от чувственности и сексуального удовольствия, эротическая любовь служит цели

поддержания ложного образа. Они обменивают эротическую любовь на сострадательную любовь (со стороны партнера) или восхищенную любовь (социальное признание).

Социальные ЕЗ стремятся, чтобы ими восхищались, так же, как им трудно восхищаться другими. Всякий раз, когда кто-то ценит в своих глазах ценность, это вызывает у него низкую самооценку, что приводит к зависти и чувству неполноценности, которые проявляются в презрительном отношении.

Отсутствие материнской нежности и сочувствия родителей к их эмоциональному миру в детстве приводит к тому, что сострадательная любовь остается чувством, которого постоянно жаждут, но которому не доверяют в социальном ЕЗ.

## **IX. Исторические деятели**

*Клеменс фон Меттерних*

от Джузи Карчати

**Злоупотребление властью порождает революции; революции хуже любых злоупотреблений.  
Первое заявление должно быть адресовано государям, второе – народу.**

**~Клеменс фон Меттерних**

Клеменс Венцель Непомук Лотар фон Меттерних-Виннебург-Байльштайн (родился в Кобленце 15 мая 1773 г. и скончался в Вене 11 июня 1859 г.) носил титул графа; с 1813 г. принц Меттерних-Виннебургский; а с 1818 года герцог Портелла. Он был австрийским дипломатом и государственным деятелем, который с 1821 года занимал пост государственного канцлера Австрийской империи.

Он родился в Кобленце, в доме Меттернихов, старинной немецкой дворянской семье. В 1795 году он женился на внучке бывшего канцлера Австрии графа Венцеля Антона фон Кауница.

### *Политическая карьера*

Меттерних начал свой политический путь в молодом возрасте, работая личным секретарем своего отца Георга, прежде чем ему исполнилось двадцать пять. Его дипломатические таланты вскоре позволили ему стать послом своей страны в Берлине, а в 1806 году — в Париже.

После разрушительного поражения Австрии от Наполеона в 1809 году Меттерних был назначен министром иностранных дел и проводил профранцузскую политику, которая привела его к организации брака между Наполеоном и эрцгерцогиней Марией Луизой Габсбургской, дочерью Франца II.

После поражения Наполеона в России в 1812 году Меттерних начал проводить более нейтральную политику и попытался стать посредником в мире между Бонапартом и его русскими и прусскими врагами. В июне 1813 года он встретился с Наполеоном в Дрездене, заявив, что посредничество провалилось. Затем Австрия объявила войну Франции.

К концу войны в 1814 году Меттерних пришел к выводу, что мир с Наполеоном невозможен, и поддержал реставрацию Бурбонов. Это сблизило его с лордом Каслри, министром иностранных дел Великобритании.

Меттерних был одним из главных переговорщиков во время Венского конгресса. У него был ожесточенный спор с российским царем Александром I по поводу его планов относительно Польши. Попытки Меттерниха сформировать единый фронт с Каслри и фон Гарденбергом, канцлером Пруссии, против Александра I, провалились из-за нежелания Пруссии противостоять русским. Затем он удивил Пруссию, заключив союз с Каслри и Талейраном, французским посланником, который спас королевство Саксонию от

прусской аннексии. Одновременно он вел переговоры с Пруссией, Баварией, Вюртембергом и Ганновером о создании Германской Конфедерации.

В годы после Венского конгресса основной заботой Меттерниха было сохранение дипломатического равновесия и защита интересов монархий и империй в условиях растущих демократических настроений той эпохи.

Революционные восстания 1848 года ознаменовали его конец; подрывные движения в Вене потребовали его отставки в марте, а Меттерниху и его третьей жене пришлось бежать из страны. Они вернулись три года спустя, когда Меттерних взял на себя роль советника императора Австрии Франца-Иосифа. Он умер в Вене 11 июня 1859 года.

### *Политический человек*

Консервативный взгляд Меттерниха на природу государства существенно повлиял на результаты Венского конгресса. Он считал, что, поскольку люди были проинформированы о том, как работают старые институты, национальные революции, подобные тем, которые произошли во Франции и Греции, не были легитимными. Принцип легитимности сыграл решающую роль в восстановлении бывших государств, в том числе Папского государства в Италии и монархии Бурбонов во Франции при Людовике XVIII. Карловарским указом (1819 г.) Меттерних ввел меры, строго ограничивавшие либеральные развития, контролирующие деятельность профессоров и студентов, которых он считал ответственными за распространение либеральных и радикальных идей.

### *Анализ характера*

Клеменс Венцель Лотар соединил материнское обаяние и дух, отцовское отношение, продиктованное его рангом, а также склонность к наслаждению жизненными удовольствиями, в смесь, которая в конечном итоге изменила историю.

Справедливости ради стоит сказать, что он родился с серебряной ложкой во рту, аристократ с головы до пят по праву рождения и воплощение джентльмена по господствовавшей в то время модели. Его сверстники вскоре скажут, что только те, кто жил так, как он, знают, что такое истинная сладость существования. Понятно, что он хотел продлить этот статус настолько, насколько мог, даже больше по личным, чем политическим причинам.

Вопреки некоторым утверждениям, он не был укоренен в дореволюционном 18 веке, потому что, если бы он был, у него была бы возможность расти и адаптироваться к меняющимся временам. Он родился уже взрослым в своем мире, где ему было отказано в возможности развития, и он никогда не желал сбиться с пути. В возрасте сорока пяти лет он утверждал, что является тем же человеком, которым был в пятнадцать, и утверждал, что даже при других обстоятельствах он всегда был бы тем же самым.

Все, что было дано ему от рождения — природные таланты, ум и социальное положение его семьи — обеспечило ему счастливое настоящее и обеспеченное будущее. Мать баловала любимого сына, отец радовался успехам одаренного мальчика, чрезмерно льстив ему и снисходительно терпя его разнузданные подростковые выходки.

Сестра и брат подчинялись ему, так как признавали его природное превосходство и понимали, что он в любом случае всегда будет прав.

Будучи ребенком и юношей, он усовершенствовал искусство завоевывать расположение многих, иногда без каких-либо сознательных усилий с его стороны. Люди находили его очаровательным, с красивой внешностью, светлыми волосами и голубыми глазами. Он казался добродушным, еще невинным и застенчивым, но уже галантным и рыцарским.

Похоже, что Меттерних с самого начала старался культивировать это впечатление, демонстрируя послушание и расчетливый подход к любезному снисхождению и изящному удовлетворению. Он знал, как расположить к себе людей, но при этом не слишком заискивал и вовсе не подчинялся их воле. Он овладел искусством обращения с людьми.

Если все это и способствовало укреплению его социального и политического положения, то, конечно, не сформировало его характер. Поскольку он умел так легко завоевывать симпатию, Клеменс в конечном итоге стал слишком гордым и самодовольным. Он никогда не сомневался в себе и никогда не был склонен к самоанализу или самокритике. В глубине души он был эгоцентричным человеком, решившим не позволять каким-либо образом сбивать себя с собственного курса.

Поскольку с ним всегда соглашались другие, он считал себя всегда правым. А поскольку он не был склонен к борьбе за самоутверждение, он часто впадал в определенную лень и позволял другим делать все по-своему, демонстрируя тем самым мало политического смысла.

Он не любил говорить «нет» и редко нуждался в этом, по крайней мере, напрямую своим собеседникам, поэтому другие обычно относились к нему с большим уважением.

Воплощение Нарцисса, он был глубоко влюблен в себя. Он любовался собой в зеркало и больше всего на свете любил вызывать всеобщее восхищение. Он часто позировал, выступал на сцене и стремился к всеобщему вниманию, подобно павлину (любимому животному эпохи рококо).

Он получал удовольствие от расточения любезностей, которые, казалось, были мотивированы привязанностью к тем, кто получал его внимание, и произносил слова, которые, как он знал, другие хотели услышать из его уст.

Именно его мать поощряла его такое поведение, потому что она видела в этих искусствах незаменимую перспективу для его социального восхождения. Однажды юный Клеменс, находясь в Страсбурге, заявил о своем предпочтении итальянской музыки, что вызвало наставление его матери. С этого момента в Германии говорили, что он любит германскую музыку; во Франции галльская музыка.

Отец однажды дал ему совет практического характера: он должен быть вежлив со всеми и никогда не пренебрегать старшими дамами, чьи сплетни повлияли на мировое мнение о молодых мальчиках гораздо больше, чем принято считать.

Сын последовал предложению отца, но вскоре одного только одобрения старших женщин ему стало недостаточно. О его первых любовных похождениях ходили истории из уст тех, кто в будущем позавидовал бы его великим завоеваниям. По этим злым слухам, молодой Меттерних должен был рыться под юбками официанток, развлекаться с горничными... Это были бы, однако, единственные встречи, которые у него были с простым народом.

Его, прекрасно державшегося в салонах и при дворах, блестящего собеседника, столь стремившегося угодить, мало любили ни современники, ни потомки... за исключением женщин. Он действительно имел красивую внешность и был уговорщиком. С ними он вел себя как развратник, человек восемнадцатого века.

Если к политике он испытывал холодную, рассудочную страсть, то женщинам он отдавался с неугасимым пылом. Список его завоеваний примечателен. Он был женат трижды и много отвлекался от супружеской постели. Став взрослым, он уже отказался от юношеской склонности к заигрываниям со служанками и стремился из тщеславия только к женщинам из высших социальных слоев.

С юных лет он обитал в исключительной сфере, в феодальном мире, в аристократических кругах. Его первой школьной средой были кабинет отца и салон матери. Одним из основных учений, которые он получил, была неоспоримая истина о том, что феодальное владение представляет собой нематериальное достояние, наследственное по праву, и что его необходимо приумножать, поскольку оно было основой не только богатства старого дворянства, но и социальный порядок и политическая традиция.

В гостинной своей матери он научился вести себя среди сверстников и выделяться среди остальной толпы. Ему не потребовалось много времени, чтобы приобрести социальные навыки, позволяющие ориентироваться в обществе с той же легкостью, с которой он играл. В детстве он любил похвастаться тем, что превосходит своих сверстников по уравновешенности и реже спотыкается. О себе он сказал: «Я никогда не бежал в спешке и всегда держал глаза широко открытыми».

Он быстро научился хорошим манерам. В социальных взаимодействиях он уделял внимание формальности; на самом деле, даже больше, чем содержание того, что он говорил. В разговорах он скорее болтал, чем по-настоящему занимался; он источал доброту и харизму, ослепляя без особых усилий. Короче говоря, это была поверхностная салонная вежливость. Языком, на котором говорили в придворной среде, был французский, и он использовал его так часто, что однажды отец счел своим долгом увещевать его, чтобы он не забыл свой родной язык. По-французски он выражался более изящно и менее ясно, что, собственно, и не было противоречием, поскольку французский язык был не только языком философов, но и языком дипломатов.

Он быстро учился, относясь к этому как к игре, и это оказалось чуть ли не помехой. Хорошая память привела его к ошибочному предположению, что ему не нужно основательно напрягаться в учебе. Ему не хватало настойчивости, необходимой для того, чтобы глубоко вникнуть в то, что он понял в спешке, и желания воплотить то, что он узнал, в осмысленную работу. С другой стороны, у него уже было все необходимое, и со временем он наверняка получит все, что пожелает.

Его природная склонность видеть настоящее, как и будущее не менее радужным, формулировалась с рационально мотивированным оптимизмом и уверенностью в прогрессе, характерными для эпохи Просвещения.

В соответствии с акцентом Просвещения на автономии и автономной морали, Меттерних стремился к автономному характеру самого себя, стремясь к личному счастью и живя, руководствуясь собственным удовольствием. Его попытка возвысить эти концепции до принципов абсолютной значимости и поставить их в приоритет над всеми правилами соответствовала его видению политического порядка, который зависел — он думал, что видел это с уверенностью — от непрерывности его мира. В личных делах Клеменс был несколько менее жестким, время от времени отступал от принципов и делал исключения из правил.

Существенные требования духа времени совпадали с его индивидуальным психическим складом, и этим объясняется, почему Меттерних носил на протяжении всей своей жизни отпечаток Просвещения или, вернее, просвещенной фазы: автономия для элиты и просвещенный деспотизм для остальное человечество.

Он усвоил максимум своего наставника-протестанта Иоганна Фридриха Симона: «Опыт и мышление — единственные основные силы, формирующие человеческий разум». Но Меттерних не так основательно усвоил мораль и педагогику, проповедуемую Руссо и практикуемую Симоном, по мнению которого «естественный человек хорош, и возвращение к природе должно начинаться с гимнастических упражнений, плавания, экскурсий, жизни на свежем воздухе, ночевать в палатке...» Этот образ жизни не совпадал со вкусами молодого графа Меттерниха, который ценил комфорт и не оставлял *motu proprio* порошки, мази и парики — предметы, которые его наставник считал причиной физических и душевные недуги, размягчившие и изнеженные душу.

От Меттерниха нельзя было ожидать ни *бури и натиска*, ни смятения духа, ни сумасбродства, ни всепоглощающих страстей. В пятнадцать лет можно было сказать, что он уже был мужчиной. Восприимчивый, не по годам развитый и надменный, он во всех отношениях олицетворял благородство, из которого был родом.

Уже будучи подростком, он считался достаточно зрелым, чтобы начать высшее образование в Страсбургском университете, предназначенном для будущих дипломатов, и карьера, хорошо подходящая для звания, к которому он чувствовал себя предначертанным.

Молодой Меттерних по природной лени имел отвращение к созерцанию. Его готовность с готовностью принять то, что уже думали другие, была, конечно, более выражена, чем его сила воли и его способность к автономной умственной деятельности. Он не был страстно предан учебе, да в этом и не было необходимости, поскольку было оговорено, что от него не требуется сдавать экзамены и что он может свободно продолжать дипломатическую карьеру, даже если он не получил ученой степени. Для дипломата считалось важнее знать жизнь, чем обладать книжным умом. Прежде всего ему пришлось научиться ориентироваться в обществе и легко передвигаться.

Поэтому молодой человек отказался от библиотек и остановил свой выбор на салонах; бальные залы нравились ему бесконечно больше, чем классные комнаты, и он прилежно занимался своей практикой, ведя себя образцово и получая превосходные результаты.

Где бы он ни появлялся, он вызывал симпатию и восхищение. Один из первых его биографов описывает его так: «Это красивое лицо со слегка горбинным носом, обрамленное массой ниспадающих на плечи светлых кудрей, освещенное большими голубыми страстными глазами, благородными и чистыми, как лицо молодого джентльмена. в старых немецких картинах, к которым добавлялись надменная и в то же время гармоничная осанка его движений, удивительная уверенность каждого жеста, изящная приличность всей его личности».

Однако те, кто наблюдал за ним более внимательно, оценивали его иначе и не удерживались от критики: лицо его не выдавало глубины мысли; его красота была довольно безвкусной, а его ярко выраженный нос мог сойти за признак характера, но, каким бы острым он ни был, выдавал самонадеянность. В его губах было что-то неуловимо чувственное, что, казалось, указывало на похотливость, и под его вечной улыбкой проглядывала сардоническая нотка. В юноше было что-то от фавна.

Меттерних пришел из того времени, когда существовали разные условности. Жизнь отдельных людей и сообществ должна была регулироваться божественным порядком и человеческими моральными законами; это гарантировало христианскую *гуманность*. Необходимо было сохранить «лучшее из миров»; стремиться к красоте, добру и истине и уважать соглашения: *pacta sunt servanda*.

Как политический деятель, французский историк Альбер Сорель так резюмировал Меттерниха: «Он был дипломатом высочайшего калибра, не имеющим себе равных в свое время и в своем роде, и он заслуживал того, чтобы руководить Европой, тогда как Европа заслуживала того, чтобы ею руководил дипломатия." Швейцарский дипломат Генри Валлоттон писал: «Меттерних выступал за союз европейских государств и был предшественником людей доброй воли, основавших Лигу Наций, то, что позже будет называться Организацией Объединенных Наций». Министр иностранных дел США Генри Киссинджер применил метод Меттерниха, который он определил следующим образом:

*Меттерних проводил политику, которая по преимуществу была политикой статус-кво, целью которой было поддержание стабильности, а не реализация идеалов. А равновесие — это классическое определение исторического опыта, который учит нас, что ни один порядок не является прочным, если он также не гарантирует материальную защиту от агрессии.*

\*\*\*

*Тереза Авильская*

**от Хейди Нозал**

«Женщина открытого и коммуникабельного характера, чрезвычайной чувствительности и личной симпатии, Тереза де Сепеда-и-Аумада обладала в то же время энергичным характером, который позволял ей противостоять величайшим неудачам. Страстная и восторженная, бесстрашная и своенравная — одним словом женщина действия — она всегда твердо стояла на ногах, несмотря на многочисленные происшествия сверхъестественного характера. В своей среде она управляла трудным балансом между идеализмом и практикой». Это великолепное описание Дамасо Чичарро <sup>14</sup>рисует картину личности очаровательной женщины: святой Терезы Иисуса.

Она жила между 1515 и 1582 годами, запутанная в своих личных перипетиях и событиях, имевших огромное значение для духовности XVI века; она основала 17 монастырей и реформировала многие другие, особенно в Кастилии и Андалусии.

В ее творчестве мы находим единственный текст : *Книга Ее Жизни*, написанная в пятидесятилетнем возрасте в духовной и психологической полноте. В предисловии мы находим слова: «Жизнь Святой Матери Терезы Иисусовой и некоторые милости, дарованные ей Богом, написанные ею самой по повелению ее духовника, которому она подчиняется и направляет его». Это исключительный документ, наполненный переживаниями, иногда рассказанный с изяществом и иронией и наполненный глубокой духовностью, заразной для читателя. Рукопись, как и жизнь Терезы, претерпела свои последствия *через крест*, в том числе из-за интриг принцессы Эболи, пока Анна Иисуса <sup>15</sup>напрямую не запросила текст у Генерального инквизитора. Предполагаемым получателем книги был о. Гарсия де Толедо, ОП, один из ее духовников, с которым святая познакомилась в 1562 году. Когда она отправила ему рукопись, он ответил: «Здесь я отдаю тебе свою душу». Эта книга вызвала интерес в высших интеллектуальных и политических кругах своего времени, от Иоанна Креста до Филиппа II.

В соответствии с принципом Вирджинии Вульф, согласно которому знать, для кого писать, значит знать, как писать, Тереза написала *книгу Книга ее жизни*, чтобы рассказать о ее духовном опыте и дать руководство

<sup>14</sup>Д. Чичарро, Санта-Тереза-де-Хесус, Вида, Катедра, Мадрид, 200, стр. 20-21

<sup>15</sup>Анна Иисусова была основательницей Мадридского монастыря.

монахиням. Это не автобиография в строгом смысле слова; на самом деле, на первый взгляд, это дидактический трактат по практике умной молитвы. Но книга выходит за рамки этого, смешивая биографические отчеты со свидетельствами ее духовного пути, не игнорируя при этом чувственное восприятие. Автор создает стиль, почти напоминающий современное эссе, где рассказчик и повествование сходятся в море доверия и исповеди, раскрывая эпос настоящего «духовного воина».

«Жизнь Терезы, написанная ею самой, — пишет Асорин, — есть самая глубокая, самая глубокая и самая пронизательная книга, какая существует в европейской литературе. Рядом с ней самые пронизательные аналитики Я, Стендаль, Бенджамин Констан, — неопытные дети. И все же она вложила в эту книгу лишь немного своего духа, но все на этих страницах, без форм внешнего мира, без цвета, без внешнего, все чистое, плотное, лаконичное, имеет трагический драматизм, интерес и тревогу. ».

Графология позволила нам раскрыть аспекты ее личности и характера. Для Сюзанны Бресар,

*Сочинение святой Терезы, отмеченное выразительной глубиной, [...] отражает личность сильной воли и мысли [...] ее страстная и лирическая чувствительность не отличается хрупкостью или самодовольством перед собой или другими. [...] Женственная по своей природе, но не по силе выражения, [...] в чувствительности Святой Терезы есть источник конфликта, оплодотворяемый ее действиями, но порождающий личные страдания. [...] В ее духовном очищении очевидна отстраненность, а также утверждение существенных граней ее сущности.*

Степень, в которой вдохновение в самом сложном его смысле влияет на выбранную форму выражения, остается загадкой, говорит Д. Чичарро: «Для нее часто ее словами говорит Сам Бог. Тереза сознает, что она не сможет передать определенную мысль без помощи Бога в подборе точных слов, даже в руководстве ее пером», «потому что я ясно вижу, что не я говорю то, что пишу; ибо я не планирую это умом и не знаю впоследствии, как мне удалось это сказать. Со мной такое часто случается», — пишет святой в одном из самых цитируемых фрагментов во всей терезианской литературе, как подтверждение того, что мистики — всего лишь проводники.

### *Семейная среда*

«Мой отец любил читать хорошие книги, и у него были книги на испанском языке, чтобы его дети тоже могли их читать. Эти книги, а также забота, с которой моя мать заставляла нас молиться и побуждала нас посвятить себя Богородице и некоторым святым, начали пробуждать во мне добрые желания, когда мне было, я полагаю, около шести или семи лет. лет." Тереза рассказывает нам о «тайной» библиотеке, которой владела ее мать, а также о библиотеке брата ее отца, дона Педро Санчеса де Сепеда, <sup>16</sup>«очень благоразумного и добродетельного», у которого были хорошие религиозные книги. Она чувствовала себя очень близкой к отцу: «Я была любимицей отца»; «Такой чрезмерной была любовь моего отца ко мне, и так полным был обман, который я практиковал по отношению к нему, что он никогда не мог поверить во все то зло, которое я заслужил, и, таким образом, я никогда не впадал в немилость перед ним». Вспоминая смерть отца, она писала: «Однако я так сильно любила его, что, когда я увидела, что его жизнь кончается, мне показалось, будто у меня оторвалась сама душа».

### *Женщина действия*

«Мне не нужно было ничего думать, кроме того, что все это сделал Бог. Я увидел, что у меня нет причины удивляться, кроме как восхвалять Его. Действительно, трудные дела, которые Он совершает, вызывают во мне больше преданности; и чем сложнее, тем больше преданности они вызывают». По словам Виктора Гарсиа де ла Конча, «с тех пор, как она была ребенком — она такая уж она есть — *Ахумадита* не знала, как что-либо делать, не прилагая максимум усилий».

Предприимчивый и путешествующий дух святой поражает, особенно если учесть, что она была монахиней в монастыре в Испании, где длительные путешествия представляли собой серьезные трудности. Х. Перес отмечает, что места для ее фондов были выбраны в регионах с лучшей дорожной инфраструктурой, а

---

<sup>16</sup> Друг всех видов чтения. Позже он удалился в монастырь иеронимов и там скончался.

некоторые были удобно расположены недалеко от процветающих промышленных городов. Вдобавок к этому, если мы примем во внимание ее слабое здоровье (она не чувствовала себя полностью исцеленной до 1542 года и в возрасте от двадцати пяти до двадцати семи лет страдала от значительных физических трудностей), мы получаем представление о том, что значило участвовать в таких начинаниях: «Я хочу объяснить дальше, потому что мне кажется, что я во многом путаюсь». «То малое время, которым я располагаю, мало мне помогает [...] поскольку у меня есть работа в обществе и множество других занятий»; «И я не могу не многое упустить, потому что в противном случае я бы потратил гораздо больше времени [на написание] — а у меня его так мало, как я уже сказал — и, возможно, не записал бы ничего стоящего». Несмотря на ее откровенное признание относительно нехватки времени и эффективности, сейчас мы обрисуем ее «повестку дня» на три года:

1562 г.	1575 г.	1582 г.
<p>Январь-июнь: исповедуется у о. Педро Доменек, SI; встречает о. Гарсиа де Толедо, ОП, адресат и исповедник <i>Книга ее жизни</i>.</p> <p>Июнь: завершается версия <i>The Книга ее жизни</i>. Уезжает из Толедо в Авилу.</p> <p>24 августа: торжественное открытие нового монастыря Св. Иосифа. Терезе разрешается покинуть кармелитский монастырь Воплощения в декабре; она переезжает в церковь Св. Иосифа и меняет имя на Тереза Иисуса.</p> <p>30 мая: покидает Толедо по пути в Пастрану. Она останавливается на восемь дней в монастыре Лас-Дескальсас-Реалес в Мадриде.</p> <p>22 июня: основывает монастырь в Пастране.</p> <p>9–10 июля: основывает организацию «Босоногие монахи» в Пастране.</p> <p>21 июля: из Толедо она отправляет Изабель де Санто-Доминго в Пастрану в качестве настоятельницы и привозит Ану де лос Анхелес из Малагона, чтобы она служила настоятельницей в Толедо. Пишет <i>восклицания</i>.</p>	<p>2 января: прослеживает свой маршрут до Беас-де-Сегура (провинция Хаэн), проходя через Медину, Авилу и Толедо.</p> <p>1 февраля: приезжает в Беас, где 24 числа того же месяца основывает монастырь.</p> <p>18 мая: покидает Беас по приказу отца Грасиана и направляется в Севилью.</p> <p>2 мая: приезжает в Севилью, где через три дня основывает монастырь.</p> <p>7 июля: Доминго Баньес, ОП, одобряет <i>The Книга ее жизни</i>.</p> <p>Декабрь: послушник обвиняет босых кармелитов Севильи перед инквизицией. Последствия решений, принятых на общем капитуле в Пьяченце: босые исповедники Воплощения заключены в тюрьму в Авиле. Она получает священный приказ удалиться в свое учреждение в Кастилии; Отец Грасиан откладывает заказ. В 1579 году все дела против нее, Грасиана и других были прекращены.</p>	<p>2 января: покидает Авилу в сопровождении о. Грасиана и направляется в Бургос, проезжая через Медину-дель-Кампо. Последовательно посещает Вальядолид и Пьяченцу.</p> <p>20 января: Анна Иисусова основала в Гранаде организацию «Босые кармелитки».</p> <p>24 января: покидает Пьяченцу и направляется в Бургос, где покупает дом для фонда, который состоится 19 апреля.</p> <p>7 мая: Грасиан прощается со святым, и они больше не встретятся.</p> <p>2 июля: Тереза отправляется из Бургоса с остановкой в Пьяченце и прибывает в Вальядолид 25 августа.</p> <p>1 октября она предсказывает свою смерть. Она скончалась 4 октября в 21:00 в Альба-де-Тормес.</p>

## Социальные отношения

Тереза находилась среди самых значительных центров религиозного рвения своего времени. Другим важным аспектом ее развития и социальных связей были ее ежедневные контакты с учеными, гуманистами, духовниками и другими людьми, у которых она продолжала учиться. Фактически, в *Книга ее жизни*, ее упоминание об этих людях играет фундаментальную роль.



Маркес Вильянуэва реконструировал социальную принадлежность святой Терезы, заявив, что она естественным образом вращалась в буржуазной среде профессионалов и бюрократов, мелких священнослужителей или провинциальных дворян, которые все входили в наиболее густо обращенный слой испанского общества. Она продемонстрировала определенный бунт против социальных норм своего времени, и когда у нее не было другого выбора, кроме как принять их, в ее подходе можно уловить легкую нотку иронии. У. Т. Уолш упоминает, что принцесса Эболи «казалась шокированной открытием такого мирского и коммерческого духа, от которого она ожидала не меньше, чем чудеса».

Исследования Нарцисо Алонсо Кортеса, Омеро Сериса, Америко Кастро и других указывают на обращенное происхождение святого, чей дед, Хуан Санчес де Толедо, подвергся судебному преследованию инквизиции в 1485 году. Дамасо Чичарро объясняет, что это происхождение, хотя и неоспоримый факт, недостаточно передает его значение в биографии святой Терезы, а также биографии любого испанца ее времени. Испанец, которого не считали старым христианином, даже находясь под простым подозрением, столкнулся с ужасными последствиями. Обвинение в еврейском происхождении даже несколько поколений назад было величайшим позором; поэтому ей пришлось терпеть социальное клеймо, когда ее считали «нечистой христианкой».

Америко Кастро отмечает, что ей пришлось использовать свой ум и упорство, чтобы бороться со «стрелами общественного мнения». Тереза остро осознавала свой социальный статус и в своей трансформации нашла тонкий баланс между стремлением к интеграции и страхом быть отвергнутой. Похоже, она компенсировала перенесенные унижения духовными привилегиями, как будто ее союз с Богом символизировал победу над обществом ее времени. Она считала, что получила «духовную линию», хотя в *В книге «Основы»* она говорит: «Я всегда ценила добродетель больше, чем происхождение».

Она всегда осознавала свою социальную касту и в своих социальных взаимодействиях приветствовала аристократических личностей, которые заслужили ее доверие и имели влияние. Она лучше ладила с бизнесменами, чем с аристократами, чьи манеры она находила запутанными, а предвзвешенные необоснованными, говорит Х. Перес. Эти капиталисты при необходимости могли стать меценатами, вкладывая средства не только в бизнес, но и в духовные дела.

Для нее иерархия была ясна; в духовных вопросах она имела дело непосредственно с Богом и полагалась только на мудрых духовников; в вопросах влияния она общалась с сильными мира сего, а при необходимости и с самим королем, которого «она часто называла «мой друг король» и просила своих монахинь молиться за него».

В 1577 году она написала Филиппу II, умоляя о немедленном вмешательстве и напоминая ему, что босые монахи уже были заключены в тюрьму:

*босой монах, он настолько великий слуга Господа нашего, что монахини действительно назидаются [...] и поэтому считают его святым, и, по моему мнению, он таков и был таковым всю свою жизнь. [...] Весь город действительно шокирован. [...] Мне очень грустно видеть этих исповедников в руках этих монахов. [...] Я бы посчитал, что исповедникам будет лучше, если бы их держали мавры, которые, возможно, проявили бы больше сострадания [...] Я боюсь за его жизнь. Я прошу Ваше Величество из любви к нашему Господу приказать им немедленно освободить его.*

Ее настойчивость в том, чтобы поставить женщин на определенный уровень равного участия с мужчинами, и ее признание их особого физического состояния и чувствительности, обусловленной их полом, как чего-то достойного празднования, кажется, намекает на некоторую форму феминизма, учитывая ограничения ее эпохи. : «Женщин, которым Господь дарует эти милости, намного больше, чем мужчин. Это я слышал от святого монаха Петра Алькантарского – и я тоже это наблюдал – который сказал, что женщины добиваются гораздо большего прогресса на этом пути, чем мужчины. Он привел для этого веские причины, все в пользу женщин; но нет нужды упоминать о них здесь». Она специально запретила неграмотным женщинам въезд в Кармель, вместо этого привлекая профессию из образованного буржуазного класса новых христиан.

Тереза действительно была блестящей женщиной, и, несмотря на ее намеренные усилия не выглядеть «ученой», она стремилась к престижу среди высших представителей интеллигенции. Она преобразовала Кармель вопреки всему, сталкиваясь с многочисленными препятствиями и преодолевая «лжеученых», с

которыми встречалась на своем пути: «Я уже говорила, что духовный наставник необходим, но если у него нет образования, это большое неудобство. Нам очень поможет консультация ученых мужей».

Для святого учитель должен обладать хорошим пониманием, опытом и знаниями. Если у него нет этих качеств, предпочтительный порядок: добродетель и благоразумие, а по мере продвижения души в молитве - мудрость. «Поэтому очень важно, чтобы хозяин обладал благоразумием — я имею в виду, что у него был здравый смысл — и опытом; если помимо этого у него есть знания, тем лучше».

Отношения Терезы с ее духовными наставниками не были равными; она всегда питала большое восхищение теми, кто обладал знаниями и ценил мудрость: «Была встреча ряда людей, к которым я испытывал большое и оправданное доверие». Она ценила образованных мужчин: «Мое мнение всегда было и всегда будет, что каждый христианин должен стараться консультироваться с каким-нибудь ученым человеком, если он может; и чем больше его знаний, тем лучше. Те, кто встает на путь молитвы, очень нуждаются в обучении; и чем более они духовны, тем больше в них нужды».

В то же время она презирала тех, кто, не имея этических принципов и подготовки, ставил себя на роль духовных наставников. Из-за этого она обошла десятки духовников: «Новичку нужен совет, чтобы он увидел, в чем его наибольшая польза. Для этого необходим директор. Но он должен быть опытным человеком, иначе он совершит много ошибок и может вести душу, не понимая ее путей и не позволяя ей понять себя».

С первых глав «*Жития*» она отмечает различия между образованными и необразованными: «Ибо меня всегда привлекала ученость, хотя полуобразованные духовники причиняли моей душе великий вред, и я никогда не встречала никого с таким большим количеством это так, как мне бы хотелось. [...] По-настоящему образованный человек никогда не вводил меня в заблуждение». Она возмущалась ложным авторитетом, принимала установленное, но позволяла себе иронизировать: «Хотя Он Господь, я могу говорить с Ним как с другом, потому что Он не похож, как я полагаю, на тех, кого мы называем господами на земле», чья власть полностью передана им другими».

Тереза изображала себя святой, но в ее произведениях явно прослеживается оценка интеллектуальности. Она нашла богатство мудрости и поддержки в Обществе Иисуса, сказав: «Я вижу, что все это было для моего блага, чтобы я могла узнать и посоветоваться с этими святыми людьми, членами Общества Иисуса». Там она встретила учителей, мудрых духовников и друзей, которых она очень уважала: «Его Величество привел сюда еще одного очень духовного человека, который обладал большим мужеством и пониманием и имел хороший опыт учебы, и в то время, когда я был в крайней нужде». <sup>17</sup>«Этот отец начал вести меня к большему совершенству». <sup>18</sup>«В это время сюда приехал отец Франциск, который когда-то был герцогом Гандии. Несколько лет назад он отказался от всего и вступил в Общество Иисуса. Мой духовник и джентльмен, о котором я говорил, организовали его визит ко мне, чтобы я мог поговорить с ним и рассказать ему о своих переживаниях». <sup>19</sup>Но именно брат Петр Алькантарский, который выступал за реформу Ордена и давал святому практическое руководство по созданию первого фонда, занимал особое место в сердце Терезы: «У него было очень хорошее понимание».

В Рождество 1560 года духовник отказался дать ей отпущение грехов, если она не откажется от реформы, что, несомненно, усилило ее склонность к недоверию: «Это очень помогло мне ни на кого особо не доверять, так как ни на кого нельзя положиться, кроме Бога». ».

Святая продолжала искать кого-нибудь, кто мог бы ее научить и кому она могла бы доверять: «Если я слышала, как кто-нибудь проповедует серьезно и хорошо, я чувствовала, как во мне непроизвольно поднимается особая привязанность к нему; Я не знаю, как это произошло». «Когда я делаю это, я не могу причинить никакого вреда, но должен пожинать великие блага, как часто говорил мне Господь. Я говорю о том, что открываю духовнику всю свою душу и описываю ему те милости, которые дарует мне Господь. Я выбираю ученого человека и подчиняюсь ему; Я часто исповедуюсь и никогда не отказываюсь от этого». «Эта моя вина беспокоила меня в отношениях с некоторыми из моих духовников. Я всегда испытываю огромную привязанность к тем, кто направляет мою душу. Я считаю, что они настолько искренне заняли место Бога, что мои мысли полностью поглощены ими. Однако я всегда чувствовал себя в полной безопасности и поэтому всегда относился к ним тепло».

<sup>17</sup> Речь идет об иезуите Гаспаре де Салазаре, который оказал большую помощь терезианской реформе.

<sup>18</sup> Имеется в виду иезуит Хуан де Праданос, который со временем стал ректором колледжа Сан-Луиса.

<sup>19</sup> Речь идет о святом Франциске Борджиа.

Хотя она могла быть чрезмерно самокритичной («это несчастное существо, столь лишенное смирения и столь самонадеянное, что осмелилось решиться писать на столь возвышенные темы»), Тереза превратила послушание в источник вдохновения, который стал структурной осью. принадлежащий *Книга Основ* :

*Помимо того, что я читал во многих местах, я на собственном опыте убедился в великом благословении, которое получает душа, продолжая практиковать послушание. В этом, я считаю, заключается секрет постоянного прогресса в добродетели и прикрытия этого прогресса смирением: в этом наша безопасность от сомнений. [...] В этом можно найти тот мир, который так высоко ценят души, желающие угодить Богу.*

*Вся эта основа молитвы основана на смирении и на том, что чем больше душа опускает себя в молитве, тем больше Бог возвышает ее.*

Развитие аутентичности, даже вплоть до того, что она рисковала своей жизнью на костре, <sup>20</sup>оказалось мощным катализатором ее духовного роста: «Я дала ему краткий отчет о своей жизни и манере совершать молитву так ясно, как только могла. Я всегда старался говорить с полной ясностью и правдивостью тем, с кем беседовал о своей душе». В *Книга ее жизни*, Тереза Иисуса раскрывает ее страхи, ее стремления, ее обманы, ее недоверие, ее сомнения, ее перфекционистские тенденции и тщеславие, которые она открыто признает и на которые часто ссылается. В ее рассказе мы можем оценить, как она обузда эти черты, воспользовалась ими и как ей удалось их превзойти: «С тех пор я начала переходить от времяпрепровождения к времяпрепровождению, от суеты к тщеславию, от одного случая к другому».

Мы можем чувствовать ее неудовлетворенность, ее требования, ее сомнения: «Я не знаю, выдерживает ли это сравнение»; «Возможно, я не знаю, о чем говорю»; «Я не знаю, чем все это закончится»; «Все милости, оказанные мне Господом, были забыты. Оставалось только воспоминание, причиняющее боль; они были как сон. Ибо разум настолько одурманился, что заставил меня ходить среди тысячи сомнений и подозрений, создавая впечатление, будто я ничего не понял»; «Ибо до настоящего момента, когда я увижу исполнение всего, что сказал мне Господь относительно этого дома, мне никогда не удавалось определенно поверить, что то, что сказал мне Господь, произойдет; но я также не мог сомневаться в том, что так и будет. Случалось, что часто, с одной стороны, исполнение казалось мне невозможным, а с другой стороны, я не мог в нем сомневаться, то есть верить, что оно не произойдет».<sup>21</sup>

Интересно посмотреть, как эта влиятельная женщина, способная покорить мир, говорила о своих страхах: «Как я уже сказала, я была очень напугана». «Это видение вызвало у меня большой страх; любая сверхъестественная милость, которую дарует мне Господь, поначалу пугает меня, когда она нова». «Я боялся, что у меня не будет никого, кто бы услышал мою исповедь, и что все побегут от меня. Я ничего не делал, кроме как плакал».

О своем имидже и о том, как она стремилась доставить удовольствие, она сказала: «*О природных привлекательных качествах, которыми Господь наградил меня (которых, по мнению других, было много).*» «Я начал нарядно одеваться и желать нравиться и выглядеть красиво, очень заботясь о своих руках и волосах, и о духах, и обо всех пустых вещах, которыми можно предаваться и которых было много, ибо я был очень тщеславен»; «Я больше заботился о том, чтобы угодить своей чувственности и тщеславию, чем о том, что полезно для моей души»; «Ибо Господь дал мне благодать быть угодным, куда бы я ни пошел, и поэтому я был очень любим». «Он [дядя] попросил меня прочитать ему эти книги; и, хотя они мне не нравились, я притворялся, что люблю. Ибо в этом деле угождения другим я доходил до крайностей, даже когда это было для меня бременем [...] ибо очень часто я поступал неблагоразумно». «Ибо хотя иногда мое тщеславие и просачивалось наружу, оно не признавалось, поскольку другие вещи, которые казались хорошими, были замечены». «В проступках, любопытстве и тщеславии я был особенно искусен и старателен. Да простит меня Господь».

<sup>20</sup> Один из немногих случаев, когда она упоминает Инквизицию.

<sup>21</sup> Возможно, имеется в виду монастырь Сан-Хосе.

Она не уклонялась от выражения своего гнева, «ибо дьявол дает дух гнева, настолько неприятный, что кажется, будто я хочу всех съесть, не в силах помочь». Удивительно, как старалась она не раскрыть своих недостатков:

*Среди моих недостатков был у меня такой: по чистой нерадивости и увлеченности другими суетами я мало знал о канцелярии в хоре и о том, что там надо делать; но я видел других послушников, которые могли меня научить. Мне пришло в голову не спрашивать их, чтобы они не узнали, что я так мало знаю.*

Часто мы встречаем в ее письмах беззаботный и непосредственный тон: «Разорвите то, что я только что сказала, если ваше преподобие считаете, что вам следует это сделать, как если бы это было частное письмо к вам, и простите меня за мою смелость. » «То, что это видение от Бога могло быть плодом воображения, — это самая невозможная из невозможных вещей».

### *Ложь – подлинность*

«Я обманывала людей, — говорит Тереза, — поскольку внешне поддерживала такую хорошую внешность. Никакой вины за это нельзя возложить на дом, в котором я жил, потому что я был достаточно умен, чтобы позаботиться о том, чтобы монахини сложили обо мне хорошее мнение». «Дела обстоят не так, как здесь, на земле, ибо вся земная жизнь наполнена обманом и двуличием: когда ты думаешь, что завоевал друга, согласно тому, что тебе показывают, ты потом понимаешь, что все это было ложь." «О мое Величие и Величество! Что Ты делаешь, мой всемогущий Господь? Посмотри, кому Ты даруешь такие суверенные милости! Разве Ты не помнишь, что эта душа была бездной лжи и морем суеты, и все по моей вине? Ибо хотя Ты и дал мне природный темперамент ненавидеть ложь, сам я во многом лгал»; «Из чистого культа чести я был так встревожен, что сказал гораздо меньше, чем знал. Я потом взял это на себя, когда не очень хорошо знал задание, просто так сказать».

Хосеп Перес отмечает, что святая не смирилась с посредственностью и стремилась к более аутентичной внутренней жизни. Она опасалась искушения посредственности, от которого предостерегала кармелитов: «Всегда нужно иметь амбиции; верить в свою неспособность на великие дела — это недостаток смирения».

Интересно, как ее перфекционистские требования побудили ее назвать еще одну из своих книг « *Путь Совершенства* », <sup>22</sup>но она действительно видела себя несовершенной: «Я — воплощенное несовершенство [...] и многие недостатки, которые я вижу в себе, огорчают меня». Казалось бы, ее стремлением было достичь вершины совершенства: «Если новички с помощью Бога будут бороться за достижение вершины совершенства, я верю, что они никогда не попадут на небеса в одиночку; они всегда поведут за собой множество людей». «И я думал, что прежде всего нужно следовать призыву к религиозной жизни, данному мне Его Величеством, соблюдая свое правило как можно совершеннее».

У нее были любопытные отношения с деньгами. Ее самое раннее сохранившееся письмо представляет собой платежное поручение, и даже ее последнее датированное письмо затрагивает финансовые вопросы. Она использовала денежную систему своего времени и часто использовала драгоценные металлы, такие как золото и бриллианты, как метафоры знакомства с Богом. Существует обширная документация счетов, подписанных святой Терезой, где она до мельчайших подробностей записывает даже самые незначительные суммы доходов и расходов, почти с тщательностью современного бухгалтера.

Ее прагматичный характер также побудил ее выступать за то, чтобы монастыри поддерживали себя экономически за счет работы и, частично, за счет милостыни; тем самым она нарушила давнюю традицию, опередив свое время. По словам Х. Переса, решение о приеме нового кандидата принял глава монастыря. Терезу больше интересовали их качества, чем их состояние, и критериями отбора были: призвание, здоровье и интеллект.

### *Трансформация*

---

<sup>22</sup> По заказу отца Баньеса как продолжение ее автобиографии и советов по молитве.

Духовное путешествие Терезы включает в себя мощный пример телесной психотерапии. Именно через физическую боль, порой мучительную, она устанавливает интимную связь со своим внутренним «я». Сначала она чувствует свою собственную боль и страдания; затем страдания мира; и, наконец, агония Христовой Голгофы. Благодаря этой сенсбилизации она открывает свое сердце и напивается любовью и мудростью среди «таких невыносимых болей, что я не находила покоя ни днем, ни ночью — очень глубокая печаль». «И Бог изменил сухость, которую испытывала моя душа, в величайшую нежность».

Вслед за видением ада Тереза удостоивается откровения божественной славы от Господа: «это начало презрения к миру из-за ясного восприятия мирской суеты». «Оно понимает, что подлинная честь стоит не за ложью, а за истиной, судя, что есть что-то, а что есть ничто, что есть ничто, так как все, что приходит к концу, есть ничто и меньше, чем ничто, и не угодно Богу» ; «[...] славу, которую я тогда испытал в себе, невозможно изложить ни письменно, ни описать, и никто, кто ее не испытал, не мог себе представить, на что она похожа. Я понимал, что там собрано все желаемое, но ничего не увидел. Мне сказали, не знаю кто, что я там мог только понять, что я ничего не могу понять, и задуматься о том, что по сравнению с той славой все остальное — вообще ничто»; «Часто я был как бы растерян и опьянен этой любовью»; «Я начал понимать истину, которую знал еще в детстве (ничтожность всех вещей, суетность мира и то, что ему скоро придет конец)». «Этот опыт не кажется мне ничем иным, как почти полной смертью всего земного и наслаждением Богом. [...] Эта молитва — славное безумие, небесное безумие, в котором познаётся истинная мудрость; и для души это самый восхитительный способ наслаждения».

## *Пустота*

*[...] что делает Его присутствие, и что Он хочет по-особому начать работать в душе. Все то, чего желает Господь, проявляется в великом внутреннем и внешнем удовлетворении, которое Он дает душе, и в различии, как я сказал, между этим наслаждением и счастьем и земными наслаждениями, ибо это наслаждение как будто заполняет пустоту, что своими грехами мы причинили в душе.*

*Мы должны сосредоточить свой взор на истинном и вечном Царстве, которого мы пытаемся обрести. Очень важно всегда помнить об этом Царстве, особенно в начале. Ибо потом так ясно видно, что вместо того, чтобы стремиться постоянно помнить о том, что все длится недолго и что все есть ничто и что отдых следует считать не более чем пустяком, необходимо забыть все это, чтобы жить.*

## *Портрет*

Ее духовник Франсиско Рибера нарисовал портрет Терезы следующим образом:

*Она была очень хорошего роста и в молодости была красива, хотя и в старости казалась вполне здоровой: тело ее было грузное и очень белое, лицо круглое и полное, хорошего роста и пропорций; цвет лица у нее был белый и красноватый, и когда она была в молитве, он светился и становился очень красивым, весь чистый и мирный; волосы у нее были черные и вьющиеся, а лоб широкий, ровный и красивый; брови светлые, с немного черным оттенком, большие и несколько густые, не очень изогнутые, но несколько плоские; глаза черные, круглые и немного мясистые; не крупная, но очень хорошо поставленная, живая и изящная, которая при смехе все смеялась и выказывала радость, и, с другой стороны, очень серьезная, когда ей хотелось показать серьёзность в лице; Нос был маленький и не очень высокий посередине, кончик круглый и немного наклоненный вниз; ноздри были выпуклыми и маленькими; рот был ни большой, ни маленький; верхняя губа была тонкая и прямая, а нижняя губа толстая и немного отвислая, очень изящная и цветная; зубы были очень хорошие; борода была хорошо сделана; уши были ни маленькие, ни большие; горло было широкое и невысокое, а несколько вытянутое; руки были маленькие и очень красивые. На лице у нее были три маленькие родинки с левой стороны, что придавало ей изящество: одна ниже середины носа, другая между носом и ртом и*

*третья ниже рта. В целом она казалась очень здоровой, с очень хорошей походкой и была так добра и нежна, что все люди, смотревшие на нее, очень умиротворялись.*

## *Пустяки*

«Гробница Терезы Иисуса заперта на девять ключей. У герцогини Альбы их трое, у монахинь монастыря, где она похоронена, еще трое, а у духовницы этих монахинь — оставшиеся трое.

## **Х. Кинематографические примеры**

### *«Быть Джулией»*

#### **Ана Ирибас**

*Оригинальное название:* Быть Джулией (2004, 105 минут)

По пьесе Уильяма Сомерсета Моэма «*Театр*».

Режиссер Иштван Сабо, сценарий Рональд Хардвуд.

*Персонаж:* Джулия Ламберт в исполнении Аннетт Бенинг.

ЕЗ социальный, второй подтип — сексуальный.

По словам режиссера, фильм о масках. Общество поощряет нас играть определенные роли не только в профессиональной карьере, но и в личной жизни. В нем рассказывается о Джулии, актрисе (профессия, которая уже воплощает в себе искусство ношения масок), которая «обучается» на своем пути самопознания и личностного роста.

Все начинается с того, что главный герой переживает кризис среднего возраста. Она чувствует себя скучной, опустошенной и немотивированной, опасаясь, что преклонный возраст приведет ее к второстепенным театральным ролям. Однако в ее жизни произойдет перемена, которая выведет из этого тупика — она влюбится в молодого человека. Это возродит ее энергию и жизненную силу только для того, чтобы разочаровать ее, заставить ее погрузиться еще глубже и, наконец, вернуть себе силу через славную месть на сцене, которая вернет ее на вершину как актрисы, восстановит ее достоинство в глазах зрителей. ее близких и помочь ей заново открыть себя и стать более аутентичной.

#### *Отправная точка*

Юля — энергичная, харизматичная, жизнерадостная (очень часто улыбается), привлекательная, похожая на диву звезда театра с большим талантом актрисы. Она разочаровалась в своей работе, у нее кризис среднего возраста, жизнь и театр ее больше не удовлетворяют.<sup>23</sup> Она понимает, что будет все менее молодой и красивой, поэтому ей перестанут доставаться интересные роли, и ее слава угаснет.

В первом же разговоре с мужем, после вспышки гнева, Юлия признается: «Я устала. Более того: я совершенно измотан. [...] Я близок к пределу. Все так утомительно. Я хочу, чтобы что-то произошло».

Она инсценирует перед мужем, чтобы убедить его отменить спектакль, который она устала исполнять: «Я устала. [...] Я чувствую себя вдвое старше себя, то есть мне 90. Мне скучно. Жизнь ничего не приготовила для

---

<sup>23</sup>В этом чувстве недовольства посредственной жизнью, не приближающейся к идеалу, и потребности сконструировать себе личность с помощью художественной литературы есть точка сходства с Эммой из «*Госпожи Бовари*», романа Гюстава Флобера. Однако Эмма, которая из-за своей внутренней пустоты и необходимости конструировать себя в соответствии с внешними стандартами, обладает аспектами социального ЕЗ, также страдает от тревоги, которая заставляет ее желать вещей или идентичностей, которыми она не обладает и, когда они у нее есть, она обнаруживает, что они ее не удовлетворяют, и бросает их. В этом аспекте у Эммы Бовари есть нюанс Е4. С другой стороны, обратите внимание, что Юлия (истинный ЕЗ) действительно идентифицирует себя с хорошей актрисой и привлекательной женщиной («она в это верит»), и она хочет закрепить их, а не отказываться от них в погоне за лучшими. те, кто придет.

меня. [...] Я близок к нервному срыву. Я чувствую, что моя жизнь подошла к концу». В этот момент в ее жизни есть намек на экзистенциальную пустоту.

### *Новый прорыв*

Роман с молодым человеком вдвое моложе ее. Поначалу Юлия сияет, помолодела и взволнована. Все приходит, — окольным тоном говорит она своему другу Чарльзу, как будто читая сценарий, — «Для нее это шок. Она влюбилась в мальчика. И происходит это как раз тогда, когда ей все казалось таким унылым и бесперспективным, словно жизнь ее закончилась. Она находит этот роман волнующим. И все твердят ей, что она выглядит на десять лет моложе».

### *Разработка*

Но Джулия теряет контроль, свою защиту и самообладание и подвергается унижению со стороны своего сексуального партнера, сына (который осуждает ложность всего существования своей матери), а также мужа (у которого тоже роман с Эйвис, молодой актрисой Тома). и предсказывает, что она станет «новой Джулией Ламберт».)

### *Распутывание*

Достигнув дна, Джулия вновь обретает самообладание и заставляет всех танцевать под ее дудку... начиная с «ебаного» Тома, объективируя его, в качестве прощального выстрела. Она восстает из пепла посредством окончательного акта мести, сочетая хитрость с вдохновенной импровизацией на сцене. Она возвращает себе уважение мужа, друга и сына, восстанавливая свое достоинство, одновременно публично позоря молодой дуэт социальных альпинистов, Эйвис и Тома. В этом акте самоутверждения, отягощенном обидой и необузданным талантом, Джулия не только заново обретает себя, но и подтверждает свое положение «величайшей актрисы Англии».

### *Маска и взаимодействие вымысла и реальности.*

«Кажется реальным: в этом искусство актерского мастерства». (Джимми Лэнгтон Джулии Ламберт)

Маска — это вымышленная личность, представленная миру. Интерпретация персонажа означает воплощение этой маски в жизнь. Чем убедительнее выдумка, тем убедительнее представление; и чем лучше актер, тем больше он способен идентифицировать себя с маской.

С кинематографической точки зрения переплетение вымысла и реальности осуществляется на нескольких уровнях. Самым элементарным из них являются буквальные маски, символизируемые тем, что Джулия в момент уязвимости плачет от ревности и горя, а затем сразу после этого покрывает лицо макияжем. Этот поступок отражает надевание социальной маски. Таким образом, Юлия переходит от искренних моментов (обычно без макияжа) к моментам сокрытия и притворства (обычно с макияжем), в которых она раскрывает свое обаяние, талант и ум.

Другой слой этого взаимодействия между вымыслом и реальностью действует на психологическом уровне, воплощенный покойным учителем актерского мастерства Джулии, Джимми Лэнгтоном (которого играет Майкл Гэмбон). Лэнгтон, хотя и умер пятнадцать лет назад, все еще жив в сознании Джулии («Без Джимми мы были бы никем», — говорит она в начале фильма), и, что интересно, у него те же инициалы, что и у Джулии Ламберт (Дж.Л.). Это потому, что он представляет ее *альтер-эго*, или юнгианский архетип «мудрого старика».

Учительница появляется, как самое настоящее привидение, в ключевые моменты фильма и жизни Джулии, когда она, как правило, больше соприкасается со своими чувствами. Начало и финал акцентированы вмешательствами учительского сознания Юлии, и они почти идентичны, обращаясь к иллюзии жизни и аутентичности театра. «Помните это: когда вы играете на сцене, театр — единственная реальность. Все

остальное, мир снаружи, то, что гражданские называют реальным миром, — не что иное, как фантазия. И я, черт возьми, не позволю тебе забыть об этом.

Но Джимми Лэнгтон также символизирует ее способность видеть себя со стороны. Он комментирует события, происходящие в реальной жизни Джулии, критикуя ее игру; переиграла ли она или недоработала, ей не хватило доверия и так далее. Лэнгтон становится взглядом других людей, проникающим в сознание Джулии, постоянным напоминанием о том, что она выступает.

Когда Джулия встречается в музее своего платонического друга лорда Чарльза (примечательно, перед портретом Тамары Лемпицкой, художницы, известной своей декадентской утонченностью), вместо того, чтобы открыто говорить с ним о своих отношениях с молодым любовником, она делает это косвенно: рассказывая ему о предложенной ей роли, в которой она сыграет женщину, которая влюбляется в гораздо более молодого мужчину. Чарльз, конечно, понимает, что Джулия говорит о себе, но и иллюзий не разрушает. Он советует ей не соглашаться на эту роль, предупреждая, что это притворство, и говоря, что он скажет женщине прекратить отношения, иначе все закончится слезами. Джулия не поддается его притворству и упорствует, хотя и знает, что ее разоблачили: «Но, Чарльз, она не может этого сделать. Потому что она в него влюбилась. Вот почему. Она беспомощна... персонаж пьесы».

Есть пьеса, которую Джулия исполняет трижды, и которая намекает на ее собственную жизнь. В одной из сцен она прощается с любимым. «Никто никогда не узнает, как сильно я его любила. Он был моей землей, моей луной, всеми звездами на небосводе. Прощай, любовь моя», — произносит она в качестве последней фразы перед тем, как опускается занавес. Повторяется одна и та же сцена, но разыграна по-разному,<sup>24</sup> потому что настоящее настроение Юлии отражается в том, как она оживляет образ на сцене.

Когда Джулия впервые произносит очередной трагический монолог, в котором она желает избежать расставания со своим другом лордом Чарльзом, это кажется правдоподобным. (Юлия полностью накрашена, а сцена происходит в кафе.) Тревожно то, что один и тот же монолог повторяется почти дословно, когда, одетая в халат и без макияжа, в заранее обдуманной позе, она пытается удержать своего возлюбленного Тома. Этот неожиданный выход на бис создает впечатление неискренности и пафоса, что усиливает драматическое воздействие ее слов: «Я не хочу тебя терять. У меня мало друзей. Настоящие друзья. И ты единственный человек в моей жизни, с которым я могу быть полностью самим собой. Давай продолжим видеться. Пожалуйста.»

Еще один *лейтмотив*, почти дважды появившийся в фильме,<sup>25</sup> — сценарий финального спектакля, который предстоит сыграть Юлии, «Сегодня». В общей схеме истории она неявно намекает на фигуру ее возлюбленного Тома Феннелла: «Мы должны были увидеть его насквозь. Тогда бы этого никогда не произошло. Но сегодня нас интересует только видимость. И у него действительно была самая красивая внешность». Джулия с трудом ее запоминает<sup>26</sup> («но вы произнесли мне чудовищную речь в конце пьесы. Надеюсь, я смогу ее выучить»), хотя на самом деле она содержит важный тематический ключ к ее жизни и, следовательно, к фильму.

Хотя в реальной жизни Джулия притворяется; в заключительной театральной сцене, которая служит драматической кульминацией фильма, она отклоняется от сценария и вместо этого импровизирует, наконец, открыто выражая себя и свои эмоции. Она, как говорила ее учительница, фиктивна в действительности и реальна в фикции.

После триумфального импровизированного выступления, в котором она смело заявляет о себе, Джулия вырывается из ожиданий общества, предпочитая пропустить after-party и поужинать в ресторане одна («Я хочу поужинать сегодня вечером одна. Совсем одна»). пиво. Эта финальная сцена фильма подчеркивается текстом песни, играющей на заднем плане ( *Smoke Gets in Your Eyes* ), и выражением лица главного героя, изображенного на переднем плане:

<sup>24</sup>Всегда с сильным голосом и широкими жестами, которые с нашей нынешней точки зрения кажутся натянутыми и совсем не натуралистическими, но которые в 1930-е годы были желательным и подходящим актерским стилем для больших сценических пространств того времени.

<sup>25</sup>Если бы только одну из сцен не убрали из финальной версии. (DVD с фильмом содержит исключенные сцены и настоятельно рекомендуемый саундтрек с фальшивыми комментариями Иштвана Сабо, Аннетт Бенинг и Джереми Айронса по аспектам, анекдотам и размышлениям, связанным с фильмом).

<sup>26</sup>В удаленной сцене видно, как она повторяет это снова и снова, всегда с ошибками.



*Они спросили меня, откуда я узнал, что моя настоящая любовь настоящая. [...] Все любящие слепы. [...] Однако сегодня моя любовь улетела. Я без своей любви. [Джулия делает несколько глотков пива]. Теперь смеющиеся друзья высмеивают [Юлия смеется] слезы, я не могу скрыть [ее глаза слезятся], поэтому я улыбаюсь [уже слабая улыбка] и говорю: «Когда прекрасное пламя угасает, дым попадает тебе в глаза». (С отстраненным взглядом и серьезным выражением лица Джулия вздыхает).*

Даже статисты в фильме притворяются: когда мать и тётя получают от почтальона телеграмму для Юлии, они шокированы, опасаясь, что это плохие новости. Тётя говорит матери: «Просто скажи: «Вот телеграмма», как будто это самая естественная вещь на свете».

### *Роль зеркала*

В изображении психологии и действий Джулии зеркало выполняет как минимум три символические функции: это внутренний взгляд других; поверхность для поверхностного проявления и фальсификации ее истинных чувств; и средство контакта с самой собой, позволяющее самопознать.

На протяжении всего фильма Джулия часто появляется либо перед публикой, выступая, либо смотря на себя в зеркало. Перед зеркалом она тоже часто действует, пусть и не в утрированно-театральной манере, впадая в театральность (как это происходит в ее работе), а в естественной, близкой к жизни интерпретации. Джулия разговаривает с зеркалом, как если бы оно было неким «другим», и зеркало отражает образ, который она представляет миру; это своего рода «частная аудитория». Можно сказать, что в непрерывном цикле Юлия изучает себя, настраивает свое изображение, направляет его в зеркало, а зеркало отражает его обратно к ней. К тому времени, как она выходит в мир, ее маска полностью изучена.

Она также обращается к зеркалу, когда чувствует, что теряет контроль, и в присутствии этого знакомого союзника берет себя в руки и восстанавливает контроль над ситуацией. Так, например, вскоре после того, как молодой любовник поцеловал ее в постели, Джулия садится, прикрывает рот, подходит к зеркалу и восклицает: «Ой... Посмотри на мои волосы. [...] А я думал, что ты такой застенчивый молодой человек». Затем она поспешно покидает квартиру Тома.

Эта сцена предвещает еще одну, которая произойдет позже. Джулия уже пошла к Эйвис Крайтон, молодой начинающей актрисе, и замышляет свою месть после того, как заставила Тома (напуганного и находящегося под ее контролем) признаться, что он влюблен в Эйвис. Взволнованная болью и гневом, она встает, отстраняясь от Тома, и направляется к большому зеркалу. Бессознательно подкрепляя свой поступок, вместо того, чтобы говорить лицом к лицу с Томом, она становится к нему спиной, перед зеркалом и говорит частично с отражением Тома, а частично со своим собственным образом:

*Мне понравилось спать с тобой. И мне приятно думать, что тебе понравилось спать со мной. [смеется] Но давайте посмотрим правде в глаза. Я никогда не был в тебя влюблен. А ты, ты никогда не любил меня. [смеется] Мы оба знали, что это не может продолжаться долго. Ты влюблен в эту девушку, не так ли? Вы могли бы также признать это.*

Том кивает. Джулия всхлипнула, ее лицо исказилось, она все еще повернулась к нему спиной, а затем быстро взяла себя в руки. Наконец она разворачивается, чтобы посмотреть на Тома, и с легкой улыбкой говорит: «Иди сейчас. Пожалуйста.» Оставшись одна, она вздыхает, останавливает готовые течь слезы и снова смотрит на себя в зеркало с выражением глубокой и интимной печали.

Зеркало также действует как своего рода дневник, на который Юлия проецирует свои мысли. В первой сцене это происходит: Юлия влюбилась. Она смеется, кокетливо смотрит на свое отражение и говорит себе:

*Черт возьми, мисс <sup>27</sup>Ламберт, вы не так уж и плохо выглядите. Вы можете еще долго играть 25-летних, 30-летних. А что потом? Ууу! Мамы, бабушки и старые девы. [фыркает] Драматурги-педегы. Не могу писать для женщин. Они все мужчины, вот в чем беда.*

---

<sup>27</sup> Все называют ее «мисс Ламберт» (девичья фамилия), хотя она замужем. Выйдя замуж, она не отказалась от своего сценического псевдонима.

В другой сцене фильма Джулия, только что успешно устроившая представление по примирению с Томом, стоит в своей примерке, прихорашивается перед зеркалом (по сути, снова надев маску) и смеется. Глядя на себя (непонятно, говорит ли она сама с собой или, скорее, с Иви, своей помощницей), она говорит: «Я не могу не чувствовать... Лучше бы я этого не делала, но в глубине души я не могу не чувствовать ... определенное презрение к этому мальчику. Он такой прозрачный». (Напротив, она более косвенна и манипулятивна.)

Интересно отметить, что для наиболее глубокого контакта с самой собой ей не нужно зеркало. Это говорит о том, что оно лишь отражает поверхностные аспекты ее существа, в то время как ее самые глубокие интуиции и чувства возникают, когда она соединяется со своим сердцем и инстинктами, не имея возможности видеть и, следовательно, контролировать себя.

Эти опасения обычно выражаются голосом ее совести, ее хозяина Джимми Лэнгтона. Обескураженная и униженная Джулия приступает к планированию мести после разрыва с Томом, и ей появляется Джимми, подбадривая ее словами: «Ты не можешь просто стоять там, как запасной придурок на свадьбе. Ради бога, Джулия, самоутвердитесь — главное — это вы. Ты. Только ты. В любви и театре все честно, душка.

Однако в финальной сцене, после последнего появления Джимми, Джулия отвергает его идеи, говоря: «Чушь!»<sup>28</sup> и примиряется с реальностью и самой собой, наконец-то наслаждаясь пивом, в котором так долго отказывала себе. В одиночестве, не нуждаясь во взглядах других (друзей, любовников, слуг или семьи), когда никто не отражает ее образ в ответ на нее, она соединяется со своими желаниями и с самой собой. (В этой сцене не только нет зеркал и зрителей, исчезло ее раздвоение сознания, но и не хватает цвета – Джулия одета полностью в черное.)

### *Чувство недостатка*

Если Юлия не «гениальна» и не играет роли, что от нее останется? Пустота, как говорит ей сын с громкой жестокостью: «Я не думаю, что ты действительно существуешь». Как будто Джулия не знает, кто она такая, и скрывает это делами (в ее случае актерством). На протяжении всего фильма, когда она следует своему желанию мести и угощает себя кулинарными пристрастиями (например, пирожными и пивом), она больше соприкасается со своим истинным «я» и чувствует себя лучше, не полагаясь на других (будь то любовник). или аудитория), чтобы удовлетворить ее потребности.

### *Страсть (искаженная эмоция)*

Есть три основные страсти, которые движут действиями Джулии: во-первых, тщеславие (как ЕЗ); во-вторых, престиж (как социального ЕЗ), проявляющийся в ее стремлении стать известной актрисой; и в-третьих, привлекательность (поскольку ее второй подтип ЕЗ — сексуальный), ее стремление сохранить свою привлекательность как женщины, привлекающей мужчин.

Джулия должна ослеплять, чтобы увидеть себя в восхищении, которое она вызывает у других. Доказательством того, что талант для нее важнее красоты, является разговор, который она ведет со своей горничной в своей комнате.<sup>29</sup> Джулия, на ее лице нет макияжа, спрашивает ее, считает ли она себя привлекательной, на что Иви отвечает: «Ты не красавица, ты это знаешь». Затем Джулия отвечает: «Лучшие актрисы никогда не бывают такими».

### *Фиксация (искаженная навязчивая идея)*

Фиксация – обман (ложь, самообман), как когнитивное подкрепление тщеславия. Идея состоит в том, что человек не может по-настоящему быть самим собой и, следовательно, должен действовать (в двойном смысле: «делать» и «исполнять»). Для Юлии как актрисы достаточно казаться чем-то, а не быть этим. . Как говорит ей ее внутренний учитель: «Ты все еще переусердствуешь. Вам нужно научиться сдержанности [...], чтобы это

<sup>28</sup> Это вклад сценариста Рональда Хардвуда, которого нет в оригинальной пьесе Сомерсета Моэма, более пессимистичного и менее симпатизирующего главному герою.

<sup>29</sup> Сцена также удалена из финальной версии фильма, но включена в коммерчески выпущенный DVD.

казалось реальным. Кажется реальным, в этом и есть искусство актерского мастерства». У нее также есть множество масок, подходящих для каждого контекста; именно хамелеонское отношение критикует ее сын: «У вас есть спектакль для всех! Для слуг, для папы, для меня, для всех».

### *Невротическая потребность*

Ее первая невротическая потребность — «сиять», чтобы ее талантом восхищались. Во-вторых, быть привлекательным. На самом деле оба эти аспекта сходятся в актерской игре, в воплощении масок, вызывающих восхищение. — Подпрыгнувшая девчонка, вот кто она. Никогда не перестает играть, на сцене или за ее пределами», — говорит о ней соседка детства, узнавшая Юлию в ресторане. Даже ее тайно влюбленный деловой партнер Долли упрекает ее: «Ты имеешь в виду это или притворяешься? Я никогда не знаю, когда ты играешь...» Джулия слишком сильно переключает свое внимание на внешнее, ища реальный или воображаемый взгляд других (если ею восхищаются другие, она чего-то стоит) и забывает общаться с собой наедине или выполнять ее собственные потребности.

### *Межличностные стратегии*

Она представляет выгодный имидж (ухаженная, стильно одетая, с накрашенным лицом) и излучает *очарование*.

Она соревнуется с другими женщинами, которые заходят на ее территорию, чтобы поиграть с ее игрушками (например, с начинающей звездой Эйвис Крайтон). Это соревнование не декларируется открыто, но осуществляется посредством косвенных манипуляций, при этом она никогда не теряет самообладания или хорошего общественного имиджа.

В окружении преданных поклонников ее фасада мужского и женского пола, не знающих настоящей Юлии (и, соответственно, того, что скрывается под маской), она использует свой обычный образ известной актрисы, соблазнительной и обаятельной, возведенной на пьедестал. Ей даже удается соблазнить финансовую покровительницу Майкла, Долли, предложив ей возможность поплавать обнаженной в бассейне, если она согласится отменить спектакль.

С людьми, которые ее искренне любят (ее муж, ее сын и ее друг лорд Чарльз, который позже выявит себя геєм, поэтому рядом с ним ей не понадобится маска соблазнения), хотя иногда она притворяется, будто всем, она может раскрыть некоторые свои уязвимые места. В конце концов она понимает, что, несмотря на них, они любят и защищают ее еще больше.

Со своей спутницей жизни, горничной и давней помощницей Иви, царит максимальная близость. Джулия может позволить себе быть самой собой и использовать резкие и вульгарные выражения.

Тем, кто обидел ее, она устраивает грандиозную артистическую месть, и все это во славу своего сценического образа.

### *Эмоциональность*

Джулия очень экстравертная и жизнерадостная, кажется, что она всегда выражает свои чувства... хотя на самом деле она почти всегда действует. («Если бы я действительно чувствовал все эмоции, которые олицетворял, я бы потерпел крах!»)

Это не значит, что она не испытывает эмоций или не показывает их; скорее, то, что она демонстрирует, часто является социально приемлемым или удобным, а не обязательно прямым отражением ее внутреннего эмоционального состояния. Она может внешне проявить одну эмоцию, чтобы скрыть другую, которую предпочла бы не раскрывать. В результате она может смеяться или плакать либо искренне, либо неискренне.

Она сохраняет широкую общительную улыбку и способна смеяться, говоря вещи, которые причиняют ей боль или оскорбляют других. Что касается плача, «мы все знаем, что слезы можно включать и выключать, как кран», — говорит ей ее призрачный наставник. Ее горничная Иви добавляет: «Я бы хотела, чтобы ты научил меня плакать настоящими слезами... Времена, когда они мне были нужны! [...] Я всегда говорил, что тебе повезло, что ты можешь плакать, не опухая веки».

За этой внешней выразительной манерой поведения скрывается эмоциональная сдержанность (необходимая, прежде всего, для того, чтобы не показаться слабой или уязвимой на публике), которая также может (хотя и в меньшем количестве случаев) принимать форму невыразительности (например, когда муж вскользь упоминает о любовнике, она отвечает безразлично, поглощенная чтением газеты, как будто это ее не касается).

Конечным последствием обмана является эмоциональное разъединение, но это более характерно для других подтипов или других примеров, чем для Джулии. Юлия много чувствует, почти всегда проявляет эмоции; в любом случае вопрос в том, подлинны ли они. Она может выразить свой гнев только в отношении тех, с кем она очень близка (по крайней мере, в двух сценах она повышает голос или дает пощечину мужу, который реагирует на эти вспышки спокойно, не расстраиваясь).

## *Любовь*

Хотя со стороны может показаться, что у них идеальный брак, Джулия и ее муж Майкл уже некоторое время не занимались супружеским сексом. Тем не менее, их отношения характеризуются искренней привязанностью, поэтому они больше похожи на сообщников или друзей, чем на мужа и жену. Они не признаются друг другу в своих делах, а лишь поддерживают видимость. Поэтому их брак построен на лжи, даже если их привязанность искренна.

Во время встречи в кафе со своим другом лордом Чарльзом, который предлагает им перестать видеться, чтобы избежать сплетен, Джулия оправдывается: «Мы с Майклом ведем отдельные жизни. Вот почему мы так счастливы в браке... более или менее. Майкл, в свою очередь, объясняет Долли: «Мы очень преданы, сплочены, но не... Как бы это сказать? Не собственнический. Мы очень современная пара».

Что касается ее возлюбленного Тома, то любопытно, что во время их первой встречи Джулия как будто игнорирует его и даже презирает (о чем свидетельствует ее красноречивое выражение усталости в лифте). Именно неослабевающий энтузиазм молодого человека и тот факт, что он не оказался назойливым и одержимым фанатом, в конечном итоге покорили ее. Влюбляясь в Тома Феннелла, Джулия стремится вернуть себе молодость, энергию, иллюзию истинной жизни и чувство боготворения (помимо, конечно, физического удовольствия, которое это приносит).

Она позволяет себе руководствоваться своими инстинктами, ставя их выше своей репутации и самоконтроля (призрак ее хозяина говорит, что она позволяет обращаться с собой и ведет себя как «шлюха», на что она кивает в знак согласия), и это заставляет ее терять контроль над ситуацией (игрушка в руках любовника, который бессовестно ею пользуется), страдать от безответной любви, унижений (она принимает обвинительные упреки Тома: «Я никогда ничего не должен был принимать от тебя») и ревность (из-за отношений Тома с молодой актрисой Эйвис).

Но Джулия также узнает, что те, кто действительно ее знает и для кого сексуальная близость не является обязательным условием для выражения привязанности (ее легкомысленный муж, ее друг-гомосексуал, ее сын и ее служанка), - это те, кто по-настоящему любит, поддерживает и поддерживает. заботиться о ней. Поэтому для Юлии настоящая любовь не обязательно зависит от секса.

Это иллюстрируется, когда ее муж Майкл говорит Долли, что с тех пор, как Джулия родила сына, она потеряла интерес к сексу и «все эти инстинкты перешли в ее актерскую игру». Позже, когда ее роман с Томом заканчивается, главная героиня полностью перенаправляет свою сексуальную энергию на выражение лица на сцене. В кульминации своей блестящей театральной импровизации (перефразируя изречение Джимми Лэнгтона «в любви и в театре все прекрасно») Джулия восклицает: «Все справедливо на войне и... войне и... фу, черт, это слово ускользает от меня, заменив то, что было «любовью» (по словам Джимми), на «войну» (по ее словам).

## *Тень*

Если внешне Юлия ярка и обаятельна, то тень ее сквернословна, коварна и зла. Если она хочет добиться успеха, кто-то должен потерпеть поражение. Главная героиня знает о своей темной стороне и даже гордится ею (и неудивительно, ведь это принесет ей величайший триумф на сцене). Когда месть Джулии свершилась, ее

муж врывается к ней в гримерку, называя ее «чудесным, славным чудовищем», и поднимает ее в восторженных, кружащихся объятиях. В ответ Юля с жаром восклицает: «Вот почему ты меня любишь!» и Майкл страстно соглашается: «Да!» целомудренно целуя ее.

### *Достоинство*

Подлинность предполагает принятие и открытое выражение своих подлинных эмоций. На это Джулия способна, когда она с мужем или горничной, или когда она просто увлекается своими чувствами и не может совладать с собой, как это иногда случается с ней на глазах у Тома.

Подлинность требует контакта со своими внутренними импульсами и умения отличить их от внешних ожиданий. Это также требует настойчивости после установления контакта; выражать желания и мнения во внешнем мире и действовать соответственно. Например, ближе к концу фильма, несмотря на все ожидания ее присутствия на вечеринке, Джулия решает поужинать одна и выпить пива, в чем раньше себе отказывала.

Как актриса Джулия близка к тому, чтобы воспринимать себя как наблюдателя, отождествляя себя не полностью с персонажами, а скорее со зрителем. Она постоянно наблюдает за собой, даже в самые эмоциональные моменты, иногда принимая на себя роль своего учителя актерского мастерства, который критикует реальные переживания главного героя, как если бы они были театральными постановками. Актерская профессия требует умения выражать эмоции, передавать их, сохраняя при этом определенную отстраненность, чтобы обеспечить искренность их выражения.

### *Контраст с другими подтипами*

Давайте теперь сравним способ передвижения Джулии по миру со способом ее мужа. Майкл Госселин — сексуальный ЕЗ. Малоталантливый актер на пенсии, сейчас он работает продюсером пьес, в которых играет его жена. На самом деле он стремится стать одним из самых привлекательных мужчин в Англии, заботиться о себе и наслаждаться радостями жизни без особых профессиональных амбиций.

С другой стороны, Юлия, как социальный ЕЗ, прежде всего талантлива, ярка, динамична, активна, амбициозна и манипулятивна. В отличие от мужа, ей недостаточно просто быть привлекательной; она должна постоянно «исполнять», действовать и сохранять контроль над ситуацией.

В отсутствие в фильме персонажа-сохранителя ЕЗ, с которым можно было бы ее сравнить, достаточно сказать, что Джулии нужна аудитория для ее действий, и именно поэтому она актриса (ее существование вращается вокруг выступления перед другими). Если бы она принадлежала к подтипу охраны природы ЕЗ, ей нужно было бы только чувствовать, что она преуспевает в том, что она делает, прилагать тщательные усилия к любому заданию, даже если оно было личным и тривиальным, и ей не нужно было бы быть такой очаровательной, притягательной и притягательной. постоянно улыбается.

\*\*\*

### *«Все о Еве»*

#### **Хуан Хосе Эррера**

*Персонаж:* Ева Харрингтон, двадцатичетырехлетняя девушка, получившая важную театральную награду. В исполнении Энн Бакстер

Социальный ЕЗ, вторым подтипом которого является консервация.

### *Другие персонажи*<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Фразы в кавычках взяты из фильма, чтобы передать характеры персонажей.

– *Марго Ченнинг* , состоявшаяся актриса театра, звезда Бродвея. Играет Бетт Дэвис.

«Марго — великая звезда. Настоящая звезда. Она никогда не была и не будет кем-то меньшим...»

– *Ллойд Ричардс* , известный бродвейский драматург: Хью Марлоу.

«Всегда в поисках идеальной актрисы для своих персонажей».

- *Карен Ллойд* , жена Ллойда, домохозяйка и доверенное лицо Марго Ченнинг: Селеста Холм.

«Низшая форма знаменитости».

- *Билл Сэмпсон* , известный бродвейский режиссер по пути в Голливуд, парень Марго, который глубоко в нее влюблен: Гэри Меррилл.

«Везде, где есть волшебство, игра и публика, есть театр. Просто в этой зеленой комнате из слоновой кости, которую они называют театух, столько всякой ерунды, что иногда она встает мне на подбородок...»

– *Эддисон ДеВитт* , острый театральный критик: Джордж Сандерс.

«Я жил в театре, как монах-траппист живет в своей вере».

– *Макс Фабиан* , театральный продюсер, эмигрировавший из Европы в поисках счастья: Григорий Ратофф.

«Тот, для кого каждое произведение означает потенциальное разорение или удачу».

– *Мисс Кассуэлл* , привлекательная начинающая актриса с такими же амбициями, как Ева, но с другой стратегией: Мэрилин Монро.

«Мне кажется, ваш следующий шаг должен быть в сторону телевидения».

- *Берди Кунан* , горничная Марго Ченнинг, которая много лет назад тоже была актрисой: Тельма Риттер.

«Пятосортный водевилист».

Не только персонаж Евы, но и весь фильм и ее коллеги по фильму пропитаны социальными чертами Е3. Действие фильма происходит в кинотеатре и вращается вокруг скрытых драм, стоящих за переходом эстафеты среди опытных актрис, и появлением новых талантов, полных амбиций. Театральные «чудеса» окружены теми, кто ежедневно, с менее заметной ролью, приводит в движение механизмы сцены: продюсеры, критики, режиссеры и драматурги вместе со своими партнерами, слугами, друзьями и помощниками; многие из них в той или иной степени были поражены страстями, каталогизированными эннеграммой в сфере тщеславия (истерически-театрального): Е3, Е4 и Е2.

В этом роле персонажей социальный Е3, воплощенный главным образом (хотя и не исключительно) Евой, испытывает невротическую жажду общественного признания, стремясь монополизировать внешний взгляд, которому они внутренне также подчиняются. Какая метафора о социальном Е3 может быть лучшей, чем театр, если и в том, и в другом случае между человеком и публикой стоит вымышленный персонаж — образ реальности? Актриса на пике славы хочет, чтобы ее воспринимали как женщину, как человека (из измерения, которое она в какой-то момент покинула), но новичок жаждет противоположного. Путаница между реальным человеком и персонажем, между реальностью и повествованием, а также трудность восстановления первого являются фундаментальными характеристиками социального Е3.

Но фильм сосредоточен не только на зависти и стареющей неуверенности известной актрисы, сопротивляющейся взрослению, или на неблагодарном восхождении Евы как амбициозной молодой женщины, «находящейся на подъеме». Многочисленные аллюзии (поданные с такой остротой и остротой, что их сложно уловить) с первой же сцены дают понять, что речь идет о другом. В фильме с едкой иронией исследуется поворотный эпизод в истории исполнительского искусства: появление «седьмого искусства» (и «индустрии развлечений») и последующий упадок театра, который, будучи дестабилизированным, пытался направить своих артистов к камере, воплощая новую *идеальную мечту* масс: стать ослепительной «звездой».

В Соединенных Штатах была построена мощная индустрия самого потребляемого искусства в истории человечества: Голливуд. Благодаря этому Джозеф Л. Манкевич смог поставить этот великолепный фильм, где он беспощадно, но тонко смеется над «американской» пошлостью Голливуда, одновременно возводящей этим произведением кинематограф на совершенство.

В интервью режиссер делится своим пристрастием к остроумным трагикомедиям и острым исследованиям характеров, с сардоническим юмором, преподнесенным с изяществом, в главных ролях - новый тип независимой женщины в Америке, чей профиль соответствует социальному ЕЗ.

В фильме не хватает декораций на открытом воздухе, а действие ограничивается залами и сценами, и он черпает вдохновение из театра как «матери» всех исполнительских искусств. Все как будто предвещает, каким будет «плод» или «дочь» театра, и то, что ее зовут Ева, намекает на то, что еще в те годы — и со времен рая — такой персонаж считался женским.

Трагикомедия требует красноречия и словесного остроумия, которыми обладает социальная ЕЗ и которые, как показано в фильме, разделяют социальные Е4 и Е2. Однако именно социальный ЕЗ воплощает в себе «нечеловеческую» холодность и хитрую проницательность гангстера-«белого воротничка».

Подобно тем персонажам, которые никогда не появляются, но чувствуют себя вездесущими, Голливуд служит подтекстом, предполагающим, что решительная женщина может стремиться к чему-то более прибыльному и звездному, чем Бродвей. Все идет на то, чтобы попасть в Голливуд, все идет на то, чтобы остаться на Олимпе индустрии...

Мысли Евы постепенно поглощают утверждения о принципах (или их отсутствии), отчетливо перекликающиеся с американскими мотивами: «Пусть ничто не остановит вас на вашем пути», «успех достижим для тех, кто за него борется», «не отступайте назад», «получай то, что хочешь»... Это формы безграничного поощрения, характерные для обществ, которые очень быстро богатеют. Сегодня богатство и его звездное проявление, успех и известность (престиж) оправдывают морально сомнительные методы. Действительно, Ева достигает полного успеха, и только кто-то столь же безжалостный, как она, к тому же с многообещающим будущим, может установить для нее пределы.

В фильме тонко переданы нюансы образцов для подражания и шкалы ценностей; они незаметны, если не незаметны для зрителя, особенно в начале, когда амбиции Евы обретают форму.

Ева поглощает огромное количество информации с почти детской охотой с самого начала, когда в переулке она спрашивает Карен не о ее любимой героине Марго Ченнинг, а (обратите на это внимание) о том, что ее парень Билл Сэмпсон как. Чтобы реализовать инстинктивно «самопорожденные» амбиции в сознании социального ЕЗ, Ева обладает типичной сверхчувствительностью к внешним факторам — формам, условностям, манерам и другим социальным кодам — способностью мгновенно распознавать и оценивать ценность внешнего вида. рынок. Таким образом, изображение автоматически преобразуется сначала в «реальность», а затем в товар.

Чтобы изобразить эту героиню, уже изображенную Голливудом как женственную, Манкевич <sup>31</sup>переносит действие на квинтэссенцию иерархии тщеславия, на место ее рождения — сцену со всей ее звездностью. По определению, именно актерский «обман» или «технический обман» в изображении вызывает зрительский восторг, который, в свою очередь, освящает актера признанием.

Ева воплощает прототип героини, которая не страдает, а только «достигает»: активная, жизнестойкая, бдительная, сдержанная и эффективная личность, выполняющая то, что намеревается сделать, — независимая и непредвзятая женщина, которая пост- военный капитализм, на фоне формирования *американского образа жизни*, с его «Делай по-своему; получить идеал жизни», остро нуждается в этом.

Киноиндустрия отражает *Новый Рубеж* через *мечты о кино и звездной системе*. Карьеры актеров и актрис, таких как Ева или Марго, сравнивают с карьерами таких промышленников, как Рокфеллер или Дейл

---

<sup>31</sup> Манкевич внимательно следил за женскими персонажами и, особенно, за миром актрис, но особенно его восхищала женщина с ЕЗ, как видно из его фильмографии. Другие режиссеры трагикомедий того времени взяли за ориентир библейскую Еву. Так обстоит дело с Престоном Стерджесом и его великолепной комедией *«Леди Ева»*, снятой десятью годами ранее, в 1941 году, где главный герой — еще один великолепный пример социального ЕЗ, в ключе высокой комедии — имеет два имени, в зависимости от персонажа, которого она играет. хочет быть: аристократичной леди Евой Сиджвик или вульгарной аферисткой (на удивление, с той же фамилией, что и наша Ева) Джин Харрингтон. Другими словами, Ева Стерджеса — это зародыш Евы Харрингтон. Манкевич почтил Стерджеса, потому что его персонаж начинал становиться архетипическим.

Карнеги, которые пришли «из ниоткуда» — любимое выражение ЕЗ, чтобы передать их ценность, не говоря уже об их громоздком происхождении. Потому что для социального ЕЗ то, чем они обладают, является «естественным», уникальным и неоспоримым даром, и нет ничего хуже, чем объяснить его истинное происхождение, тень за мерцанием.

Ева — социальный ЕЗ, который, в свою очередь, воплощает в себе уклады фундаментально общества ЕЗ, считающего действия таких патологических Троек, как она, логичными и простительными, при условии, что они успешны и минимально законны.

Манкевич превращает «Голливудскую ночь» в сборник безжалостных амбиций, беспринципности, интриг и шантажа — всех самых низменных искусств притворства, которые многие готовы простить, пока они извлекают выгоду из «подъема», будь то акула с Уолл-стрит или дива.

К ее амбициям добавляется молодость Евы: в свои двадцать четыре года она резко контрастирует с сорокалетней Марго Ченнинг. Возраст, или, точнее, внешний вид, является фундаментальной проблемой для ЕЗ. Смена поколений, как в театре, так и в других декорациях, является мотивом, используемым до тошноты как в трагических, так и в комедийных сценариях, и он напрямую затрагивает врожденный страх перед социальным ЕЗ, особенно женщинами: старения или, более абстрактно говоря, потери соответствующая внешность (помните драму *Дориана Грея*?)

Другой ключевой темой «Евы» как социальной ЕЗ является, как мы уже упоминали, стирание персонажа с реальным человеком. Это то, что случается со многими актерами; можно сказать, что это их рассадник. Марго выражает очень обоснованное мнение о социальных ЕЗ: «Мне бы хотелось, чтобы кто-нибудь рассказал мне обо мне». Другими словами: «Может ли кто-нибудь сказать мне, кто я? Я потерялся среди множества отражений в зеркале, в которое смотрю».

Атмосфера фильма пропитана тем, что этот подтип воспринимает как свою «естественную» среду обитания, а Ева представляет собой одно из возможных его проявлений.

## *Статус*

Восприятие жизни как лестницы достижений и позиций, которую нужно быстро закрепить и оставить позади для погони за следующей, удачно отражает невроз этой черты, особенно в ее социальном подтипе — непрекращающемся стремлении «быть кем-то», то есть быть воспринятым другими как таковое. В фильме этому аспекту уделяется такое внимание, что его вполне можно считать его главной темой.

Под статусом мы понимаем положение, которое человек занимает в обществе или внутри определенной группы. Для человека, очень настроенного на статус, все служит показателем его собственного положения и положения других — начиная от слов, которые он использует, что пьет, с кем разговаривает и как одевается, где учился или что читал, туда, где они были...

В детстве социальный ЕЗ настолько тщательно адаптировался к системам, которые вознаграждают статус или славу в обмен на определенное поведение, что они усвоили, что мир просто функционирует подобным образом. У этого персонажа развился «естественный инстинкт» различать «то, что уместно», и он редко бывает откровенен в своем подходе. Они знают, что их потребность в статусе будет лучше удовлетворена, если ее осторожно скрывать, поэтому они редко привлекают к этому внимание, даже несмотря на то, что они всем сердцем заняты постоянной задачей позиционирования себя, чтобы стать этим желанным «кем-то», как мы увидим в случае с Канун.

## *Мир театра*

Действие фильма происходит на роскошном фоне зала Общества Сары Сиддон во время церемонии награждения. Он разворачивается через длинные воспоминания, рассказанные несколькими персонажами. Действие происходит между последней речью церемонии, произнесенной пожилым актером, и вручением им последней оставшейся награды, самой желанной, — Еве Харрингтон, за «ее выдающиеся достижения» в театре.

Мы находимся в самом сердце театральной вселенной, на Восточном побережье, на Бродвее в Нью-Йорке. Естественно, только в конце, после вручения награды, становится очевидным, что ни грандиозные речи, ни



якобы «искренние» слова благодарности не соответствуют искренним чувствам, вызвавшим это событие. Почти ничего из того, что говорится, не соответствует действительности, однако эта дерзкая шарада церемонии награждения имеет ослепительную видимость идеализированной «благородной искренности». Это тоже не совсем ложь, но обладает «надутой, блестящей» сущностью басни (как фотографии европейских монархов, актеров или миллионеров в глянцевых журналах).

В жизни социального ЕЗ, за безупречным и «важным» фасадом (склонным к «обожествлению», как говорят в Голливуде), человеческие сложности, стоящие за наградой, обнаруживают трагические и мрачные различия. В фильме ничего не рассказывается об эмоциональной и сексуальной жизни Евы, о том, что она ест, есть ли у нее друзья или нет (она утверждает, что она сирота, хотя, конечно, это неправда), а главное, ни в одном месте не упоминается какой подход или чувствительность она имеет к своему ремеслу. Театр – ее жизнь? Резонирует ли она с этим?

Нет. Это позволило бы сделать еще один фильм. Вероятно, все началось бы с ее личного или профессионального кризиса, позволившего ей начать свободно создавать «свой» театр, а не быть простой «копией» другой актрисы... Но внимание Евы сосредоточено не на себе, своих качествах или художественной чувствительности. Это касается других, чьи качества она желает присвоить, убежденная, что это утолит ее тоску по блеску, которым она восхищается в Марго, позволит ей «быть» кем-то и, следовательно, быть счастливой. Как мы увидим, почти все, что она делает, поглощается этим «действием», продиктованным ее всеобъемлющей стратегией. То, что она делает, почти не имеет значения.

### *Краткое содержание*

Марго Ченнинг (сексуальная Е4) – актриса, которой на пике карьеры исполнилось сорок лет. Лишь после личного пути, не из легких для нее, как показано в фильме, она приходит к пониманию того, что роли юных героинь ей больше не подходят и не вызывают интереса. Ее зрелость проявляется, когда она решает реализовать свои подлинные приоритеты: выйти замуж и построить дом с человеком, которого она любит, Биллом Сэмпсоном, широко известным театральным режиссером, который уезжает в Голливуд в тот же день, когда начинается действие. Эта месячная разлука со своим парнем повлияла на ее решение принять, казалось бы, уязвимую девушку в своем доме по возвращении из аэропорта.

За несколько мгновений до этого в театре, когда она смывает макияж и снимает парик после очередного спектакля по пьесе с символическим названием «В возрасте в лесу»<sup>32</sup>, ее лучшая подруга Карен Ллойд (вероятно, консервация Е3) знакомит ее со своим постоянным поклонником, который утверждает, что уже много лет не пропускает ни одного выступления Марго. Таким образом, Ева Харрингтон пробралась в примерку звезды.

Ева быстро очаровывает всех своей *историей жизни* ... кроме горничной Берди Кунан, которая интуитивно восстает против преувеличения того, что она рассказывает: «Что за история. Все, кроме ищеек, шелкающих ее сзади...» Ева успешно входит в мир Марго, которая берет ее к себе на службу (точно так же, как она это сделала много лет назад со своей подругой Берди).

Ева постепенно берет на себя ответственность практически за все с неоспоримой эффективностью: графики, сценарии, контракты, телефонные звонки... Марго находится в состоянии блаженства, ей не приходится сталкиваться с ежедневными хлопотами по управлению своими делами, поскольку она нашла идеального секретаря и компаньона. — взаимное рабство, выгодное им обоим. Единственная разница состоит в том, что, хотя мотивы Марго очевидны для зрителя, мотивы Евы двояки: прозрачные, поскольку дни ее жизни в опасных условиях закончились; и скрытые, которые фильм постепенно раскрывает, пока она замысловато плетет свою стратегию, как паук, плетущий свою тонкую паутину. Эта гармоничная договоренность длится пару месяцев<sup>33</sup>, пока Марго, предупрежденная Берди, не понимает, что, если она не будет бдительна, Ева может украсть не только ее парня, но и саму ее личность.

Ева, «идеальная» и незаменимая секретарша (второй ее подтип после социального — консервативный), наблюдает, фильтрует (с чувствительностью, больше похожей на радар или сонар, чем на микроскоп), и

<sup>32</sup> Выражение, относящееся к вину, которым режиссер с самого начала юмористически намекает на возраст Марго, предвещающая решающую тему, особенно в мире театра и, естественно, в Голливуде.

<sup>33</sup> Они встречаются в октябре, а премия вручается в июне следующего года.

выполняет все задания, которые ставит перед собой актриса. пренебрегает, с поразительной скоростью отражая выступления Марго на сцене. После поразительной *хамелеонической* трансформации, характерной для социального ЕЗ, наступает момент, когда Ева может не только изображать, но и полностью воплощать Марго, узурпируя ее место.

Естественно, вам не нужно быть социальным ЕЗ, чтобы совершать такие подвиги (профессиональная мимикрия существует на всех уровнях), но способ *ее* выполнения, по сути, является типичным ЕЗ: наслаждение амбициями и одобрением без обязательного понимания усваиваемого содержания. .

Мы упомянули хамелеона (из-за его приспособляемости), но в тени социального ЕЗ скрываются и другие животные: от паука (с его медленной, тихой и невидимой паутиной) до угря (с его движениями и речью). и даже бесшумный стервятник, парящий в высоте (социальный ЕЗ мог бы сказать «кондор»). Однако именно в самом фильме содержится самая точная зоологическая аналогия Евы: пчела. Он делает мед, трудолюбив и, черт возьми, у него есть жало.

Без того, чтобы Марго что-либо узнала или даже заподозрила, организованное при необходимом сотрудничестве других персонажей (некоторые непреднамеренно, как ничего не подозревающая Карен; другие не очень) и посредством исчерпывающего использования подходящих обстоятельств, которые ей представились, Ева не теряет времени зря. и успешно получает роль дублера Марго.<sup>34</sup> Наконец наступает день, когда ей удастся заменить ее в спектакле (единственном или одном из очень немногих в карьере Марго, который она пропускает... и не по ее собственному выбору).

Этим исключительным спектаклем, заработанным благодаря ее хитрым трюкам, Ева вызывает фурор среди критиков, которые совершенно «случайно» собрались именно в этот день, чтобы посмотреть спектакль, который в противном случае остался бы незамеченным. Естественно, ей также помогает «стать кем-то» самый влиятельный из театральных критиков, Эддисон ДеВитт, ястреб молодых и красивых талантов (включая мисс Кэссвелл, которая выглядит еще одним социальным ЕЗ, но с сексуальным вторым подтипом вместо сохранения). как Ева<sup>35</sup>). Ястреб очарован «искусством» Евы (ее «живописной животностью») и не уйдет без добычи. Эддисон ДеВитт в конечном итоге станет той, кто раскроет ее настоящую историю и раскроет ее истинную личность, разгадав «первоначальную ложь» Евы.

Не довольствуясь триумфом на сцене вслед за Марго Ченнинг, Ева жаждет абсолютного престижа театральной среды и уже чувствует очарование Голливуда, который кажется ей еще более заманчивым. В бреду она пытается запутать псевдоамурными уловками даже партнеров Марго и Карен (прославленного режиссера Билла и знаменитого писателя Ллойда), которые так ее поддерживали. Движимая ее жаждой славы, кажется, ничто не останавливает ее в тщательно продуманной выдумке своей жизни. Ослепленная стремлением к престижу и признанию, она прибегает к шантажу, чтобы добиться предназначенной Марго роли в одной из пьес Ллойда.

Видя, что Ева пытается серьезно обвинить его в соучастии в одной из своих многочисленных манипуляций, безжалостный Аддисон внезапно останавливает ее угрозой публичного разоблачения, тем самым губя ее, если она будет упорствовать в своем отказе подчиниться ему. Он напоминает ей, что их «тандем успеха» был создан с пониманием того, что они оба вырастут вместе... (Такой тип тандема между ЕЗ и Е2, особенно социальный и сексуальный, породил множество прототипов гангстерских пар в Голливуде.)

В конце концов, Марго Ченнинг, не обращая внимания на шантаж, отказывается играть заветную роль, которую желала Ева, признавая, что лучше поручить ее более молодой актрисе, пусть даже самой Еве...

Подавив ярость Евы, критик поднимает ее карьеру и обеспечивает ей Гран-при за «выдающиеся достижения» Общества Сары Сиддон, с церемонии которого, напомним, и начался фильм. Свою награду Ева получает после помпезных речей, которые, как и подобает ее персонажу, рисуют вымышленный сценарий личного достижения, имеющий мало общего с тем, что произошло на самом деле (о художественном аспекте ничего не сказано). Эддисон ДеВитт, критик, который цинично рассказывает закадровую старую и лицемерную, но необходимую церемонию освящения, посмеивается между строк.

---

<sup>34</sup> Замены в спектакле в случае болезни или недомогания главных действующих лиц.

<sup>35</sup> Зритель также заметит, что в сцене коктейля Ева и мисс Кэссвелл — симметричные персонажи пьесы: обе стремятся к социальному восхождению (одна открыто, другая тайно), хотя Мэрилин гораздо более оживленная и болтливая. Эта разница в выразительности может быть связана с тем, что Ева социально-консервативна на ЕЗ, а мисс Кэссвелл кажется более социально-сексуальной.

В кульминационный момент этого «настоящего мошенничества», реальности социального ЕЗ, Ева Харрингтон выходит на сцену и, не моргнув глазом, посвящает награду Карен, Биллу, Ллойд, Макс и Марго Ченнинг (тем, чье простое упоминание и ассоциация мгновенно поднимает ее престиж, но кто бы и пальцем не пошевелил, чтобы вручить ей награду, поскольку они уже полностью знают ее другое лицо). Она демонстративно не упоминает Эддисона, главного архитектора, получившего награду. Марго, присутствовавшая на церемонии, прощается с ней, говоря ей, чтобы она не беспокоилась о пустоте в своем сердце, потому что она всегда может поставить награду на место (идеальная метафора для социального ЕЗ).

### *Ева и «первородный грех». Выдуманная жизнь.*

В первой встрече Евы с Марго в ее гримерке мы уже можем наблюдать характерные черты социального ЕЗ:

- удовлетворяя ненасытную потребность во внимании, захватывая его от внимательной аудитории, где она может спроецировать образ, соответствующий случаю и своим целям;
- прожить жизнь как спектакль, историю, фильм;
- склонность к фантастическому описанию собственной жизни;
- плавно внедряя эту разработку в поведение, с легкостью манипулируя словами.

### *Начинаем с самого слабого звена*

Через ничего не подозревающую Карен Еве удастся проникнуть, как это делают многие поклонники своих кумиров, в гримерку Марго, где она рассказывает присутствующим историю своей жизни. В каждом ее слове чувствуется удовольствие, которое она получает от уделяемого ей внимания, и невидимый, но непрекращающийся контроль над ее речью (часть «холодности» этого персонажа), все направлено на то, чтобы постоянно завоевывать признание, но при этом тонко введение отмеренных доз стандартных стратегий, чтобы ее история выглядела достоверной и правдоподобной.

Чего еще может желать болтливый, жаждущий признания персонаж? Сцена предоставляет Еве внимательную, известную и знающую аудиторию (ее ценность умножается, потому что слушают сами звезды, а не семья, друзья или неизвестная толпа). Это также дает ей возможность тонко продвигать образ, возникающий в ее воображении, постепенно конструируя его по мере того, как она воспринимает других, одновременно вплетая в свои умы «подлинность», которую она распространяет. Эта социальная ЕЗ также знает, что не любая история убеждает; она должна продать правильный имидж. Ее речь не должна быть резкой, а должна быть построена на банальных, но широко распространенных элементах, которые находят отклик в сердце любого обычного американца. Итак, она представляет себя молодой военной вдовой с более или менее приземленным детством,<sup>36</sup> несколько мифоманской в своем обожании Билла, Ллойда и Марго, а также человеком, который любит театр.

При ее рассказе великая актриса плачет, все тронуты слезами — театр щедро раздает свое волшебство. Даже горничная попадает под чары истории, хотя она единственная, кто выказывает неодобрение присутствию незнакомца, чувствуя угрозу: Ева может через минуту встать между ней и ее хозяйкой (что, собственно, и произойдет).

---

<sup>36</sup> Манкевич из немецкой семьи, обосновавшейся в Пенсильвании, кажется, иронизирует здесь над простотой американского характера. Как и в случае с ЕЗ, среднестатистический американец любит быстро сориентироваться, имея ясную и простую картину того, что делать, к чему стремиться и что чувствовать. Ева знает, что лживость своего повествования вызовет благоприятное патриотическое «благочестие», которому не должен сопротивляться ни один хороший американец (она это знает, и режиссер тоже). Самое замечательное в этой сцене то, что это чистый театр: за счет типичной истории молодой военной вдовы, которую все уже знают, но которая все равно заставляет плакать, начинающая актриса, даже не начинающая, делает лучшую актрису на сцене. Бродвейский крик. Марго плачет, вспоминая историю, которая в то время была священной для Америки: погибшие на войне. Когда критик Аддисон разоблачает Еву, он напоминает ей, говоря, что эта ложь недостойна, потому что ею она оскорбила боль многих американских семей. Действие фильма происходит через несколько лет после окончания Второй мировой войны, когда в Японии были атомные бомбы, и всего за год до новой кровавой войны для США: в Корее. Ева очень хорошо выбрала ложь, которая трогает сердце, и она заплатит за это.

Хамелеоническая адаптивность социального ЕЗ, умеющая ориентироваться в любой социальной иерархии, напоминает внутренний театр с несколькими сценами, где они без особых усилий принимают на себя роль, наиболее выгодную в любой данный момент. Пока Ева раскручивает свое повествование и выдумывает свою жизнь, она совершает перед импровизированной публикой «художественный обман», очень похожий на то, что каждый актер исполняет на сцене. Ева, по сути, «разыгрывает свою жизнь», ту, которая выводит ее из безвестности и открывает двери ее истинным скрытым и переполненным амбициям: аплодисментам зрителей и чарующему сиянию почитаемой актрисы. Это стремления, о которых она никогда бы не осмелилась раскрыть Марго, поскольку это выставило бы ее как очередную подхалимку, образ, который – она очень хорошо это знает – дискредитировал бы ее. Если все ее принимают, то это потому, что она сделала и сказала правильные вещи.

Эта сцена выдвигает на первый план два аспекта, которые имеют первостепенное значение для социального ЕЗ: трюк, ложь, обман, маска (как бы мы ее ни называли) и среда, будь то повествование или что-то еще (мода, вкусы, словарный запас), посредством которого он проявляется. ЕЗ превосходно побеждает других, но, по сути, сам по себе является привлекательным продавцом, который очень хорошо знает, как завершить эту первую транзакцию. Марго Ченнинг, движимая собственной потребностью в общении (ее партнер уезжает в Голливуд через несколько часов), превращает ее не просто в секретаршу; в ее компаньона.

Но давайте вернемся к предыдущему моменту: Ева еще не вошла в гримерку. Она ждет снаружи, одетая в потертый плащ и мужскую шляпу. Когда Марго узнает, что ей нужно поприветствовать фаната, который видел ее десятки раз, она сразу узнает Еву и описывает ее презрительными, но удивительно точными словами: «Ах! Мышка, в плаще и смешной шапке? Бессознательно она, конечно, сделала ей рентген, но, несмотря на все годы работы актрисой, она устала и влюблена, и поэтому упускает из виду эту первобытную интуицию. Кроме того, Марго только что сварливо отозвалась о фанатах: «Они не люди — эти маленькие звери, которые бегают стаями, как койоты, — [...] несовершеннолетние правонарушители, психические детективы, они ничья аудитория».

Теперь давайте рассмотрим эту сцену с другой стороны — я имею в виду восхищение Евы Марго. Она видела ее выступление «десятки» раз (некоторые из них были правдой только в ее фантазии), и ее восхищение кажется по-настоящему сильным... Но на самом деле это не так. В первую очередь ее интересует парень Марго, Билл, потому что она знает, что только великий режиссер может возвысить актрису. Фактически, это одна из первых вещей, которые она говорит Карен: «Билл Сэмпсон — лучший». Похоже, что по отношению к Марго она испытывает «мягкую» зависть к ЕЗ, подавленную и замаскированную до такой степени, которую она не может распознать в себе. Несмотря на свою извращенную природу, это похоже на неуместную сыновнюю любовь ко всем, кто занимает в ее глазах известность и аплодисменты: Марго как актриса и Билл, Ллойд и Эддисон... К тому времени, когда она входит в гримерку, она тщательно изучила их, наблюдала за ними на работе... короче, она их знает изнутри.

Ее восхищённая любовь затмевается потребностью в профессиональном успехе. Для нее людей не существует, есть только персонажи. Эта отстраненность от собственных эмоций и бытия, которую часто называют «холодностью», является отличительной чертой ЕЗ, особенно социального подтипа; она восхищается тем, что соответствует идейно-объективным или принятым ценностям в ее окружении («логично и выгодно ценить»), и незаметно отбрасывает все, что препятствует ее пути и что подозрительно напоминает саму жизнь.

### *Духовная ленивость*

Ева не решается открыто выражать свои стремления. Ее искренние (и не заслуживающие осуждения) желания, похоже, заранее оцениваются ею негативно. Кажется, поэтому ее восхищение переросло в незаметный каннибализм — стремление подражать звезде до мельчайших деталей, вытеснять ее, «походить» на нее, «присвоить» ее искусство и успех. Несмотря на наличие у нее собственных очевидных качеств, глубокая *acedia* (духовная лень) не позволяет ей пробудиться к ним и жить по-настоящему (ЕЗ в треугольнике Е6-Е9-ЕЗ). Вместо этого она следует примеру с элементарной покорностью «хорошей девочки».

Она не заботливая женщина; кажется, она полностью отвергла свой материнский дух и своего внутреннего ребенка. Ее «детская холодность» — не что иное, как сведение жизни к мотивам сиюминутной выгоды, требование вознаграждения в обмен на усилия — меркантилизм, столь же холодный и точный, как бухгалтерская книга.

Отношения удобного взаимного рабства — это то, что лучше всего соответствует ее желаниям: две конкурирующие, «фаллические» женщины, которые процветают, поддерживая между собой тонкую иерархию. Однако социальный ЕЗ, опытный диверсант, прекрасно знает, как поменяться ролями, когда наступит подходящий момент. Ее, казалось бы, невозмутимое поведение столь лукаво потому, что, как и настоящий ЕЗ, в глубине души она не совсем уверена в собственных качествах (если бы у нее была высокая самооценка, она бы не прибегла к такой тактике). Интуитивно ее стратегии осторожны, она с поразительной эффективностью извлекает выгоду из слабостей сильных (к которым она, как социальный ЕЗ, очень чутка). Всегда заходя через черный ход (помните, как она пробиралась в гримерку?), она никогда не обращает внимания ни на что «неправильное» или «неуместное», чтобы избежать ситуаций прямого конфликта.

### *Самоизобретенный*

Давайте рассмотрим историю жизни Евы, рассказанную ею самой; что это говорит о ней и как. На импровизированной сцене, под пристальным вниманием Марго и компании, она рассказывает историю, которая с каждым мгновением становится все более экстравагантной и амбициозной. Ясно одно: чем больше внимания она получает, тем более диковинной и грандиозной становится ее история. Хотя Ева, возможно, еще не актриса, способная ориентироваться в эмоциональном спектре так же, как Марго, она оказывается умелым рассказчиком с ярким воображением.

Она сама откровенно признается в этом, прежде чем вникнуть в тонкости выдумывания своей жизни: «Я в детстве много притворялась — разыгрывала всякие вещи... неважно, какие они были. Но каким-то образом актерство и притворство стали все больше и больше наполнять мою жизнь. Дошло до того, что я не мог отличить реальное от нереального, разве что нереальное казалось мне более реальным...» Короче говоря, она как барон Мюнхгаузен. Говоря это, Ева впервые погружается в мечты; обратим внимание на ее лицо, когда она говорит: взгляд ее становится отчетливо человеческим только в минуты мечтательности — она загорается, преображается, как будто что-то извлекает из своих корней и обретает опору.

Только когда становится ясно, что она прирожденная «рассказчица», внимание, которое она получает, подталкивает ее поддаться неизбежному принуждению: она говорит, что она из Висконсина, единственный ребенок, рожденный в бедной семье фермеров... И это правда, но все остальное не является. Она выдумывает себе мужа Эдди, радиотехника, с которым якобы познакомилась в театральном кружке пивоварни, где она работает. Затем наступает свадьба, война, отпуск, вдовство, подтвержденное в Сан-Франциско... там она начинает ходить в театр, получает страховку и впервые обнаруживает Марго. Она лжет напрасно, поскольку почти наверняка, если бы она рассказала правдивую историю о том, как Гертруда Слесцински приехала в Висконсин, это вызвало бы большее удивление, хотя, возможно, и меньшее влияние на американское сердце того времени. Но, как уже упоминалось в другом месте, Манкевич предпочитает здесь солгать и придумать типичную, легко узнаваемую историю американского патриота, потому что она вызовет отклик у ее слушателей.

### *Тонкость, интрига, бизнес и мирские шалости*

Марго уже поняла, что преданность Евы — это нечто большее, чем просто эффективность (например, чрезмерный и опасный интерес не только к ней, ее парикам и костюмам, но и к ее парню Биллу). По возвращении из Голливуда Марго устраивает коктейльную вечеринку, но ее ревность и недоверие портят ее еще до того, как она начнется. Еву все обожают: такую женственную и милую, работоспособную, вежливую, правильную... такую полезную и отзывчивую, умудряющуюся все это время оставаться рядом с Марго без единой жалобы... А Марго, вопреки всему «приличному», курит не- останавливается, повышает голос, пьет до опьянения и часто впадает как в словесные, так и в почти физические проявления насилия.

Контраст между ними становится преувеличенным до карикатурности. Ева никогда не выходит из себя, даже когда ее обижают. Невозмутимость — ее броня — характерная черта Е3. Кажется, что она ничего не чувствует, словно обезболиваясь от причиненной ей боли (так же, как она не обращает внимания на страдания других вокруг нее).

Первой реакцией Евы было мысленное усилие вспомнить, что могло послужить причиной насмешек Марго. Она внешне не защищается и не проявляет обиды. Ей даже не приходит в голову, что ее скрытые намерения могли быть раскрыты, и возможно, что она еще не до конца их себе прояснила. Она не отождествляет себя со своей болью, гневом Марго или продолжающейся обидой. Внутренне она предпочитает «вести себя так, как будто меня там не было» и, во всяком случае, берет на себя вину за вспышки гнева Марго, вместо того, чтобы привлечь ее к ответственности.

Эта отсрочка между чувствами и действиями характеризует Е3 как людей, обладающих значительной устойчивостью перед лицом трудных ситуаций или тех, кто требует длительной выдержки. Они терпят до своей «некомпетентности», как это видно на примере Евы. Но они также могут быть очень нетерпеливыми и иметь острый язык. Манкевич приписывает это качество прежде всего критику Аддисону ДеВитту (социальный канал Е2), очень похожему на персонажа Евы и, возможно, по этой причине в сценарии они изображены как «двое одинаковых».

Конфронтация приводит к откровенному разговору, в котором критик Аддисон (в сопровождении дебютантки мисс Касвелл), Билл, Карен и Ева сидят на лестнице и вслух размышляют о мире театра и роли, которую каждый из них играет в нем. Зритель уже предупрежден, что Ева не теряет времени даром, но еще нет ничего, что выдавало бы ее моральную гибкость.

В спальне, которая одновременно служит импровизированным чуланом, она поручила Карен убедить продюсера Фабиана сделать ее дублером Марго в пьесе. Однако она уже знает строки наизусть, ей нечем заняться, а дела актрисы у нее в полном порядке. Среди появления слегка пьяной Марго, которая унижает Еву (и всех, кто находится в пределах ее досягаемости), в Еве можно различить различные аспекты социальной черты Е3:

- *Соблазнение* . Ева привлекла внимание Эддисона (который проявил большой интерес к встрече с ней с того момента, как впервые увидел ее), но также Карен, Билла и Ллойда... Она остро осознает то внимание, которое она вызывает, достигнутое за счет уважаемая актриса и хозяйка, поведение которой в тот вечер оставляет желать лучшего. Чтобы соблазнить, ей не нужно ничего делать; ее соблазнение пассивно — на нее смотрят и наблюдают, в то время как она движется гордо и незаметно, как пчела на работе (метафора, которую Манкевич <sup>37</sup>проницательно использует для обозначения таких женщин, как Ева или Карен).
- *Меркантилизм* . За откровенностью Евы скрывается «торговый» расчет прибылей и убытков в соответствии с ее ценностями. Слова и жесты оцениваются Евой как товары на рынке ее интересов, напоминающие внутренний аукцион, на котором определяют, на что предлагать цену или что обменять. Этот бессознательный сценарий типичен для Е3. Ева не может представить себе, что жизнь может быть чем-то иным, кроме сделки, «око за око», «услуга за услугу».

Жизнь с Марго ее не особо волнует теперь, когда все в порядке и она уделяет ей достаточно времени. Тем временем ее амбиции обретают форму, и она возобновляет свои планы, в очередной раз используя Карен (самую невинную и незащищенную союзницу в ее планах), чтобы помочь ей найти новую работу... Но теперь ее цель - не что иное, как заменить Марго.

Критик Аддисон также будет способствовать достижению ее целей (она пригласила его на вечеринку без того, чтобы он был другом Марго и без ее ведома). Точно так же драматург Ллойд становится объектом ее

---

<sup>37</sup> С большой тонкостью Манкевич поднимает языческий миф о сотворении мира, отличный от христианского, на который намекает имя «Ева», сравнивая персонажей фильма с роем мелиссы или пчелами, строителями мира для древних греков. их трудолюбивый и организованный нрав, и всегда требующие «вожжи», которым они служат, но не видят, и «трутней», которые подчиняются. «Мальчики будут делать то, что им говорят», — говорит Карен Еве в одном из моментов фильма, имея в виду своего мужа Ллойда и Билла, парня Марго. Это очень меткая и яркая картина мира социальной Е3. Как говорится в другом месте, «работа, мед и жало».

соблазнения, когда видит, что Билл, парень Марго, отвергает ее ухаживания. Каждый мужчина на коктейльной вечеринке думал о ней. И она добилась этого, не пошевелив и пальцем, пожиная плоды ревности Марго. Они объединяются, чтобы защитить ее от Марго, утверждая ее таланты и ставя признанную актрису в неловкое положение. Более того, становится очевидным, что именно Ева составила список гостей, пригласив людей, которых Марго удалила из своего собственного.

Другими словами, Ева пригласила людей, с которыми ей удобно встретиться, умело воспользовавшись случаем и извлекая из одного события максимум пользы (уникальная сила социального ЕЗ). Кроме того, посторонние рассматривают это как «ее добрый и щедрый поступок» по оказанию помощи Марго. Как и финальная сцена благодарности за награду, это безупречный механизм саморекламы.

Поскольку она «не чувствует», она предполагает, что и другие тоже не «чувствуют», не имея при этом никаких сомнений. В конце концов, она пойдет слишком далеко в своих способностях и нарушит правило: ее алмазоподобная эффективность превратится в вопиющую некомпетентность, и кто-то воспользуется возможностью установить для нее четкие границы, как мы вскоре увидим.

### *Мечтать. «Обожженное» видение ожидаемых достижений*

Она сама невольно говорит о своей страсти (возможно, это те строки, которые положили начало сценарию; семья, из которого развился фильм),<sup>38</sup> давая довольно точное определение тщеславия. Сверкающими глазами, как зачарованная, она говорит:

*"Такой маленький?" «Так мало», ты сказал? Да ведь если больше ничего нет, то аплодисменты. Я слышал за кулисами, как люди аплодировали. Это как... Как волны любви, накатывающиеся в свете лампы и окутывающие тебя. Представьте, каждую ночь знать, что тебя любят сотни разных людей. Они улыбаются, их глаза блестят, вы им понравились. Они хотят тебя. Вы принадлежите. Только это чего-то стоит.*

Она описала невротическую потребность социального ЕЗ: аплодисменты; признание, то есть зародыш славы, будь то в семье, профессии, районе, средствах массовой информации, энциклопедиях... где угодно, каждый в своей мере.

Нежная волна, которая поднимается и волнует Еву, еще раз раскрывает, теперь с большей глубиной, контраст между ее сильными эмоциями от представления о достижениях и несколько второстепенной страстью к театру. Когда Ева произносит эти слова, она находится на грани слез... и все смотрят на нее с восторгом. Если не считать критика, оценивающего ее актерские способности, ценящего «обман», о котором она в тот момент даже не подозревает. Она может плакать о чем-то столь же далеком и абстрактном, как воображение анонимных аплодисментов. Знание об этом «обмане» даст критику полную власть контролировать Еву не только потому, что он обнаруживает ее слабость, ее скрытые амбиции, но и потому, что он знает, что для этого ей неизбежно придется пройти через него.

Социальный рассказчик ЕЗ ( *вымышленный персонаж* ) склонен жить в ложных иллюзиях, которые формируют маркетинг их продукта для продажи. Иллюзия, которую они питают по поводу своих достижимых подвигов, часто несет в себе намек на «божественное возведение на престол». И это отразится на выражении

<sup>38</sup> Манкевич и продюсер Дэррил Ф. Занук написали сценарий «Все о Еве» на основе комикса, опубликованного в журнале *Cosmopolitan*, олицетворении американского социального мира ЕЗ (например, *Vanity Fair*, *Harper's*, *Vogue*, *Condé Nast* или *The New Yorker*). Они развили его вокруг женщины, рассматриваемой в Библии как существо, радикально отличающееся от мужчины, то есть как Ева и ее легендарное вмешательство в изгнание из рая. Не кажется неразумным приписать социальному ЕЗ, будь то мужчина или женщина, ту «злую» часть прагматичной Евы, которая получает желаемое любой ценой, в обход божественных замыслов. Фактически, она является общим примером того, чем может быть и что может делать любая раскрепощенная женщина, и воспринимается как архетип американской женщины первой половины двадцатого века, которая ищет признания своей ценности. Голливуд, воплощающий основные атрибуты ЕЗ, активно пропагандирует три его подтипа как разновидности «нормального» поведения честного, борющегося, но спокойного и послушного, порядочного гражданина; тот, кто не видит скрытого лица. Для Америки и Голливуда стремление к «мечте» — это лучшее из жизни, понимаемой как роль кино. ЕЗ не только верит, что он живет по сценарию, но и что он был выбран на главную роль, учитывая его качества. Это персонаж, которому трудно перестроить свою жизнь (если у него есть такая возможность) вне «идеальных» или неоспоримых ориентиров, которые он создает для себя и которые воспринимает как реальные и изначальные.

лица Евы, когда она получит награду в конце. На самом деле, если мы приостановим фильм и внимательно посмотрим на награду, то увидим, что это статуэтка женщины, сидящей на своеобразном троне, подобно торжествующей Юдифи, только что отрубившей голову генералу Олоферну. .

Это внутреннее чувство самовозвеличивания посредством достижений делает социальных ЕЗ продуктивными, трудолюбивыми и конкурентоспособными людьми, чувствующими себя обязанными быть уникальными в том, что они делают, движимые непрерывными действиями.

Но о содержании ничего не сказано; о жизни Евы за пределами ее амбиций и ее подражании Марго Ченнинг. Вот почему в начале терапевтического процесса социальная Тройка часто чувствует себя неловко из-за того, что просто прекращает свою деятельность, перестает действовать или позволяет себе руководствоваться чем-то или кем-то, чего они априори не знают. Особенно деятельность, которая не приносит признания, финансового или иного: творчество, медитация, самоотверженная помощь другим, занятия любовью или создание собственного искусства за пределами общепринятых норм. На данный момент Ева сделала то, что делают многие американцы, когда путешествуют или рассказывают о достопримечательностях мира: «Сделала это!» Она носит с собой блокнот, и жизнь вращается вокруг вычеркивания выполненных задач, предположительно для того, чтобы в блокноте было больше всего галочек.

В поведении Евы мы можем ясно видеть два значения престижа: славу и обман, обман, мошенничество или «престижность», которые она использует для его получения и поддержания.

*"Я делаю это для тебя"*

Диалог между Евой Харрингтон и Биллом Сэмпсоном в предполагаемой сцене «перехода» раскрывает глубокое психологическое понимание Манкевичем социальной женщины ЕЗ, фигуры, которая его очаровывала и в которой он видел новый прототип американской женщины – бойца, который не уклоняться от чего-либо или кого-либо.

Ева только что завершила свое первое полноценное исполнение « *В возрасте в лесу* », заменив Марго и продемонстрировав свой огромный потенциал как актрисы. Билл, режиссер, который поссорился со своей девушкой Марго и не сопровождал ее в поездке за город на выходные, поздравляет ее в гримерке. Но Ева остается неудовлетворенной.

Этот обмен ясно демонстрирует экзистенциальную путаницу ЕЗ. Символично, что действие происходит в той же гримерке, где в начале фильма Билл в нескольких, несколько резких словах объяснил Еве, что значит быть актрисой.

БИЛЛ: «[...] С тобой было лучше, чем хорошо. Вы позвонили. Мелочи тут и там, но это не имеет значения. Гордиться собой. У тебя есть право быть».

ЕВА: «Ты гордишься мной, Билл?»

БИЛЛ: Признаюсь, я волновался, когда позвонил Макс. У меня были сомнения».

ЕВА: «У тебя не должно было быть никаких сомнений».

БИЛЛ: «В конце концов, на днях [когда Ева проходила прослушивание на роль дублера Марго] была одна сцена. Лес полон односценных ощущений. Но ты сделал это. Приложив труд и терпение, ты станешь хорошей актрисой. Если ты хочешь быть таким».

ЕВА: «Ты хочешь, чтобы я была такой?»

БИЛЛ: «Я говорю о тебе и о том, чего ты хочешь».

ЕВА: «Я тоже».

БИЛЛ: «А какое я к этому отношение?»

ЕВА: «Все».

БИЛЛ: «Именами, которые меня называли, но никогда — Свенгали. <sup>39</sup>Удачи."

---

<sup>39</sup> Свенгали — имя вымышленного гипнотизера из романа Жоржа дю Морье « *Трильби* » 1894 года . В свое время эта история произвела сенсацию и создала стереотип об эксплуатируемом гипнотизере, который сохранился и по сей день. Слово менгал вошло в язык, означая человека, который пытается уговорить другого со злыми намерениями. Им очень часто обозначают тренеров по актерскому мастерству, которые оказывают непомерное влияние на своих учеников, особенно если это женщина (как это имеет место) или если они, независимо от пола, приходят к убеждению, что могут действовать только в присутствии их тренер.



ЕВА: «Не убегай, Билл».

БИЛЛ: «От чего мне бежать?»

ЕВА: «На сцене ты всегда ищешь правду. А что насчет исключения?»

БИЛЛ: «Я за это».

ЕВА: Тогда признай это. У меня есть. С той первой ночи здесь, в раздевалке».

БИЛЛ: Я сказал тебе то, что должна знать каждая актриса.

ЕВА: «Ты сказал мне, что кем бы я ни стала, это произойдет из-за тебя...»

БИЛЛ: Макияж немного тяжеловат.

ЕВА: «И для тебя».

БИЛЛ: Ты настоящая девчонка.

ЕВА: Ты думаешь?

БИЛЛ: «Я влюблен в Марго. Разве ты не слышал?»

ЕВА: «Ты слышишь всякое».

БИЛЛ: «Я всего лишь человек, слухи говорят об обратном, и мне так же любопытно, как и любому другому человеку».

ЕВА: «Узнай».

БИЛЛ: Единственное: я хочу добиваться того, чего я хочу. Я не хочу, чтобы оно преследовало меня».

[Слезы наворачиваются на глаза Евы.]

БИЛЛ: «Не плачь. Просто засчитайте это как неполный пас вперед».

Ева наконец сообщает, что ее цель - Билл. Смесь амбиций, манипулирования и замечательной способности рассказывать истории, когда личные убеждения ошибочно принимаются за реальность, сопровождает всех социальных ЕЗ, пока они не сталкиваются с четкими ограничениями. Что касается Евы, Билл первым устанавливает их, когда понимает, что она способна на все, хотя ему еще предстоит понять ее истинную цель, и он не уверен, искренне ли театральное призвание Евы.

После ее намека на то, что между ними существует тайная связь, Билл отвергает ее как слишком причудливую: выдумка, хитрость или грим, совпадающие по-английски с одним и тем же словом, искажают реальность настолько сильно, что разрушают сдержанную, тихую и сдержанную Еву. милый образ, раскрывающий ее стратегию плетения невидимой паутины. Это знаменует собой первую реакцию гнева, сопротивления и негодования, которую мы наблюдаем с ее стороны (вторая - окончательное разоблачение). Возможно, это не столько характерная черта перверсивной идентификации черты с другими, сколько абсолютная уверенность в том, что ее собственные конструкции представляют реальность, искажая и выдумывая ее до бреда, учитывая ее трудность в общении с собой или реальные конфликты за пределами ее измышлений.

Но ни идентификация, ни подражание (то, что стали называть «хамелеонизмом» социального ЕЗ), ни инстинктивное рассказывание историй не отражают полностью этот аспект подтипа. В этой сцене мы наблюдаем ее потребность в «идентификации» с кем-то, кто обладает чем-то «ценным» для нее, и ее «подражание» другому (пару минут спустя она признает, что ее игра — это игра Марго и что она является просто «копией»). Тем не менее, в этой сцене социальной ЕЗ есть что-то еще более интересное. Ева (сама не зная почему!) во внезапном сближении предлагает стать такой, какой хочет ее видеть Билл, в соответствии с ее конечной целью (моя жизнь — это твоя жизнь): «Ты хочешь, чтобы я была именно такой? [актриса].” Кажется, что она не может быть самой собой, что если она заглянет внутрь себя, то обнаружит лишь бездушный механизм, чтобы «быть похожей», а не просто «быть». Другими словами, чтобы существовать, ей нужен кто-то, кто всегда будет смотреть на нее (отсюда и отсылка к гипнотизеру Свенгали).

Это заявление Евы ошеломляет и удивляет Билла, который отвечает: «Я говорю о тебе и о том, чего ты хочешь». Он понимает, что за этим «сценическим образом» стоит не стремление к творчеству или даже стремление к славе, богатству или триумфу, а, скорее, глубокая потребность в признании и одобрении со стороны «аудитории», которой мог бы быть он сам. , партнер или друзья. Эта потребность, кажется, уходит корнями в далёкое прошлое, возможно, из семейной динамики её детства и её отношений с отцом. Кажется, в ней есть непреодолимая потребность «быть», но преобразованная в профессию, а не как спонтанный аспект жизни, — потребность, которая очень рано была ужасно искажена. А «падение» можно сравнить с внезапным пробуждением загипнотизированного или лунатика. Как будто она существует «на самом деле не

присутствуя», то есть лишена подлинной связи с тем, что она говорит или делает; просто тень самой себя или актриса, имитирующая существование в мире, давно превратившемся в пластичную и онемевшую сцену.

Проведя параллель между невротическим стремлением действовать и достигать без «чувства», характерным для загипнотизированного человека, и жизнью пчел, сходство которых с некоторыми человеческими чертами, особенно с социальными чертами ЕЗ, было подчеркнуто в предыдущей сцене, не является безосновательным. Если пойти еще дальше, можно было бы описать восприятие этого тела и жизни, похожее на восприятие робота (от русского слова *роботат*, что означает «работать»), действительно напоминающее движения загипнотизированного человека. В обоих случаях тело рассматривается не более чем как машина, аппарат, подчиняющийся взгляду или команде.

Постоянная интерпретация внешних взглядов с целью добиться одобрения, для которого «предназначен» ЕЗ и для которого они «формируют» свой образ самого себя, является одним из их важнейших невротических механизмов (по-своему для каждого подтипа). Эта сцена подчеркивает, в какой степени социальные ЕЗ не обязательно стремятся скорее соблазнить, чем угодить, раскрывая их невидимый, нездоровый аппетит.

«Я меньше, чем никто», — говорит Ева. «Я кто-то», — отвечает Эддисон ДеВитт. Билл уже ушел, обеспокоенный заявлением Евы о связи между ними. В одно мгновение, после непродолжительного приступа гнева, Ева «спускается» на ступеньку в театральной иерархии и переходит от преследования режиссера к тому, чтобы позволить себе ухаживать за критиком, хитрым Эддисоном ДеВиттом, который подслушивает слова Евы, идя принять душ в раздевалке: «Я меньше, чем никто».

Будучи социальным ЕЗ, Ева не может постичь «бытие», если она «не является кем-то». Другими словами, существование для нее состоит из большего, чем просто жизнь: оно включает в себя славу (то, что о ней говорят), признание (одобрительный взгляд) и престиж (слава, поддерживаемая механизмами, уже оторванными от того, кто ею наслаждается). Конечно, это существование столь же мимолетное, как отражение в зеркале, но которое, увы, кино *увечивает*.

ДеВитт готов повысить ее статус, потому что она ему нравится, очарован ее мастерством и уравновешенностью и, прежде всего, разделяет то, что, по его мнению, является их общей страстью к театру (он живет только ради театра). Однако, прежде чем написать свою колонку, хитрая старая лиса убеждается, что она попала в собственную ловушку. С помощью, казалось бы, невинных вопросов о вещах — ложных вещах, — которые она упомянула в своей биографии, он заставляет ее подтвердить то, что он позже будет использовать, чтобы одержать над ней верх: что повествование о ее жизни — не что иное, как сказка, и что это «аномальное» представление, которое она устроила вместо Марго, было тщательно срежиссировано.

Было бы интересно передать словами бурю эмоций, которую испытывает Ева, когда она пытается сорвать парик с выступления, полная ледяной ярости, прежде чем ДеВитт входит в гримерку. В этом головокружительном вихре, от одного закулисного действия к другому, от одной цели к другой, любому социальному ЕЗ — даже такому, который не столь патологичен, как Ева — было бы трудно, если бы когда-либо была предоставлена возможность, сформулировать то, что они чувствуют, что они думают. желания или то, что представляет собой их жизнь, а также брать на себя ответственность за свои обстоятельства, вместо того, чтобы приписывать их внешним невзгодам или ошибкам других.

Ей особенно трудно дать волю накопившейся ярости, приводящей к неожиданным вспышкам гнева, ведь проявлять такие эмоции считается неуместным. Социальные ЕЗ обычно направляют свой яд в больших дозах, будь то через злые мысли (краткие удары точной, но режущей ярости), резкие слова, механические реакции, такие как хихиканье или приглушенные комментарии, крокодиловы слезы, лишённые искренних эмоций, или отсутствующий, пустой взгляд, который продолжает «смотреть» с фасадом кажущейся нормальности, даже когда разум блуждает за тысячи миль (такой взгляд у Евы в моменты, когда она проявляет свою страсть). Некоторые психотерапевты, говоря о ЕЗ, имеют в виду глаза «куклы» или «скульптуры», которые смотрят, но по-настоящему не видят; пустой, возможно, кинематографический трюк, призванный превратить звезд в бессмертных существ, лишённых человеческой жизни.

*Разоблачение и унижение*

После паутины лжи и интриг, которые в конечном итоге разрешаются без какого-либо реального вреда, Ева получает главную роль *Коры* в предстоящей пьесе Ллойда. Накануне премьеры Ева пытается реализовать последний *план*, состоящий из двух частей: она манипулирует Ллойдом, создавая впечатление, будто у них роман, и пытается обмануть Эддисона, которая тонко ухаживала за ней с тех пор, как они впервые встретились.

Аддисон считал само собой разумеющимся, что он помогает ей, потому что они либо объединят усилия профессионально, либо связаны романтическими отношениями. Когда он понимает, что Ева не только планирует выйти замуж за кого-то другого, но и, используя его, чтобы прославиться, придумывает заговор, чтобы выставить его виновником своих манипуляций, он, не задумываясь, разоблачает ее.

Из-за его репутации циничного человека и острого языка Ева знает, что у Аддисона много врагов, и думает, что от него будет легко избавиться. Социальный ЕЗ не только точно определяет слабости других, но также симулирует «ангельскую» невинность и превосходно умеет «выкручиваться из неприятностей». Однако Эддисон уже хорошо знаком с ее тактикой. Он перечисляет всю ложь, которую она использовала, чтобы войти в мир театра, и угрожает разоблачить ее, если она продолжит шантажировать.

Ева — не та молодая, достойная военная вдова, которой охотно поможет общественность и которой гордится «американская родина». Ее настоящее имя — Гертруда <sup>40</sup>Слесцински, она принадлежит ко второму поколению немецких или польских <sup>41</sup>иммигрантов. Ее родители, действительно бедные (об этом она не лгала), все еще живы и с нетерпением ждут ее возвращения после того, как она загадочно исчезла три года назад. На пивоварне, где она работала, ей заплатили пятьсот долларов за то, чтобы она уехала из города, когда владелец столкнулся с расследованием, проводимым детективом, нанятым его женой. Она ни разу не была на премьере Марго в Театре Шуберта в Сан-Франциско, потому что Театр Шуберта находится в Нью-Йорке, где она получила пятьсот долларов выходного пособия и где ей пришлось в голову обратиться к Марго... Все эти незначительная ложь, которую она придумала в тот день в гримерке по прихоти, когда увидела шанс привлечь внимание Марго и, наконец, избежать «жизненной анонимности», которую так сильно презирает социальная ЕЗ, в соответствии с их стремлением к признанию и престижу. .

В мощной сцене, подчеркивающей его власть над ней, Эддисон берет ее под свой контроль, что заканчивается тем, что она бросается на кровать и смотрит в камеру, заметно взволнованная, в очень выразительной позе. Это говорит о том, что раскрытие ее происхождения заставляет ее извиваться, как змею. Это демонстрация социального ЕЗ, сталкивающегося с реальностью своей лжи, или, точнее, примирения со своим происхождением, темы, в которой они редко находят удовлетворение и склонны скрывать или изменять с помощью своего живого воображения и умения представить их в другой форме. более благоприятный или подходящий свет для потенциальных покупателей имиджа, чьи предложения они умело продвигают путем тщательного манипулирования.

Изображая Еву такой же иммигранткой, как и он сам, Манкевич, кажется, вносит иронию, предполагая, что любой европеец может обмануть американца, <sup>42</sup>чья история и мировоззрение зачастую более прямолинейны. Америка — страна возможностей, и один из ее лозунгов гласит: «Не останавливайся, пока не добьешься успеха». Другими словами: «Вы узнаете их по достижениям» — это кредо ЕЗ.

А успех, если лучше всего измерять его в наш торговый век, заключается в богатстве. Таким образом, социальный ЕЗ часто ассоциируется с жадностью к материальной выгоде, возможно, самой вульгарной формой приобретения престижа, хотя Ева не преследует ее активно или явно. В США той эпохи Ева уже воплощает архетип женщины, которая побеждает и получает то, что хочет. Манкевич явно стремится разоблачить ее перед всей нацией. Несмотря на свою тонкость, фильм не может избежать сексистского изображения «идеальной» женщины, связывающей ЕЗ с женским образом настоящей, откровенной,

---

<sup>40</sup> Манкевич не пропустил ни одного, а Гертрудой зовут мать Гамлета, которая, кажется, очень старается скрыть свои злодеяния.

<sup>41</sup> Сам Йозеф Манкевич, родившийся в Пенсильвании, был сыном немецких еврейских иммигрантов, хотя фамилия Манкевич имеет несомненное польское происхождение.

<sup>42</sup> Давайте вспомним, что в то время Голливуд представлял собой индустрию, которой управляли иммигранты или дети европейских иммигрантов. Брат Дж. Л. Манкевича, Герман, известный сценарист, который предшествовал ему в Калифорнии («Гражданин Кейн», «Джентльмены предпочитают блондинок», фильмы братьев Маркс...), сразу же по прибытии узнал о возможностях Калифорнии того времени и отправил эту телеграмму. своему другу, журналисту Бену Хехту, из Нью-Йорка: «Здесь можно получить миллионы, а соперниками у вас будут только идиоты. Не упустите этот шанс».

решительной, сдержанной и загадочной Евы; соблазнительная и, в некоторой степени, опасная Ева, которая, по сути, отражает все общество.

### *Власть и презрение: социальный Е3 и социальный Е2*

Интенсивность сцены разоблачения, кажется, заполняет пустоту, оставшуюся в жизни Евы из-за отсутствия любви, секса и эмоций. Подобно лунатику, или роботу, или женщине, загипнотизированной самой собой, Ева начинает выходить из транса после пощечины, которую дает ей ДеВитт.

В этой сцене секс витает в воздухе, даже если он остается неявным. Для Евы секс, несомненно, является еще одной совершенно естественной разменной монетой в ее меркантильном взгляде на вещи. Она может предложить секс, когда ее просят о любви, стирая границы между ними (типичная путаница Е3). И, возможно, Эддисон ждет лучшего момента, чтобы завершить эти сложные, но интригующие отношения, которые интересуют его и в профессиональном плане. В любом случае ясно, что их объединяет нечто более глубокое. Пощечина и последующий плач на кровати каким-то образом несут в себе силу несколько резкого сексуального контакта, наконец-то обретенной девственности.

Конечно, теперь, когда Еве суждено добиться успеха благодаря помощи Аддисона, он желает ее, да, но отправиться с ней в Голливуд, где она не будет терять ни минуты, прежде чем покинуть его... По крайней мере, такова социальная Е3. сразу бы подумал.

Каковы сходства и различия между социальным Е3 и социальным Е2, двумя подтипами, которые часто очень похожи и их трудно различить? Это художественное творение ловко дает некоторые подсказки. Некоторые зрители могут просто сказать, что они одинаковые, только один мужчина, а другой женщина. Но их энергетика очень разная не только по этой причине.

Аддисона ДеВитта можно было бы принять за Е8, если бы не его изысканный *денди*-образ (напоминающий пародию на Оскара Уайльда середины 20-го века) и фундаментальное отвращение к конфликтам за пределами газетной колонки. Его страсть к театральности и стремлению к завоеванию амбиций также, кажется, лучше соответствует Е2.

У дверей своего гостиничного номера, видя, что Ева способна вздремнуть за два часа до премьеры, Аддисон замечает: «Признак настоящего убийцы» за демонстрируемое ею хладнокровие. Она смотрит на него с удивлением, потому что не понимает этого театрального обращения: «Почему ты назвал меня убийцей?» Он быстро отвечает: «Я сказал убийца? Я имел в виду чемпиона. У меня неоднозначные термины в боксе».

Замешательство связано с Евой, и это подразумевает значительную разницу между ними. Ева умеет плести замысловатые сюжеты, как немногие другие, но физическое насилие и ее отношения с телом – совсем другое дело. В этот момент критик многозначительно напоминает ей о некоторых ее физических недостатках (к которым социальная Е3 гораздо более чувствительна, чем социальная Е2). Ева готовится открыть дверь и приказать ему выйти после пощечины, но он, восхищаясь ее драматическим чутьем, замечает: «Ты слишком мала для этого жеста». Затем, когда она тянется к телефону, он серьезно напоминает ей: «Этот инстинкт стоит миллионы. Ты не можешь купить это, Ева. Дорожи этим. Когда прозвучит сигнал тревоги, идите на свои боевые посты. Он знает, что если они сразятся, это будет означать конец для них обоих, потому что раны, которые они могут нанести друг другу, будет трудно залечить».

Как упоминалось ранее, нередко можно встретить социальных Е3 в роли гангстеров и изощренных убийц (Е2 тоже, но они обычно более решительные; они также могут быть эксцентричными денди, которые играют гораздо больше); злодейские аристократы или воры-белые воротнички, которые наслаждаются и понимают то, что собираются украсть (как будто это уже их), даже больше, чем хозяева, которые наслаждаются жизнью и врут больше, чем говорят; крупные, шпионы; тщеславные художники; известные писатели с властной внешностью; модельеры и кутюрье; творцы и знатоки ядов... Актеры и актрисы, режиссеры театра и кино... Или ребята из мира бизнеса и финансов, где они могут быть еще более «упертыми», холодными и безжалостными.<sup>43</sup>

Только такой человек, как Эддисон, который родился и живет театром, может разгадать Еву и в то же время, кажется, быть способен полюбить ее. Он видит в ней соблазнительную силу огромных и первобытных

---

<sup>43</sup> Одри Хепберн ( «Завтрак у Тиффани »). Типпи Хедрен ( *Марни* ), Катрин Денев ( «Дневная красавица» ), на этот раз, возможно, сексуальная Е3), Мерил Стрип ( «Дьявол носит Prada »)... вот несколько примеров.

качеств, которые естественным образом способствуют ее развитию как актрисы. Посмотрим на диалог сразу после разоблачения:

ЕВА: Мне нужно было войти, чтобы встретиться с Марго. Я должен был что-то сказать, быть кем-то. Сделай так, чтобы она мне понравилась!» [...]

ЭДДИСОН: То, что я вообще хочу тебя, внезапно кажется мне верхом невероятности. Но это само по себе, вероятно, является причиной. Ты невероятный человек, Ева, и я тоже. Это у нас общее. А еще презрение к человечеству, неумение любить и быть любимым. Ненасытные амбиции и талант. Мы заслуживаем друг друга».

Ева плачет, охваченная стыдом за то, что ее поймали; быть «увиденной» и разоблаченной, оказаться во власти кого-то и потерять всю свободу действий. Она отказывается выступать в тот вечер. Хотя ее гордость сокрушена, вскоре она выздоровеет, получив признание публики. Естественно, она выступает и торжествует, становясь достойной премии, которую ей предстоит получить за роль в спектакле, который по разным причинам интересует всех (интересует театр) ее успехом. Пьеса написана Ллойдом, мужем Карен; режиссер Билл, парень Марго; продюсер Макс Фабиан; и проверено Аддисон ДеВитт. Другого выбора нет: театральной индустрии и Голливуду нужна потрясающая вишенка на торте — молодая и напористая молодая актриса. В данном случае моделью является социальная Е3, поскольку в Америке упор делается на женские амбиции и независимость, а мифы должны становиться все более преувеличенными.

### *Церемония награждения*

Церемонию рассказывает критик Эддисон ДеВитт. Таким образом, Манкевич отдает ему определенный приоритет, подсознательно идентифицируя себя с его размышлениями и взглядами на театр и актеров. Будучи критиком, он имеет иммунитет против тщеславия профессии.<sup>44</sup>

Наконец Ева берет награду в руки, и ее омывает теплая волна «любви». Мы видим, как ее черты просветляются, полужесткие в мечтах об «обожещении», ее взгляд затуманивается, а глаза начинают напоминать полые стеклянные глазницы куклы. Когда она говорит, то с поразительной естественностью добивается:

- Самореклама с места «смирения». Заявляя, что она не является никем, слишком рано добиваясь успеха, который чувствует себя незаслуженным, прилагая усилия, несмотря на ограниченное образование... Ей умело удастся все превратить в заслуги, преподнося это как «аномальное» или исключительное.
- Самореклама путем присвоения заслуг других. Каждое признание тех, кто помогал ей, а теперь ненавидит ее, не только не умаляет ценности ее усилий и дебюта, но и увеличивает ее репутацию, именно из-за важности тех, кто в этом участвовал. Кроме того, это помогает поддерживать ее имидж хорошей, трудолюбивой и благодарной женщины. Образ социальной Е3 похож на шумную биржу, где эксплуатируется абсолютно всё, независимо от того, принадлежит оно ей или нет.
- Кредо эго -*движения*, которое никогда не останавливается. Ева описывает себя (которую аплодирует американское общество на заднем плане) с помощью этой подлинной «жемчужины», описывающей социального персонажа Е3: «Я рассматриваю эту честь не столько как награду за то, чего я достигла, сколько как стандарт, которым можно противостоять тому, что у меня есть. еще предстоит выполнить...»
- Изменение поведения. После сцены разоблачения Ева выглядит более грубой и ожесточенной. Как ни парадоксально, сейчас она знаменита и начинает многообещающую карьеру, но что-то в пощечине ДеВитта словно тронуло ее, словно пробудив ото сна, но другого мира она не воспринимает. Сама того не осознавая, она начинает печальное «голливудское» путешествие, типичное для любого социального Е3 с двухфазной жизнью, или, другими словами, дисбалансом между внешним и внутренним: то, что

<sup>44</sup> В различных документальных фильмах о съемках актеры и друзья Манкевича смеются над тем фактом, что острые комментарии ДеВитта были комментариями самого режиссера в его повседневной жизни. Есть определенные вещи, о которых социальная Е3 думает и пишет свободно и резко, но не осмеливается или не заботится о том, чтобы выразить это публично, то, на чем социальная Е2 не останавливается.

она переживает внимательнее, все больше напоминает вырезанную из картона тень, в то время как то, что она искренне чувствует, ее внутреннее «я», отвергается как безвкусная иллюзия. Этот путь привел многих голливудских личностей к алкоголю или барбитуратам. Хотя ей и не обязательно доходить до этих крайностей, это правда, что кризис социального ЕЗ проявляется как смерть, эквивалентная «быть никем» (в отличие от «быть кем-то»), что может привести к серьезной тревоге.

- Жажда славы. Ева неисчерпаема. После церемонии продюсер устраивает в ее честь большую вечеринку. Оставаясь верной клише своего персонажа, она отказывается присутствовать, и Эддисон напоминает ей, что это для нее. Для нее это не имеет значения; если она не пойдет, она наделает еще больше шума, потому что ее отсутствие теперь превосходит ее присутствие по известности. Она уже начала становиться звездой и знает это. Вскоре после этого она забывает о солидной награде в такси: то, что она получила, легко выбрасывается и дискредитируется социальным ЕЗ (уникальный способ не дать кому-либо еще извлечь из нее выгоду или повысить ее ценность после того, как она ее получила). Это всего лишь еще одна ступенька, как и любая другая на бесконечной социальной лестнице.

### *Появляется новая Ева*

Когда Ева в сумерках устраивается в своей квартире с широко раскрытыми чемоданами и направляется в Голливуд, миф повторяется еще раз. Другая молодая женщина просит работать рядом с ней. А после того, как звезда удалась, она открывает дверь, накинув на плечи безупречный белый плащ Евы.

С призом в руках, бесконечно отражающимся в призме зеркал перед ширмой актрисы, она склоняется перед своим собственным образом, воспроизведенным до бесконечности, выполняя самообожествляющий ритуал социального ЕЗ, где актриса посвящает себя как человек исчезает. По иронии судьбы, Манкевич называет нового претендента Фиби, одного из титанов или полубогов, связанных с Селеной-Луной и ответственной за Дельфийский оракул. (От Библии мы переходим к греческому политеизму).

Лабиринт зеркал и бесконечное отражение изображения — очень пластичное описание ЕЗ: всё увиденное в них — на экранах, в многочисленных зеркалах мира, и в сознании других, но в центре, внутри себя. , никто не может найти существо, породившее эти образы, или отличить его от них.

Манкевич блестяще передает атрибуты социального ЕЗ, характеризующегося самораздуванием, ложным самоосвещением и стремлением к амбициям, используя метафоры отражений, блеска, бесконечных проекций, зеркал и сверкающего света. посредством инструментов театра и кино (искусства изображения и изображения) он погружается в метафорическую пропасть, подобную дну платоновской пещеры: <sup>45</sup>где индивид не чувствует, не видит себя; они теряются в этой паутине инертных и плоских теней, напоминающих мимолетные проблески «бытия», проецируемые на холодную стену, которые они путают с реальностью. Социальная ЕЗ живет этой яркостью, рассматривая стену как плоский экран с необычными движущимися изображениями (кинофильмами). Стремление продвигать эту плоскую самооценку, искаженную до неузнаваемости, интегрировано в «движение», которое, по их мнению, составляет жизнь.

От зрителя не ускользает, что новая претендентка уже присматривается к «Оскару» и что она тоже станет напоминать статуэтку, которую держит в руках: королеву на троне, символизирующую идеальное отождествление ЕЗ с их потребностями и стремлениями. и достижения.

## **XI. Шутки и виньетки**

«Мне плевать, есть ли у тебя яхта в Акапулько или особняк в Канкуне. Все, что имеет значение, это то, что мы друзья. Кстати, как тебя зовут?

Когда социальный политик ЕЗ говорит «да», он имеет в виду «может быть». Когда они говорят «может быть», они имеют в виду «нет». Если они говорят «нет», то они не политики (или не социальная группа ЕЗ).

---

<sup>45</sup> По многим причинам, а также из-за замешательства, которое театр может вызвать у горожан, Платон запретил драматургам оставаться в идеальном городе (Республике).

Кто-то идет покупать шубу. Когда они примеряют его, продавщица говорит, что оно подходит. «Да, — отвечают они, — это действительно здорово, но это выходит за рамки моего бюджета».

## ХII. Процесс трансформации и терапевтические рекомендации

Что помогло нам, авторам этой главы, на пути к самопознанию и облегчению некоторого бремени нашего невроза, так это ряд событий, которые, по нашему мнению, могут быть полезны для таких людей, как мы.

Процесс роста влечет за собой изучение идеала, который социальная группа ЕЗ сконструировала для себя и с которой они себя идентифицируют. Это идеальное «я» всемогущее, детское, нарциссическое и недостижимое, однако социальный ЕЗ считает, что они должны его воплотить. Это стремление становится основным источником их неврозов, поскольку оно противоречит простой истине, которую им приходится принять: никто не может быть идеальным.

Социальному человеку ЕЗ очень трудно противостоять страху. Когда оно действительно возникает, они противопоставляют ему контроль, который дает им силу со стороны интеллекта, отрицая и защищаясь от него. Поэтому рекомендуется отпустить ситуацию и почувствовать, приветствовать спонтанное и неконтролируемое; осмеливаясь выражать несогласие и быть более настойчивыми, стоять твердо, не поддаваясь давлению приспособления к другим или необходимости хорошо выглядеть.

Для них полезно практиковать моменты молчания, позволяя себе пережить это и поделиться этим. В тишине есть трезвость, и нет побуждения постоянно что-то *делать*. Благодаря этой молчаливой связи социальный ЕЗ приближается к самопринятию, к подлинному пониманию того, что действительно важно — чувствовать себя непринужденно, не поддаваясь контролю и вмешательству. Это похоже на возвращение домой, поскольку такая встреча позволяет им испытать процесс, а не просто отождествлять себя с готовым продуктом, представленным другим. Фактически, для социального ЕЗ важно сначала сосредоточиться на себе, прежде чем пытаться по-настоящему жить с другими; определенный эгоизм имеет решающее значение для них, чтобы избежать навязчивой потери себя в социальных взаимодействиях.

Столкнувшись с проблемой установления связи с другими людьми без необходимости прилагать усилия для адаптации, в результате такого самоконтакта может возникнуть внутренний дискомфорт. Это упражнение, позволяющее научиться расставлять приоритеты в собственных потребностях, освобождаясь от необходимости руководствоваться исключительно реакцией других.

Для социального ЕЗ также полезно сделать перерыв, не *делать* и не пытаться действовать неэффективно, а также выявлять личные ошибки, не скрывая их, осознавая дискомфорт и уязвимость, которые порождает такое саморазоблачение.

Работа с социальными пациентами ЕЗ уже в качестве терапевтов возвращает нас к тому, как другие терапевты описывали свою первоначальную работу с нами. Пациенту важно чувствовать, что его сопровождают на пути к аутентичности, но без указания конкретного направления, которому ему следует следовать. Ключевым моментом является установление связи с здесь и сейчас.

В терапевтических отношениях либо есть подлинный контакт, либо его нет. Именно при отсутствии настоящего контакта с вещами возникают автоматические реакции. Социальные ЕЗ слитны, они адаптируются к окружающей среде. Чтобы развиваться, им необходимо абстрагироваться от внешних требований и, чтобы вернуть себе истинную сущность, начать идентифицировать себя с самим собой.

На ранних стадиях терапии противостояние социальному пациенту ЕЗ запускает каскад сопротивлений и защитных механизмов. С гневом, грустью и болью можно столкнуться только после долгих часов

исследования в этом направлении. Пациенту часто легче получить доступ к своим эмоциям через гнев, который постепенно трансформируется в боль и горе, переживаемые, наконец, без самообмана.

Принятие спонтанности, которую приносят внезапные эмоциональные переживания, может иметь терапевтический эффект. Слезы, печаль и боль могут проявиться, когда их меньше всего ожидают, обеспечивая утешение через связь с подлинным и подлинным. Таким образом, исцеление от стыда, уязвимости и незащитности происходит благодаря простому присутствию и бездействию. Как выразилась святая Тереза, «большего сделать невозможно».

Творческие начинания, развлечения и театр очень полезны для социального ЕЗ, позволяя им осознать свою театральность. Они могут работать над своей склонностью всегда изображать положительный имидж, пытаясь посмеяться над собой, дурачиться и иногда терять лицо на публике. Когда они осознают свои потребности, эта уязвимость превращается в творческий и позитивный выход, предпринимаемый с искренней радостью и энтузиазмом. Ана подчеркивает, как творческая работа в изобразительном искусстве помогает ей установить отношения с самой собой и в то же время избавиться от потребности в контроле:

*Акварель живет своей жизнью, а вода преподносит сюрпризы. Я не могу это контролировать так, как могу сушить техники. Я просто пассивный свидетель того, что происходит (я позволяю увлечь себя). Я делаю какие-то движения, но особо хода событий не меняю. Это скорее совместное творчество с самим средством массовой информации, чем эгоистическое навязывание автором предмета.*

Для нее крайне важно сохранять позицию любителя, рисующего исключительно для себя, а не профессионала, поскольку это означало бы творчество для публики, для пристального внимания других.

Работа с телом также оказывается полезной, поскольку она высвобождает заблокированную энергию и помогает вырваться из привычного эмоционального сдерживания. Однако важно не заменять его соревновательными видами спорта, поскольку это может снова воодушевить социальную ЕЗ в их стремлении быть первыми.

Медитация, особенно ее часть, не связанная с действием, позволяет человеку соединиться с пустотой и, постоянно находясь в этом состоянии, научиться жить в этом пространстве. Из-за того, что им трудно оставаться на месте, медитация в движении может быть проще, по крайней мере, на начальном этапе (она дает ощущение выполнения чего-то, что может быть обнадеживающим).

Хотя социальный ЕЗ обладает хорошей способностью работать в группе, вести переговоры и координировать задачи, он часто берет на себя роль лидера. Занятие другой позиции внутри группы, позиции сотрудничества или равного себе человека, не стремящегося к всеобщему вниманию, работающего коллективно, не жертвуя аутентичностью, могло бы преподать им ценные уроки.

По поводу любви Иоланда пишет:

*Предложить... Я не уверен, что хочу предложить своему партнеру, но думаю, что речь идет о том, чтобы дать ему передышку, терпимость, близость с моей стороны меньшим количеством слов и подождать, чтобы увидеть, к чему это нас приведет. Мои страхи включают в себя страх заставить замолчать себя и свое сердце, потерять контакт со своей нежностью и любовью к ним. Я хочу верить, что это естественный поток, и ждать, что будет дальше.*

*Здоровые аспекты и полезные задачи для социального ЕЗ:*

- надоесть и отказаться от маски;
- вступая в контакт с пустотой, с тенью;
- противостояние страху;
- заниматься телесной работой и соприкасаться с гневом (как личным, так и чужим);
- попытка жить в хаосе и отсутствие физического контроля;
- заставить кого-то противостоять им по поводу их лжи;
- наблюдать и терпеть неприятные эмоции вместо того, чтобы действовать в соответствии с ними;
- развитие и признание внутреннего наблюдателя;
- понимание влияния своего поведения на эмоции других;



- выявление бредовых идей (иррациональных убеждений). Например: «Я есть то, что я делаю»;
- переформулировать их в здоровые. Например: «Я такой, какой я есть»;
- различать то, чем они являются, и то, что они делают;
- развитие сильной внутренней системы взглядов;
- связь с личными потребностями;
- содействие эмоциональной автономии;
- установление проницаемых границ между внутренним и внешним мирами, а также между деятельностью и эмоциями;
- научиться ценить свой внутренний мир;
- достижение баланса, замедление навязчивой деятельности;
- научиться оценивать себя такими, какие они есть, а не тем, что они делают;
- исцеление детских ран, связанных с тем, что вас не любят такими, какие они есть;
- противостояние негативным эмоциям, тени, в виде гнева и агрессивности;
- столкновение с разочарованием и неудачей;
- контакт с болью;
- соединение с исцеляющей истиной и подлинностью;
- остановка, пауза, медитация;
- охватывая пустоту;
- культивирование антимимикрии, избежание слепого копирования внешних моделей;
- создание стабильной идентификационной ссылки;
- соприкосновение с грустью: «Что говорят твои глаза?»
- научиться управлять агрессивностью, «быть плохим»;
- публичное признание своих ошибок;
- соединяясь с любовью, которая связывает нас с нашей сущностью.

#### *Терапевтические предложения по работе с социальным ЭЗ:*

- Пациент выигрывает, когда терапевт ведет себя аутентично и искренне.
- Как терапевту, вы должны быть осторожны и не превращать терапию в проект, направленный только на получение результатов, а использовать ее, чтобы помочь пациенту почувствовать себя комфортно и быть самим собой.
- Указание на несоответствия в общении пациента может оказаться очень полезным в долгосрочной перспективе.
- Пациенту нужно сказать: «Не делайте что-то просто; *стой* там."
- При необходимости обратитесь к пациенту.
- Примите терапевтическую стратегию дружбы с темной стороной пациента.
- Отдайте приоритет обучению на основе опыта и сократите количество «умственных вещей».
- Включите телесно-центрированный подход.

## **ЭЗ СОЦИАЛЬНАЯ: БИОГРАФИЯ**

Глория Казановас

Я родилась в Буэнос-Айресе и была старшей из трех сестер. Сейчас мне сорок шесть лет, и я живу в Италии.

### *Самые ранние воспоминания*

Мне четыре или пять лет, я играю один. Я чувствую, что мои родители рядом, смотрят на меня и говорят что-то вроде: «Как мило, как мило». Я притворяюсь, что не замечаю их комментариев, и разыгрываю этот

поступок, подчеркивая жесты и позы, которые кажутся им «милыми», и все это для того, чтобы получить немного больше того, чего я желаю и теперь уверен, что это произойдет: любовь в сочетании с восхищением. Чем больше я воплощаю это, тем больше я ощущаю это в себе и тем больше убеждаю себя, что я восхитителен; Меня охватывает своего рода внутреннее опьянение.

Несколько лет спустя мы стоим у дверей дома моих богатых тети и дяди. Мама щипает нас за щеки, мою и сестры, чтобы мы выглядели более «румяными» — это больно, и она говорит: «Сделай так, чтобы я хорошо выглядела перед ними». Я точно знаю, что мне нужно делать: быть дружелюбным и веселым, воспитанным, но немного бунтарским. Я понимаю, что должна помочь маме доказать, что жить в пригороде (в центре мы жить не можем, это дороже) не так уж и плохо. Более того, у нас есть сад и бассейн, которых нет у моих богатых кузенов; мы верим, что стали свободнее и счастливее, хотя и потеряли экономический статус, которым они все еще обладают.

Каждый раз, когда мы покидаем дом моих тети и дяди, мама говорит мне: «Ты очень хорошо справился». И я точно знаю, что она имеет в виду: что я хорошо сыграла роль, изобразила то, что мне нужно было изобразить, и она этим искренне гордится. Я тоже чувствую гордость и немного похожа на героиню. «Я могу сделать именно то, что необходимо, чтобы все оставалось на месте. Я удовлетворил свою мать!»

Это происходит и в гостях у родственников, и на вечеринках, и в клубе, а дома я чувствую себя невидимкой. Папа, озабоченный своими проблемами и алкоголем; мама, витая в облаках, смотрит в окно или читает во время готовки. Я им звоню, а они не отвечают.

Днем я играю в игру, в которой притворяюсь невидимкой. Я хожу по дому и делаю странные вещи, проверяя, видят ли они меня; никто не делает. Они делают это только в том случае, если рядом есть кто-то еще, или, по крайней мере, у меня сложилось такое впечатление. В такие моменты да, я важен. Я чувствую себя объектом, который может улучшить, украсить или испортить картину, которую хотят показать мои родители. Там меня видят, требуют от меня, упрекают, если я не выполняю свою роль. Я почти всегда соблюдаю. Это негласный договор, согласно которому я понимаю, что с старой старой тетей мне придется играть хорошую и прилежную девушку; с друзьями из клуба, спортивного и беззаботного; сильный или красивый... в зависимости от случая.

Я иду по жизни дома с пониманием, что когда бы я ни был собой, это неправильно. Если я плачу, когда мне грустно, беру то, что хочу, или высказываю свое мнение, это всегда несвоевременно.

Я не чувствую поддержки со стороны родителей. Я чувствую, что они не знают, как справиться, особенно с болью; они огорчаются, когда я страдаю, и я не чувствую утешения. Руки моей матери дрожат, когда она держит меня на руках, и я плачу. Я понимаю, что лучше скрывать свои чувства, потому что, когда она пугается, я пугаюсь еще больше. Смелое выражение лица, выражение радости, слова «все в порядке» успокаивают их и меня тоже.

«Ты мой сын», — с гордостью говорит папа, когда без страха видит меня. «Да, я тот, кого ты хочешь: твой сын, храбрый победитель, если тебя это радует, а ты говоришь мне, что все в порядке, что опасности нет».

Есть еще одна игра, в которую я играл с другими, но так, чтобы они не знали, что я «играю»: я притворялся инопланетянином. Что я попал в этот дом несколько по ошибке, отчасти для того, чтобы узнать, что это за люди. У меня в шкафу была полка с разными баночками, некоторые пустые, которые для меня были наполнены воздухом с моей планеты, а другие наполнены водой и сахаром, едой с моей родины. Я не забывал играть в разное время суток, всегда, когда эмоциональная ситуация становилась невыносимой.

На ум приходит конкретный день. Мы ужинаем с моими родителями, сестрами и бабушками. Они спорят без криков, а с резкими словами. Когда наступает тишина, воздух становится настолько густым, что его можно резать ножом. Я плохо себя чувствую, очень плохо. Я начинаю «играть». Я смотрю на них, как на странных существ. Под предлогом я встаю и иду в свою комнату. Подходя к шкафу, я иду, словно на грани обморока. Я открываю банку с воздухом и вдыхаю; Я открываю бутылку с водой и пью. Я прихожу в себя: «Слава богу, у меня есть провизия». Я возвращаюсь в столовую отдохнувшим. Эта игра «притворяться, что что-то отличается от того, что есть на самом деле» приносит мне облегчение.

Помню, в те годы я действовал спонтанно перед другими только тогда, когда был подавлен. По ночам я кашлял и кашлял, какой-то судорожный кашель, который, казалось, возник ниоткуда. Я думаю, это была боль от чувства одиночества и того, что я действительно ни для кого не имел значения; имело значение то, во что я мог заставить людей поверить, что я представлял. Я должен был заставить их поверить в хорошие вещи.

В двенадцать лет мы играем в «игру» с моими одноклассниками и катехизатором: каждый из нас будет говорить каждому по одному, что нам не нравится в другом; это называется «очищение». Уверенно думаю про себя: «Никто мне ничего плохого не скажет». Когда приходит моя очередь, меня захлестывает шквал критики. Я не могу в это поверить! Я отчетливо чувствую только два возможных варианта действий: я либо заплачу, либо притворюсь равнодушным. Я смотрю на всех; Я должен на что-то ответить; это внутренне ошеломляющий момент, который я хорошо помню. Я слышу, как говорю: «Меня не волнует все, что вы мне только что сказали». Я чувствую себя крепким, сильным, как будто по внешним краям моего тела находится защитная металлическая броня. Внутренне такое ощущение, будто в кишечнике дрожит белая личинка. Я решаю, что этой личинки не существует. Я перемещаю свое осознание оттуда и направляю его на ум, кожу и мышцы.

Что-то во мне говорит, что это идеальное решение: отрицать неприятное и изобрести вместо него что-то лучшее. Заставь себя и других поверить в это. Действительно, я не чувствую боли, но обретаю вновь обретенную, почти волнующую силу.

Иногда, когда я один и мне скучно, я играю в игру, которую называю «реклама». То есть я превращаю все, что делаю, в рекламу. Например, снимая макияж вечером перед зеркалом и протирая глаза ватным тампоном с кремом, я думаю закадровым голосом: «С кремом х твоя кожа будет как шелк...» Или, во время еды мороженого: «Сделано из лучших натуральных ингредиентов...», мои глаза «сосредотачиваются» на мороженом, как если бы они были камерой.

Другая игра предполагает представление, что меня снимают на видео, пока я занимаюсь своими повседневными делами: я становлюсь главным героем фильма. В очередной раз голос за кадром пересказывает, что я делаю: «...и она села в поезд, томно глядя в окно...», и я искренне томно смотрю. В то время я не задавался вопросом, почему я это сделал; это было просто нормально. Я считаю, что когда я начал соприкасаться с чем-то болезненным, чем-то «бесформенным», чего я боялся, описание сцены с внешней точки зрения послужило способом дистанцироваться и успокоиться. Это также способствовало хорошему развлечению.

Я провел годы, скрывая свои чувства: я отрицал страх, боль, неуверенность и растерянность. Я старался, чтобы все во мне было связано с решительностью, силой, энтузиазмом и успехом. Всегда вверх, к голове, диафрагма сокращается и прижимается к ребрам. Страх превратился в гнев, а гнев в контроль.

В течение многих лет я принадлежал к разным группам, и в каждой из них я играл разную, наиболее общепринятую роль: богемную и трансгрессивную со своими сверстниками по изобразительному искусству, утонченную и аристократическую в мире моих родителей, интеллектуальную и немного замученную с гештальт-группой. и поверхностный и материалистичный с моими коллегами по офису.

Помню, я не мог ходить на собрания, где смешивались люди из разных групп, потому что не знал, как себя вести. Эти пространства оставались совершенно отдельными, без возможности сообщения, и в каждом я чувствовал себя комфортно и безопасно. Достаточно того, что они не смешивались. Для меня это было самой естественной вещью на свете, и мне никогда не приходило в голову даже усомниться в этом.

С парнями и друзьями я была собственником и установила своего рода союз. С мужчинами, которые всегда казались слабее меня, вопрос внимания приобретал жизненно важное значение: «Нельзя отдавать его какой-либо другой женщине». Если он случайно взглянул на кого-нибудь в клубе или в кинотеатре, я был способен устроить сцену — сам не совсем понимая почему, настолько я был в отчаянии. Взгляд любимого человека является синонимом любви. Я не могу это потерять.

У меня всегда был близкий друг, которому я мог рассказать «все», и я помню момент ясности, когда я сказал себе: «Если я не скажу В., что со мной происходит, то этого как будто и не было». ». Это было похоже на дружбу, связанную клятвой: «Я защищаю тебя, помогаю тебе, даю советы по отношениям, а ты в ответ смотришь на меня, отражаешь мой положительный образ и даешь мне ощущение существования». Роли ясны и фиксированы.

Для людей я Зелиг их идеалов. Как поет Мина в своей песне: «Я такая, какая ты хочешь меня». Как будто все меня хотят. Даже если это должно быть тысячей разных способов. Днем это меня удовлетворяет, как будто я актриса на сцене, получающая аплодисменты. Однако по ночам мне снятся кошмары, и самый частый из них — я падаю в пустоту, и мне не за что держаться. Когда я просыпаюсь, я забываю об этом.

В двадцать один год я жил один, учился, работал и начал терапию; отчасти потому, что это было модно, отчасти потому, что я чувствовал потребность в поддержке.

Каждую ночь перед сном я записывал в подробный список все, что сделал за день. Вспоминая каждую ночь, на что я «способен» делать, у меня возникала иллюзия, что я могу справиться с жизнью. Мой отец говорил мне, что жизнь — это борьба. По крайней мере, мне так казалось, и делать то, что я хотел, казалось способом помешать жизни идти своим чередом, то есть уничтожить меня.

В этот период тело и красота заняли видное место в моей жизни; Я чувствовал себя желанным и принятым. Когда во время терапии проявилась моя неуверенность, мое внутреннее «я» выглядело не так хорошо. С другой стороны, мой внешний вид был намного лучше. «То, что видно (моё тело), лучше того, чего нет (эмоции и мысли)». Я сильно цеплялась за свой внешний вид: вот кто я. Я начал думать о себе только как о теле; это было навязчиво, но странно утешало. «Если вам нравится, как я выгляжу, вам нравится я весь, потому что весь я — это то, что вы видите».

Прогулка по улице была для меня бодрящим опытом. Я обнаружил, кто повернул голову, когда я проходил мимо, и каждый пристальный взгляд ощущался как внутренняя победа.

Мне восемнадцать, у меня красивое тело, но не такое стройное, как у Твигги, фотомодели. Мама водит меня к врачу, чтобы я похудела, и они прописывают амфетамины. Я понимаю, что их прием делает меня счастливее, энергичнее и в центре внимания. Я считаю эти таблетки своими друзьями и принимаю их, иногда вне графика, перед выходом на улицу.

В клубе мое внимание привлекает одна группа; они как боги Олимпа. Я им одновременно завидую и восхищаюсь: блондинки с прямыми волосами (а я темноволосая с кудряшками); темноволосые парни с голубыми глазами. Я незаметно наблюдаю за ними и копирую их жесты и манеры в зеркале, даже недостаток одной из вождей, которая ходит, повернув ноги внутрь! Я жажду быть частью их круга, а не со своими друзьями, которые более робки, незаметны, выходя из монастырской школы. Я до сих пор помню моменты, когда, глядя на них, желание принадлежать «там» соответствовало интенсивности отказа от моего нынешнего места. Исключение воспринимается как активное неприятие, хотя они меня даже не знают. В такие моменты я молча даю себе обещание, что однажды я буду среди тех, кто имеет значение.

М. выделяется в группе — красивый, раскованный, немного дерзкий. Каждую ночь я ложусь спать на час раньше, чтобы «подумать». Я тщательно конструирую сценарий, в котором М. влюбляется в меня, думая о нем с непоколебимой последовательностью и наслаждаясь им, как если бы это было правдой. Когда я вижу свою сестру с закрытыми глазами в постели, я убежден, что она тоже «думает» о том, чего хочет. Я думаю, что все делают это перед сном.

Проходит некоторое время и действительно происходит сцена, похожая на ту, которую я себе представлял. Я решаю, что открыл новую технику: каждый раз, когда я захочу чего-то в будущем, я подумаю об этом, и это произойдет. Я чувствую себя невероятно могущественной, способной справиться с чем угодно, «королевой», потому что М. выбрал меня.

Мы были помолвлены несколько лет в отношениях, которые имели две стороны: частную и общественную. Наедине я чувствовал себя с ним естественно; мы любили друг друга, ссорились, веселились и страдали. Иногда мы молча смотрели друг на друга, и экстаз, которого мы достигали, заключался в том, что мы видели наши чудесные отражения в глазах друг друга. Мое сердце открылось, и я почувствовал, как в груди нарастает сила. Теперь я называю это любовью.

Однако на публике это было воплощением шоу. За это время моя склонность наблюдать за собой со стороны усилилась, особенно на улице, когда я наслаждался тем, что видел, когда был с ним. М. идеально подходил для моего идеального образа. Мне казалось, что все смотрят на нас восхищенными глазами, даже во время игр в регби! Я позировал, на всякий случай.

Пять лет спустя я решил разорвать отношения, потому что «вместе мы были не лучшими». М. не учился и не работал; он продолжал очаровывать всех и бродить вокруг. Несмотря на то, что я любил его и понимал его, я чувствовал невероятно сильное внутреннее и внешнее давление, заставляющее его покинуть его. Я не мог терпеть «его» неудачу. Только семь лет спустя я плакал из-за боли, которую причинил мне расставание, - боли, которую я тогда не осознавал.

В двадцать восемь лет я поступил в Рио Аберто, школу, специализирующуюся на внутреннем развитии посредством работы с телом. Я чувствовал себя плавным и готовым танцевать. Там я тоже вначале представлял, как за мной следят одобрительные взгляды, но также открылся новый мир: социальный ландшафт, где я встретил разных людей с разными ценностями. Я был озадачен, потому что не совсем понимал, какой образ принят. Это ознаменовало более сознательную фазу, чем раньше.

В тот момент я уже чувствовал себя неудачником, даже если не хотел этого признавать. Я изучал изобразительное искусство с целью стать великим художником, но этого не произошло. Большинство моих друзей детства уже были женаты и имели детей, а я — нет. Я уже не могла так легко «делать вид, что все хорошо».

Одним из самых раскрепощающих аспектов прибытия в Рио-Абиерто было то, что замужество и поддержка мужчины не казались мне такими привлекательными, как в моей предыдущей жизни.

Я быстро начинаю набирать вес, ем без ограничений, словно глотаю все, что запретила себе ради хорошей фигуры. Мое тело трансформируется; еще десять килограммов. Я смотрю на себя в зеркало и вижу незнакомца. Я ненавижу себя. Также начинаются сильные прыщи. Однажды, в разгар отчаяния, я подсчитал фурункулы на лице: тридцать два.

Я начинаю терять преподавательскую работу в нескольких школах. Я едва могу позволить себе арендную плату и учебный курс в Рио-Абиерто, который становится той осью, вокруг которой будет вращаться моя жизнь в последующие годы. У меня едва хватает денег на еду; мои новые друзья помогают мне.

Выплакивая все слезы, которые я сдерживала, я сталкиваюсь лицом к лицу со страхом, неуверенностью, зависимостью и болью, которые держу внутри. Бывают длительные периоды времени, когда я чувствую, что умираю.

Люди из моих дней «до» не узнают меня. «Где моя Клаудия?» оплакивает мою мать, и я полон отчаяния. Все рушится, разваливается. Меня поразило мощное осознание: «Я теряю все». Когда Мария Адела (режиссер «Рио Аберто») говорит мне, что я переживаю «темную ночь души», это звучит правдоподобно. Все ускользает сквозь пальцы; не за что держаться. Я совершенно бессилен.

Однажды, когда это внутреннее смятение достигает своего пика, я слышу в медитации такие слова: «Человек помогает человеку». Сначала я предполагаю, что это радио, потому что я в комнате один. Но снова в моей голове звучит фраза «мужчина помогает человеку». Мое сердце подсказывает мне, что это правда, что кто-то помогает мне расти и пройти через этот трудный этап. Это начало вновь обретенного доверия.

Так началась фаза, когда я начал ощущать энергию, чувствовать внутреннего наставника и получать опыт — во сне или наяву — который открыл новую, обширную и тонкую сферу: трансперсональную. Я обсуждал каждый опыт с Марией Аделой, и ее руководство стало основой для целого внутреннего взрыва, с которым я сомневаюсь, что смог бы справиться в одиночку.

Я вспоминаю эти четыре года как годы потерь и открытий. С сильной болью я отказываюсь от того, что было мне дороже всего до сих пор, от столпов, которые поддерживали меня внутренне: красоты, богатства, одобрения и, прежде всего, мысли: «Я сильный, я справлюсь с этим, мир в моих руках. Я не страдаю».

С другой стороны, я приветствую и исследую эти новые планы сознания, счастья и света, которые я никогда раньше не постигал; на самом деле я называл это «новым миром».

Я начал читать психо-духовные книги, изменил свою диету и практиковал медитацию. Еще я много занимался двигательной работой и групповой терапией — все это было похоже на внутреннюю революцию, которая сметала все.

Я жаждал этого всеми фибрами своего существа; что-то внутри меня не могло вынести того уровня лжи, в котором я жил, и я сдался.

Однажды во время медитации я наткнулся на то, «что я есть», так сказать. И то, что я есть, то, что мы есть, выходит за рамки времени и пространства. Это моя реальность.

Это был поворотный момент в моей жизни. С этого момента, хотя все казалось таким же, ничто больше никогда не ощущалось прежним. Это было похоже на то, как если бы я заявил: «Я знаю, кто я», и хотя на экзистенциальном уровне я продолжал отчаиваться, существовал еще один уровень, который всегда присутствовал, сосуществуя с осязаемым проявлением. На этом фундаментальном уровне я был чем-то, что ускользало от видимости; его можно описать только как Бытие.

Жизнь пошла в новом направлении: нужно было придумать, как совместить эти два уровня, которые кажутся такими далекими друг от друга.

Меня тогда охватила еще одна иллюзия: «Я там, или почти там! Худшее уже позади; отныне все будет легко».

После периода «благодати», который длился более года, после осознания «бытия», встреча с изоляцией, одиночеством и экзистенциальной болью, проистекающей из разлуки, стала для меня почти постоянной.

В течение следующих двух лет я пережил ад своей личности, где агония потери маски, которая когда-то «спасла» меня, сделала переживание разлуки еще хуже. Эта боль проявлялась в разных формах: разрыв пуповины, потеря связи с душой и всем подлинным, внутренняя изоляция и отстраненность от всего существенного. Мне казалось, что это разделение и было первопричиной всех последующих неурядиц — маска, самообман. Действительно, боль разлуки была настолько мучительной, что мне пришлось дистанцироваться от нее, чтобы выжить, и прикрыть ее чем-то другим, независимо от ее фальши.

Перед моими глазами пронеслись сцены из детства: ночной кашель, наполненный образами злых существ, вынуждающих меня выйти из дома, что привело меня к выводу: «Это, должно быть, из-за моей злобы». Я помню рождественское письмо Санте: стать хорошим. Я очень хотел быть хорошим, но не мог. Был момент, когда я пришел к выводу, что никогда не смогу быть «хорошим», но что я мог сделать, так это бороться, чтобы предотвратить наказание, которое, как я считал, я заслужил.

Позвольте мне поделиться отрывком из дневника тех первых лет в Рио-Абиерто; мои открытия:

*Не могу понять, «как быть». Я охвачен тем «я», которым я не являюсь; затем еще раз, что я тоже не такой, и так продолжается весь день. Я не могу найти что-то более устойчивое, чтобы закрепиться. Я чувствую, что мной манипулируют внутренние силы. И подумать только, я верил, что это я ими управлю! [...]*

*Они хвалят меня. Я впервые осознал, что похвала или критика ничего не меняют в том, кем я являюсь. Мнение другого человека может сделать меня счастливым или несчастным, но я не меняюсь; Я не становлюсь лучше или хуже от того, что говорят другие! [...]*

*Я ищу себя через других; Другой человек важен не потому, кто он есть, а потому, что в его глазах я нахожу свое отражение. Видение себя там в зеркале подтверждает мое существование. Если у меня не будет двух глаз, которые будут думать обо мне, я умру. [...]*

*Возникает желание признаться в том, что я раньше отрицал; самые унижительные вещи, о которых я никогда не хотел, чтобы кто-нибудь знал. Как ни странно, теперь это стало формой освобождения. Если они остаются со мной и любят меня, то это должно быть таким, какой я есть, а не потому, что я разрезаю себя на мелкие кусочки и показываю только самые приемлемые стороны. [...]*

*Я не могу не делать то, что хочет другой человек. Это расстраивает. Сегодня, общаясь с Р., я заметил, что она манипулирует разговором, чтобы я восхищался ею, хвалил ее. В момент паузы я чувствую ее невысказанную просьбу и слышу, как говорю: «Ты был великолепен». [...]*

*Я возвращаюсь к сцене, где вижу отсутствие любви у моей матери. Я умоляю ее: «Что мне нужно сделать, чтобы ты меня полюбила?» Я чувствую, что готов сделать для нее все, быть и делать все, что она хочет, без ограничений. [...]*

*Моя борьба вращается вокруг престижа. Возможно, когда меня никто не любит и все презирают, я найду свой центр. [...]*

*Самое главное для меня — это связь с телом и движением. Тело не лжет. Это помогает мне разоблачить себя перед собственными глазами. Это так важно... наконец-то!*

Вся эта старая боль сначала сильно всплыла на поверхность, а потом постепенно утихла, как будто изнуряя себя. Я снова обнаружил, что интересуюсь внешней жизнью; завершился первый цикл моей внутренней работы.

В Буэнос-Айресе я встретила своего будущего мужа. Вместе с Энцо мы переехали в Италию, его родную страну. Там мы вместе открыли Рио Аберто в Неаполе.

В последующие годы я обнаружил, что впадаю в очередной самообман, формирующийся вокруг другой темы. Это снова было связано с чувством всемогущества; больше не основан на представлениях о красоте и

эмоциональной отстраненности, а на вере в то, что «я спасу мир, у меня есть миссия, я кто-то важный, особенный». Это проявление тщеславия и самомнения было более интериоризировано.

На первый план вышли другие черты личности: гиперактивность, работоспособность, скорость, умение продать и продать себя, страх неудачи, железная воля к успеху, а также тревожность и потребность в контроле.

### *Эннеаграмма*

Когда я пришел к Эннеаграмме, я уже семь лет жил в Италии. Институт Рио Аберто, который мы основали, значительно расширился; предложения были приняты, и у меня было больше работы, чем я мог выполнить.

Материнство ввергло меня в величайший конфликт, с которым я когда-либо сталкивался. С одной стороны, была любовь к осязаемому, дочь моя; моменты преодоления себя и соединения с ней на глубоком уровне. С другой стороны, было внутреннее требование работать, нести ответственность за свое профессиональное творчество, продолжать добиваться успеха. Вот выдержка из моего дневника того периода:

*Рио Аберто — мой первый ребенок, а Каролина — второй. Я слышу крики, нужды РА, и боюсь, что оно завянет, если я не буду его питать, и что оно больше не будет питать меня.*

*Тем временем Каролина хочет моего присутствия, молока и общения. Иногда я хожу туда-сюда три-четыре раза в день в институт. Я кормлю грудью, оставляю ее спать, спешу в институт, провожу занятия, возвращаюсь, кормлю ее грудью, возвращаюсь в институт, делаю массаж, возвращаюсь домой. И так каждый день на протяжении почти года.*

*Я чувствую невероятную усталость и отчаяние, но не сдаюсь. Я пытаюсь совмещать и то, и другое, даже ценой других своих потребностей, таких как покой, отдых, дружба или удовольствие.*

Несомненно, я ставил работу выше отношений. Когда Энцо потребовал моего присутствия, мне это показалось несправедливым: «Разве ты не видишь, что я на пределе своих возможностей, пытаюсь все сделать правильно?»

Среди всего этого я сталкиваюсь с Эннеаграммой.

Когда Клаудио Наранхо описывает тип ЕЗ, я начинаю бояться. Я сжимаюсь и в испуге незаметно осматриваю комнату. Люди кажутся непринужденными, иногда смеются над его описаниями черт. Я не смеюсь.

Мое беспокойство усиливается; такое ощущение, что он говорит прямо со мной и обо мне, высмеивает надо мной. Мне хочется плакать, меня топят от сильного стыда. «Это правда, я именно такой», — думаю я про себя. Будто вся группа знает, что это обо мне, и я хочу исчезнуть. Логика подсказывает мне, что меня почти никто не знает, но желание исчезнуть непреодолимо. Мое разочарование перерастает в гнев на Клаудио: «Как он смеет так говорить? Это секрет; никто не должен знать! Мои мотивы, мои самые сокровенные желания не должны быть раскрыты». Я сознаю, как эффективно я скрывал их даже от самого себя, как облакал их в благородные дела и миссии.

Прежде чем он заканчивает говорить, я чувствую, как оседает боль, одна из самых глубоких, которые я могу вспомнить: боль от осознания потери «Я» и наблюдения за всей структурой, которая скрывала его реальность.

Для меня «Я» было тем, что я открыл много лет назад. Но чего я никогда не видел, так это того, чем я заменил это в своем сознании: каждое другое «я», каждое со строчной «s», невольно замененное на заглавную «S» «Я». Хотя я и раньше видел фрагменты этого, они не соединяли и не образовывали эту живую структуру — живую или мертвую, если под мертвой я имею в виду инерцию движения.

Когда подошла моя очередь говорить, я с гордостью заявил: «Я Тройка!» И я был уверен, что не ошибся. Эта уверенность возвышала меня над другими, которые казались неуверенными, утешая меня в моем отчаянии.

Во время дискуссии между Тройками удивление росло. Бесчисленное множество мелких деталей нашей повседневной жизни совпадало, особенно в сопровождающих их внутренних переживаниях. Это было похоже на встречу с существами одного и того же вида и меха, где осознание одинаковых страданий было не унижительным, а скорее утешающим.

Вернувшись домой, я был в восторге от открытия, но затем это сменилось неожиданными эффектами. Учитывая не очень благородную мотивацию моих благотворительных действий — поиск внимания и восхищения — они потеряли весь свой смысл. Если бы все усилия по организации семинаров, поездок и конференций были направлены только на то, чтобы сиять, чтобы иметь аудиторию, которая мне льстила, а не движима моим «волею к служению», какой в этом был бы толк? Я чувствовал себя слабым и лишенным желаний, апатичным.

Иногда я ловил себя на том, что сижу на кровати, не находя веской причины делать то, что раньше делал с радостью. И это было не потому, что все шло не так — потому что я был толстым, некрасивым и бедным, как в юности, — а потому, что я не мог найти ничего ценного, что действительно меня волновало. Некоторое время я чувствовал себя унылым, усталым и разочарованным, особенно в себе.

Я помню, что за это время мы с Энцо стали ближе; в наших отношениях мне казалось, что я нашел что-то более настоящее. Я также почувствовал большую связь с людьми и их потребностями, уже не как спаситель, а как товарищ в общем несчастье.

Во мне возникло какое-то сострадание, ощущение нахождения в одной лодке, которого я раньше не испытывал, за исключением моментов благодати. Я чувствовал, что становлюсь ближе к людям.

Через некоторое время энергия снова зашевелилась, как будто я усвоил и переварил часть того, что открыл. Я продолжал внимательно анализировать свое поведение в этом вновь обретенном свете. Дневниковая запись этого периода:

*Клаудио рассказал о навязчивом стремлении ЕЗ к успеху и страхе неудачи. Я вижу, что в моем случае этот страх особенно силен, особенно ужас того, что другие увидят мои недостатки. Сегодня я собирался начать занятия по движению. Пришло очень мало студентов. Я чувствую тревогу, выглядывая в окно класса и чувствуя, как моя значимость и ценность внутри меня резко падают. Мое внимание на этом не задерживается; он с тревогой сосредоточен на том, чтобы ни один другой преподаватель «не осознал, что мой класс пуст», и чтобы проходящие студенты из других классов этого не заметили.*

*В глубине души дело не только в неудачах; это страх, что другие обнаружат мою «неуспех». Невыносимым аспектом является образ неудачника!*

*Я становлюсь очень критически настроенным по отношению к своей потребности быть увиденным и признанным. Я воспринимаю это как зависимость, наркотик, без которого я темнею и сжимаюсь. Когда меня осыпают комплиментами, я смущаюсь, никогда полностью не принимаю их, чувствую вину за то, что манипулирую ими, чтобы их получить, и считаю, что на самом деле я их не заслуживаю.*

*Я соблазняю и сожалею, прошу, получаю, а потом отвергаю. Я чувствую себя в ловушке и не могу выбраться. Возможно, возможным решением является полное принятие признательности и признания, не изобретая в последний момент ложной скромности.*

Однажды, в конце семинара, посвященного мужскому и женскому началам, люди начали аплодировать, и мужчины решили меня поднять. Со мной такого никогда не случалось. Что-то внутри подсказывает мне просто принять это, что я не искал ничего, кроме этого в своей жизни, что пришло время принять это. Это словно внутренний апофеоз, и мое сердце наполняется приступами счастья. Что-то освобождается, и когда они опускают меня и мои ноги касаются земли, я чувствую сильное чувство возрождения, и это что-то во мне нормализовалось. Впервые на каком-то уровне я чувствую удовлетворение. Пустоты больше нет. И на этот раз без презрения, скуки и фальши я говорю: «Все в порядке; Я не хочу большего».

Этот опыт, как кульминация процесса, означал глубокие перемены.

Целый год прошел от первого уровня эннеаграммы ко второму. Я считаю, что именно во время этой второй встречи, когда мы углубились в подтипы, я стал социальным ЕЗ.

*Престиж*



Клаудио предлагает нам выполнить упражнение в парах: оглянуться назад в своем сознании и позволить знакомым сценам всплыть на поверхность. В моем случае обременительными стали сцены, где поддерживать престиж. Позже их «очищали» с помощью специальной техники.

Первая сцена произошла в тот же день: Мы в столовой, входит Клаудио, я испытываю радость, видя его, желая поприветствовать его. Я подавляю это, прохожу мимо него, как будто не замечая, и сажусь за дальний столик. Я общаюсь с людьми, но на самом деле меня там нет; мое внимание сосредоточено на Клаудио. Во время упражнения я понимаю, как сильно мне хотелось плакать в тот момент.

Когда я возвращаюсь в прошлое, все сцены с разными местами и персонажами похожи друг на друга. Их объединяет сокрытие моих истинных чувств, особенно если это означает спуск с воображаемого пьедестала к простой радости, обычному страху или боли.

Помню, на обратном пути, момент, когда я перестал делиться своей болью и клялся в ней. Мне, должно быть, было семь или восемь лет. У меня развился страх конца света. Ночью я не мог спать и не мог перестать плакать. Я знал, что всему придет конец, что мы все исчезнем. Я думаю, это было какое-то осознание непостоянства или что-то в этом роде. Сначала мои родители пытались меня утешить, говоря, что все не так, как я думал. Но я был уверен, что это так! Потом они начали злиться и вывели меня на улицу: «Теперь плачь, если хочешь!» В ужасе я стучал и стучал в дверь, крича, пока они не смягчились и непустили меня. Они ввели меня внутрь, говоря: «Что скажут соседи!»

Той ночью, лежа в постели, я поклялся никогда, никогда больше не раскрывать свои страхи, потому что последствия были ужасными, и никто не вынесет моей боли; Я мог встретить только отказ. Я также сделал вывод, вспоминая ужас, который это во мне вызвало, что меня привели потому, «что скажут соседи»; иначе они могли бы оставить меня снаружи на всю ночь.

Следующим аспектом борьбы с болью было решение: если я не могу ее выразить, то и признавать ее не следует. В детстве я переживала, что на мне все «проявится». С одной стороны, мама меня не видела, но с другой, мне казалось, что она сильно реагировала на мои чувства и действия: злилась, впадала в депрессию, замыкалась в себе. Я представлял, что она может читать мои мысли, что она может «догадаться», через что я прохожу. Я сознательно старался скрыть все, что могло создать проблему, и выражал на своем лице только торжество, энтузиазм, радость и даже гнев, поскольку это ассоциировалось с силой и респектабельностью. Думаю, это была единственная негативная эмоция, которую я позволил себе испытать.

Возвращаясь к вопросу престижа и этим сценам; последний, символический или нет, превосходит время: я женщина, забитая камнями до смерти. Наполненный ненавистью, я не прошу прощения или пощады, а кричу о мести. Скрытые чувства бессилия, физической боли и желания молить о помиловании. Когда я очищаю сцену от этого бремени, я испытываю глубокое чувство покоя, освобождающее меня от обязанности прятаться за маской. Я испытываю блаженство, которое возникает из прощения. Через несколько минут я чувствую, как мои яичники начинают пульсировать, словно возвращаясь к жизни. Слабое, но глубокое, я чувствую их возрождение.

Энергетическая трансформация моих яичников открыла дверь медленному процессу повторного открытия моей сексуальности; не утвердительно, как средство трансгрессии или потому, что «хорошо быть страстным», как прежде, а более интимно, глубоко.

### *Страх жизни. Контроль*

Мои родители были достойными и респектабельными, изысканными и вполне культурными. Дом светлый и с садом; бассейн, летом наполненный друзьями. Мы, дочери, красивые и жизненные. За этим образом, который многие годы казался мне «идеальным», скрывались тени и боли, на распознавание которых мне потребовалось долгое время в терапии. Несмотря на то, что я сильно страдал, я как будто не осознавал страдания:

*Я играю, сейчас ночь. Я чувствую, как ключ поворачивается во входной двери. Это папа возвращается с работы. Я радостно бегу его приветствовать. Я ждала его весь день, потому что долгое время он был единственным, кто меня любил. Он пьян. Мама смотрит на него с презрением, и наступает лед. Я люблю его, но теперь и подойти к нему боюсь; к тому же, если я это сделаю, мама возненавидит меня еще больше. Я не знаю, что делать. Все разваливается. Ожидаемая мной поддержка не*

*появляется; более того, оно превратилось в свою противоположность. Я чувствую, что у меня нет твердой почвы под ногами.*

Помню, неоднократно пережив этот опыт, я решил, что нет ничего хуже, чем «разочароваться»: ожидать чего-то «хорошего», а этого не происходит. Необходимо избегать того, чтобы быть открытым, спокойным и беззащитным и испытывать шок в этом уязвимом состоянии.

Позже я тоже начал смотреть на него сверху вниз и замер, когда звук ключа возвестил о его прибытии. Если бы он не пил, все было бы радостно; мы ели, шутили, мама радовалась, и я допоздна слышала, как они болтали на кухне. Я думаю, они любили друг друга. Если же он был пьян, то все становилось больно, непонятно. Мой отец, который вообще был нежным и ласковым, упрекал нас в тысяче вещей, которых мы не понимали, и завязывалась борьба, в которой мы, дочери, выступали посредниками между его желанием продолжать пить и попытками моей матери предотвратить это. Я научился быть «на чеку», как только начало темнеть, ожидая худшего. И хуже всего было то, что мой отец вернулся пьяным. Я ничего не мог с этим поделать. Я был совершенно бессилен и находился во власти этого. Единственное, что я мог сделать, это быть «готовым» к удару; таким образом, мне было не так больно. На следующий день я знал, что отец извинится перед нами, и это меня задело; казалось несправедливым, что ему пришлось унижаться перед нами.

С другой стороны, моя мать жила угнетенной, то ли всеми женщинами в семье моего отца (мы жили некоторое время с бабушкой и прабабушкой), то ли самой собой. У нее случился дыхательный коллапс, и она упала на землю, багровая, с парализованными руками. Я бежала в ближайшую больницу за врачом, в ужасе и молясь, чтобы она не умерла. Ей сделают успокоительный укол, и она расслабится. И здесь худшей частью была непредсказуемость опыта. Потому что мне казалось, что еще мгновение назад мама мирно поливала свои растения, и все было гармонично. Создавалось впечатление, что все может измениться в любой момент, причем не только без моего участия, но и что я должен быть готов решить эту проблему. Моя мама всегда благодарила меня за то, что я «спас» ее. И мне было приятно думать, что это правда, и я гордился тем, что помог ей.

Я связываю этот тип опыта со страхом перед жизнью и, прежде всего, перед тем, что происходит без моего ведома. Я должен знать, следить за событиями, чтобы, по крайней мере, как можно лучше справиться с «катастрофой, которая обязательно наступит».

Во всем этом щадила и всегда казалась спокойной моя прабабушка. Пожилая женщина с мудрой внешностью, всегда среди своих книг и переводов, она говорила мне: «Ничего лишнего, Клаудия. Это ключ к жизни». Мне казалось, она была права, что причина безумия моих родителей — отсутствие самообладания. Мне не приходило в голову, что злоупотребления отца алкоголем и припадки матери были всего лишь аварийными клапанами или неизбежными переливами.

Я удивился, когда Клаудио сказал мне во время третьей встречи с Эннеаграммой: «Ты менее контролируем». Это была тема, которую я рассматривал меньше всего, которую я не был готов увидеть раньше. Контроль был «мясом моей плоти», и страх по-настоящему позволить себе быть свободным был огромен, поскольку в нем было записано, что все спонтанное, инстинктивное и естественное — это монстр, которого следует запретить. Следовательно, соматическая работа, свободное и выразительное движение, была и остается панацеей, радостным исцелением.

Как контроль проявился в моей жизни? Одна из форм — это всегда знать, чего я хочу, или, по крайней мере, верить в то, что я хочу. И пытаюсь достичь этого, изобретая стратегии, чтобы все было под моей «властью».

Я думаю, что бессилие, пережитое в детстве, было настолько велико, что мне нужно было сказать себе и поверить, что я могу держать все под своим контролем, что все происходит потому, что я это планировал и хочу, чтобы все было именно так. Конечно, этот взгляд открылся мне как ложный, но только теперь я начинаю вполне сознавать, как мало от меня зависит. И различить, где сила действия и трансформации более реальна, а где более иллюзорна и компенсаторна. Если такая сила существует!

*Пятнадцать лет спустя*

Прошло пятнадцать лет с тех пор, как я закончил писать эти строки, и мне хотелось бы вкратце описать, что происходило со мной внутренне за эти годы: что изменилось, что нет, путь, который я прошел.

Несомненно, характер тот же; эта основа, которую я описал, и есть то, что шевелится, когда я боюсь. И именно страх утихает.

В момент синтеза я бы сказал, что эта жизнь в основном служила работе над «доверием». Я родился с необходимым доверием и потерял его. Эта потеря породила желание воссоединения и стремление развивать его на протяжении всей жизни. И это доверие всегда подвергалось испытаниям. Что испытанием было просто доверие жизни, достижение точки, где «что бы ни случилось», приятное или неприятное, легкое или трудное, я бы не сомневался в том, что жизнь «хороша», что Бог добр, что я есть.

Мне кажется, что это «сущностное добро», которое я теперь ощущаю и на которое могу опереться, было для меня путеводной звездой, точкой, на которую, наверняка, неосознанно, ориентировались поиски. Эта звезда — то, что притягивает меня и в то же время удаляется — магнитная точка, которая ускоряет мое путешествие. В моем случае это связано с доверием, возникающим в результате открытия божественной доброты в проявлении.

Именно для того, чтобы открыть это добро, мне помогли неудачи, которых было немало за эти годы, — осознать, что, несмотря на них, Жизнь обладает гармонизирующей силой, мудростью, которая упорядочивает, создает, растворяет и подталкивает к осуществлению. В мою пользу, а не против меня, как я так долго считал.

Что произошло за эти пятнадцать лет:

В возрасте сорока шести лет я начал посещать недельные молчаливые ретриты с Клаудио. Эти ретриты, четыре подряд, по одному каждый год, дали мне внутренний импульс духовного роста, который снова изменил мою жизнь, причем очень глубоким образом. С одной стороны, переживания неизвестных и существенных внутренних уровней во время ретрита — опять-таки трансперсональные, но в другом смысле. А затем эффект, который распространялся и углублялся в течение года, благодаря ежедневной медитации и попытке присутствовать в моменте, который не покидал меня с того момента.

Медитация, молитва, молчание стали духовными практиками, которые приобрели все большее значение и значение в жизни. Поначалу они были для меня как усилие и обязанность; Я просто думал, что они «хорошие», и поэтому пытался их реализовать. Я часто ценил дисциплину сидения и медитации, переживания моментов счастья, покоя, тишины или связи с самим собой. Там упорство, самообладание, старание и послушание эннеатипа сослужили мне хорошую службу.

Потом это перестало быть чем-то добровольным и стало реагировать на потребность: сделать паузу. Это были единственные моменты, когда я переставал быть активным, когда спокойствие начинало казаться пищей, а не пустой тратой времени или опасностью.

А в дальнейшем это стало практикой уже не просто формальной, т. е. «сидения медитировать», а интегрированной в жизнь, в ощущении Присутствия там, где раньше было ощущение пустоты или тревожного отсутствия.

Работа с другими людьми также изменилась и была направлена на создание пространств, где можно было бы встретиться с медитацией и нашим внутренним, безмолвным присутствием, что стало самым интересным аспектом. Пребывание в одиночестве и тишине в течение дня также стало не просто насущной потребностью встретиться с самим собой, но и удовольствием от наслаждения другим внутренним измерением самой жизни.

Фактически, именно после этих ретритов, где Клаудио сопровождал меня с глубокой мудростью и щедростью, я впервые в жизни почувствовал желание идти один, идти внутрь себя, сопровождаемый тем доверием, о котором я говорил. внутреннее пробуждение в качестве проводника.

За эти годы я снова прошел через трудности с телом и работой, двумя сферами, где, кажется, я действую лучше, но также и там, где для меня возникают все препятствия, больше, чем, например, в личных отношениях. Нагруженное ожиданиями, это то, к чему я стремлюсь, требую от себя, где я устаю и заблеваю.

Несколько лет назад я решил, что единственный способ не быть поглощенным работой — это ограничить количество. Это стоило мне очень дорого, так как казалось, что я отказываюсь от чего-то драгоценного, а свободные места пугали меня, как будто они были прелюдией к заброшенности, пустоте, забвению и неудаче.

Вместе с этим снижением активности мы с мужем переехали жить в деревню. Небольшой дом, который мы купили на время отпуска, оказался необходимым местом для этих перемен. В течение недели мы остаемся здесь, а по выходным я выхожу на работу на улицу. Не каждые выходные!

Природа стала и остается моим учителем, целителем, убежищем и основной пищей. Все так естественно, просто, как есть, без маски, честно, прямо. И там, находясь на природе, я увидел, что люди — это тоже «природа», по существу чистая, способная снова течь, как деревья, растения или маленькие животные в лесу.

Чувство единства, которое, как я думал, будет легче найти с людьми в напряженных или любовных ситуациях, мне было легче найти в природе, к которой меня раньше не привлекало.

Я понял, что отчуждение себя от природы также приводит меня в соответствие с самим собой и своим телом. Как будто элементы Земли, Воздуха, Огня и Воды в организме находят своих друзей в лесу чаще, чем в группах. Еще несколько лет назад человек был для меня невероятно более значимым, чем дерево. Оно все еще есть, но уже не так сильно, и дерево, ящерица, цветочек начинают становиться мне понятными и близкими.

В последние годы дружба приобрела большее значение; даже внутренняя работа во многом происходит через диалоги и беседы с друзьями, философские разработки или поддержку друг друга в жизненных трудностях.

Итак, вот уже несколько лет я чувствую, что внутри что-то успокоилось. Не знаю, нервная ли это система, но происходит как бы спуск, что-то замедлилось. А жизнь приятна, «она ко мне хорошо относится», нежна со мной, и, может быть, я научился прислушиваться к ней и быть с ней немного мягче.

В любовных отношениях жизнь в одиночестве — это то место, где любовь занимает место и течет легче.

В общем, в отношениях я начинаю принимать различия в характерах и рассматривать их как богатство. Но это все равно требует усилий.

Что еще я могу сказать? Во всем этом «хорошем», что происходит, я все равно чувствую, что то, что разрушает, возникает из глубины души, а то, что меня беспокоит, — это страх. Всегда бойтесь. А теперь больше сосредоточился на «страхе совершить ошибку». Как будто эта работа с доверием не завершена, как будто не было той капитуляции, которая, как я представляю, могла произойти. И он остается моим севером.

Разница в том, что теперь я, помимо страха, ощущаю открытое внутреннее пространство, где этот страх может раствориться, примерно так же, как облако растворяется в воздухе. Иногда сложнее, иногда легче, но его консистенция, несомненно, изменилась, и это уже не пугает.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **ЕЗ АКАДЕМИЧЕСКИЕ ЭКВИВАЛЕНТЫ: СОХРАНЕНИЕ, СЕКСУАЛЬНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПОДТИПЫ**

В целом, эннеатип III, Тщеславие, выделяется как заметный отсутствующий человек в академических кругах. После исследования работ различных авторов-психоаналитиков и психологов с целью установить связь между определением ЕЗ в «*Психологии эннеатипов*» и другими академическими определениями, относящимися к психологическим или психопатологическим типам, общий вывод состоит в том, что в этом эннеатипе отсутствует какая-либо ссылка на патологию или психопатологию. невроз. В результате он постоянно кажется «нормальным» до такой степени, что его социальное соответствие может восприниматься как желательное.

Отсюда можно сделать вывод, что его потенциальная «патология» или «невроз» заключается именно в этом: чрезмерном стремлении к конформизму и приспособлению к окружающей среде и другим. Это включает в себя избегание конфликтов и поиск принятия и одобрения вплоть до самофальсификации и самообмана.

#### *Нарциссическое расстройство личности*

Тщеславие не фигурирует в качестве диагностической категории в DSM-IV.<sup>46</sup> Хотя это признак скрытого нарциссизма, в американской литературе *нарциссическое расстройство личности* более тесно связано с эннеатипом VII. Как объясняет Клаудио Наранхо в книге «*Характер и невроз*», тот факт, что эннеатип III не встречается в DSM,

---

<sup>46</sup>APA, *Руководство по диагностике и статистике психических расстройств, DSM-IV-TR*, Массон, Барселона, 2002 г.

*предполагает, что выявленные патологии составляют более внешний или видимый слой психопатологии [...] [ЕЗ] могут жить очень обычной и, возможно, успешной жизнью без четко распознаваемых межличностных дефектов, скрывая в основном духовную психопатологию - потерю внутреннего мира и истинного духовного опыта. <sup>47</sup>*

Нарциссизм — фундаментальный аспект тщеславного характера. Начнем с изучения некоторых диагностических особенностей нарциссического расстройства личности, которые, хотя и относятся к более тяжелым психическим состояниям, содержат специфические черты структуры ЕЗ.

Ключевым элементом нарциссической личности является неадекватная регуляция самооценки, которая становится зависимой от внешней оценки, что делает личность очень восприимчивой к критике. В ответ нарциссу необходимо построить завышенную самооценку, поместив себя на поляризованную шкалу достоинств и недостатков, превосходства и неполноценности по отношению к идеализированному стандарту. Эта защитная стратегия удерживает их от своего истинного «я» и защищает от потенциального чувства неудачи.

По сути, этот персонаж в грандиозной форме демонстрирует преувеличенное самомнение. Они переоценивают свои возможности, приукрашивают свои таланты, неявно обесценивают заслуги других, стремятся чувствовать себя превосходными или уникальными и ожидают признания в этом качестве, требуя чрезмерного восхищения.

В «Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств» DSM-IV такое описание нарциссического расстройства личности соответствует энтеепиту III: « Они могут быть обеспокоены тем, достаточно ли хорошо они что-то делают и как их воспринимают другие. Это часто проявляется в постоянной потребности в восхищении. »<sup>48</sup>

Существует явная тенденция занимать видное социальное положение и склонность к общению с важными или влиятельными людьми на социально уважаемых собраниях (черта, которая в основном присутствует у социального подтипа ЕЗ). Обладая постоянной потребностью во внимании и восхищении, что может показаться претенциозным, этот персонаж использует различные социальные обаяния, чтобы добиться особого отношения. Характеризуется отсутствием сочувствия и чувствительности к желаниям и потребностям других, что часто приводит к эксплуатации других ради личной выгоды. Существует тенденция преувеличивать свои опасения, предоставляя ненужные подробности, нетерпение и завистливое отношение к достижениям и имуществу других. Время от времени демонстрируя высокомерное поведение, они могут выражать снисходительное или пренебрежительное отношение к другим, предлагая кажущуюся доступность, но не имея подлинного интереса, выглядя эмоционально отстраненными или холодными. Их хрупкая самооценка находит компенсацию через дружбу, которая помогает им чувствовать себя особенными.

### *Сопутствующие проявления и расстройства*

Хрупкость самооценки делает людей с нарциссическим расстройством личности очень чувствительными к «ранам», нанесенным критикой или разочарованием. Хотя они могут скрывать это внешне, критика может их мучить, оставляя униженными, удрученными, разочарованными и опустошенными. В ответ они могут отреагировать пренебрежением или яростью, смело контратаковать и даже причинять вред другим. Подобный опыт часто приводит к социальной изоляции или видимости смирения, помогая замаскировать и защитить лежащую в их основе грандиозность. Межличностные отношения часто страдают из-за проблем, возникающих из-за их претенциозности, постоянной потребности в подтверждении, требования восхищения и относительного пренебрежения к чувствам других.

Хотя высокомерные амбиции и/или самоуверенность могут привести людей ЕЗ к достижению высоких целей, эти достижения могут быть подорваны из-за их нетерпимости к критике или страха поражения. В других случаях профессиональные результаты могут быть очень низкими, что отражает их нежелание рисковать в конкурентных ситуациях или там, где они предвидят возможность поражения. Постоянное чувство

<sup>47</sup>К. Наранхо, *Характер и невроз*, La llave, Барселона, 2012, 12 изд.

<sup>48</sup>АПА, соч. соч., 301.81.

стыда или унижения, наряду с сопутствующей самокритикой, может быть связано с социальной изоляцией, депрессивным настроением или дистимией/большой депрессией. И наоборот, длительные периоды грандиозности могут быть связаны с гипоманиакальным настроением.

Нарциссическое расстройство личности может сочетаться с нервной анорексией и злоупотреблением психоактивными веществами, особенно кокаином. Дополнительные сопутствующие заболевания включают истерические, пограничные, антисоциальные и параноидальные расстройства личности.

### *Дифференциальная диагностика*

Нарциссическое расстройство личности можно отличить от *пограничного расстройства личности* по более стабильной самооценке, меньшему наличию саморазрушительных тенденций, импульсивности и проблем покинутости.

Чрезмерная гордость за свои достижения, относительная нехватка эмоциональных проявлений и игнорирование чувствительности других отличают нарциссическое расстройство личности от *истерического расстройства личности*.

В то время как люди с пограничными, театральными и нарциссическими расстройствами личности требуют внимания, нарциссы ищут его в форме восхищения.

Лица с *антисоциальной личностью* люди с нарциссическим расстройством личности имеют общую тенденцию быть упрямыми, дерзкими, поверхностными, эксплуататорскими и лишенными сочувствия. Однако нарциссическое расстройство личности не обязательно включает в себя антисоциальные характеристики импульсивности, агрессивности и нечестности.

Как при нарциссическом расстройстве личности, так и при *обсессивно-компульсивном расстройстве личности* люди могут проявлять перфекционизм и убежденность в том, что другие неспособны действовать так же хорошо, как они.

Подозрительность и социальная изоляция часто отличают людей с *шизотипическим* или *параноидным расстройством личности* от нарциссов. Когда такие подозрения и замкнутость возникают у людей с нарциссическим расстройством личности, они обычно возникают из-за страха показаться несовершенными или ущербными.

Грандиозность может возникать как часть *маниакальных* или *гипоманиакальных эпизодов*, но их связь с расстройствами настроения и функциональными нарушениями помогает отличить эти эпизоды от нарциссического расстройства личности.

### *Нарциссизм в психологической литературе*

Клаудио Наранхо уже объяснил в книге *«Характер и невроз»*, как ЕЗ живет своим представлением о себе, которое говорит о нарциссизме. Однако этот термин использовался в различных контекстах для классификации различных характеристик.

Отто Кернберг <sup>49</sup>описал тип нарциссизма, который является завистливым, амбициозным, жадным, требующим внимания и похвалы, и именно он описан в DSM-IV. По мнению Кернберга, нарцисс сочетает в себе чрезмерный эгоцентризм, эффективную, но поверхностную адаптацию, непомерные амбиции и фантазии о величии, маскирующие скрытое чувство неполноценности и чрезмерную зависимость от внешнего восхищения. Когда нарциссическое удовлетворение не достигается, это приводит к ощущению пустоты. Нарциссы могут быть очаровательными, пока другая сторона удовлетворяет их невротические потребности, но в случае неудачи они в конечном итоге раскрывают свою резкость и жестокость. Столкнувшись с мукой разлуки, они изо всех сил пытаются установить настоящую связь и не получают удовольствия от контакта, потому что другие, прежде всего, вызывают восхищение, позволяя им без сожаления переходить от одного человека к другому.

Клаудио Наранхо объяснил, что тщеславие — это страсть жить для глаз других, преувеличенная потребность во внешнем подтверждении. Для этого человек фальсифицирует себя, приспосабливаясь к тому, чего требует каждая ситуация. Индивиды ЕЗ очень рано забывают себя, переставая проживать собственные

---

<sup>49</sup>О. Кернберг, *Тяжелые расстройства личности*, Современное руководство, Мексика, 1987 г.

переживания, подавляя эмоции и потребности и отключаясь от них, чтобы «быть» такими, какими их хотят видеть другие (изначально отец или мать). Затем они приходят к убеждению, что тот фасад, который они представляют, — это то, кем они являются на самом деле.

Поэтому они конструируют личность *как бы*,<sup>50</sup> что Кернберг<sup>51</sup> описывает в следующих терминах: «Они обладают хамелеоноподобными, постоянно меняющимися, псевдогиперэмоциональными и псевдоадаптивными качествами. Эти пациенты напоминают Марселя Марсо, имитирующего человека, который снимает одну маску за другой и, наконец, в отчаянии обнаруживает, что не может сорвать последнюю. Эти пациенты переходят от действия к действию, не зная, кто актер, кроме того, что он представляет собой сумму подражаний».

Таким образом, нарцисс оказывается в ловушке своего образа, неспособный отличить образы того, кем он себя воображает, от того, кем он является на самом деле. Они идентифицируют себя с идеализированным образом себя, что приводит к потере истинного «я». Это создает разрыв между «Я» и его образом, при этом фундаментальным нарушением нарциссической личности является отрицание чувств.

Для завершения понимания нарциссизма важно<sup>52</sup> определение ложного «я», данное Винникоттом, поскольку оно проливает свет на ядерный процесс формирования характера энеатипа III, а не просто на создание ложного образа себя. По мнению Винникотта, когда матери не удается подтвердить потребность ребенка в ценности, ребенок не может выразить свое врожденное всемогущество, подходящее для ранней стадии развития. Следовательно, ребенок чувствует себя ограниченным в использовании своих адаптивных способностей или в выражении спонтанности и чувства гнева. Эта материнская динамика создает барьер на пути формирования самооценки, что приводит к чувству разочарования и унижения у ребенка. В ответ ребенок конструирует *ложное «я»*, лишенное жизненной силы, сверхадаптированное и податливое; «Я», которое соответствует требованиям внешнего мира, но остается оторванным от своего подлинного «Я».

Как мы видим, нарциссизм ни в коем случае не является исключительным явлением ЕЗ и охватывает различные типологии характера, в конечном итоге являясь расстройством, которое больше резонирует с нашим временем. Это подробно описано в недавней журналистской статье:<sup>53</sup>

*Нарциссизм больше не считается психическим расстройством в Соединенных Штатах. Невозможно не восхищаться кем-то (имеется в виду Хуан, 53-летний мексиканский иммигрант в США, преданный садовник, женатый, имеет троих детей), который уходит от своих близких, чтобы обеспечить им лучшее будущее, — кто-то, кто тратит деньги шесть месяцев в году в уединенном саморефлексии, наедине с самим собой, а это худшее, что может случиться с человеком, который еще не попал в лапы нарциссизма. У нарциссизма может возникнуть искушение назвать себя «злом нашего времени», но я только что прочитал, что в Соединенных Штатах его перестали классифицировать как психическое расстройство. Это настолько распространено, что уже не является редкостью. [...]*

*Самопознание стало проблемой для богатых, которые на какое-то время одеваются как хиппи, окружают себя бедняками, посещают шамана и пробуют самый сочный кусок — простоту скромной жизни — только для того, чтобы вернуться домой окрепшими и здоровыми. с облегчением воссоединились со своим имуществом.*

Действительно, как метко отмечает Эльвира Линдо, поверхностный и пустой образ жизни, возникающий из ненасытного стремления к успеху и ощущению себя кем-то, столь распространенный в американском и, соответственно, современном западном обществе, привел к тому, что его больше не считают беспорядок в любом виде; напротив, этот образ жизни имплицитно стал наиболее ценным для господствующей культуры.

До такой степени, что, как упоминалось в начале, трудно найти примеры, сопоставимые с ЕЗ, в психопатологической литературной продукции академического мира. Заметным исключением является Александр Лоуэн, который мастерски воплотил дальновидные принципы Вильгельма Райха в клиническую практику.

<sup>50</sup>Впервые описан Хелен Дойч в 1934 году.

<sup>51</sup>О. Кернберг, соч. цит., с. 175

<sup>52</sup>Д. У. Винникотт, *Процессы созревания и благоприятная среда. Исследования по теории эмоционального развития*, Пайдос, Барселона, 1994 г.

<sup>53</sup>Э. Линдо, «Vida de Juan», *El País*, андалузское издание, 12 декабря 2010 г.

Каждый этап развития ребенка имеет определенные характеристики и основные потребности, которые необходимо удовлетворить. Во время фазы сепарации-индивидуации, описанной Малером в фазе сближения,<sup>54</sup> происходящей примерно в возрасте двух лет, ребенок оказывается между зависимостью и независимостью от матери. Эту стадию часто называют нарциссической фазой. Здесь ребенок находится в центре внимания, но, ища одобрения, иногда может столкнуться с неприятием со стороны родителей относительно его потребностей и чувств, что наносит раны его зарождающемуся нарциссизму. Когда на этом этапе ребенок не чувствует себя достаточно утвержденным и признанным таким, какой он есть, он может усвоить, что его недостаточно и что быть самим собой бесполезно. Следовательно, они отрицают свое истинное «я» и стремятся быть такими, какими их хотят видеть отец или мать. Они создают одобренную и достойную восхищения личность.

По мнению Эриксона, этот этап играет ключевую роль в развитии идентичности. По мнению телесной и Биоэнергетической школ, в ходе нее ребенок имеет право быть тем, кто он есть, а при столкновении с фрустрирующей реакцией окружающей среды формируется психопатический характер.

Тема психопатического *характера* вращается вокруг раненого нарциссизма, где ложное «я» преобладает над истинным «я», и для человека важнее хорошо выглядеть, чем хорошо себя чувствовать. Ребенок принимает установку: «Я буду тем, кем ты хочешь, чтобы я был, чтобы ты любил меня». Это предполагает отрицание эмоционального выражения и подавление их потребностей. Некоторые из проявленных черт включают потребность в контроле, манипуляциях и волюнтаризме.

Это происходит, когда отношения с отцом начинаются во время наступления эдипова стадии. В этих отношениях с отцом или матерью ребенок становится триангулированным, стремясь к тому, чтобы его любили и признавали, а также вернуть себе заботу, не полученную на начальном этапе с матерью.

Работа Хуана Хосе Альберта<sup>55</sup> основана на исследованиях, проведенных Райхом<sup>56</sup> и, особенно, Лоуэном,<sup>57</sup> который включил свой собственный клинический опыт психиатра и психотерапевта, а также на идеи Эннеаграммы как описательной карты с психологической, характерологической и духовной полезностью. В рамках этой интегративной точки зрения эннеатип III соответствует *истерической психопатической личности*.

### *Этиология психопатического характера*

Психопатическая *личность* уходит корнями в фаллическую фазу развития, которая начинается примерно в два с половиной года. Эта фаза знаменует собой поворотный момент, поскольку ребенок смещает свою точку зрения от матери к отцу и более широкому миру, ожидая получить поддержку и удовлетворение. Этот переход начинается с установления своего положения в семейной иерархии, положения власти, борьбы за внимание родителей и стремления к превосходству в конкуренции между братьями и сестрами.

В то время, когда его эмоциональные, аффективные и когнитивные потребности начинают полностью развиваться, будущий ребенок-психопат видит фрустрированную подлинную проекцию себя во внешнюю среду, чем могут воспользоваться его любопытство и исследовательский интерес. Им приходится отказаться от того, чего они хотят, чего желают, найти удовлетворение и заменить это нарциссическим желанием отца или матери в обмен на их поддержку и привязанность.

Таким образом, «психопат», соответствующий как III, так и VI эннеатипам, закреплён в центре Эдипова комплекса, а именно в соблазнении родителем противоположного пола.

---

<sup>54</sup> Конкретно от пятнадцати месяцев до двухлетнего возраста. См. М. Малер, Том I, *Детский психоз и ранний вклад*, Пайдос, Буэнос-Айрес, 1984.

<sup>55</sup> Психиатр, невролог, биоэнергетический аналитик и пионер интегративной психотерапии в Испании, Хуан Хосе Альберт является клиническим координатором IPETG (Института эмоциональной психотерапии и групповых техник).

<sup>56</sup> Вильгельм Райх, врач и ученик Фрейда, родился в австрийской Галиции в 1897 году и умер в США в 1957 году. В 1934 году он был отстранен от официального психоанализа из-за своих передовых идей. Он является автором книг *«Анализ характера»*, *«Сексуальная революция»* и *«Функция оргазма»*.

<sup>57</sup> Александр Лоуэн был учеником Райха с 1940 по 1952 год. В 1955 году он основал Международный институт биоэнергетического анализа в Нью-Йорке.



Позиция, которую истерический психопат (Е3) поддерживает всю свою жизнь, представляет собой постоянную потребность закрепить свое положение власти, будь то сила контроля, сила красоты, сексуального влечения или эффективности. Они отчаянно пытаются защитить свое место силы и всегда сомневаются в своей способности сохранить его. Это приводит их к самоконтролю и контролю над окружающей средой, поскольку, структурированные с точки зрения «другого», их желания и достижения являются не их собственными, а «чужими», от одобрения которых они зависят, что приводит к глубокому ощущению неуверенности и неудовлетворенности.

Основными защитными механизмами являются проекция (в основном в навязчивой структуре, соответствующей Е6) и идентификация (более выраженная в истерической структуре, которая соответствует Е3). Кроме того, психопаты используют в качестве механизма эмоционального контроля рационализацию, склонность обрабатывать эмоции головой. Это тот тип людей, которые думают, что чувствуют. Эта защита служит, с одной стороны, для сдерживания действия, контроля против немедленного действия импульсов. С другой стороны, оно содержит тревогу по поводу осуждения и/или наказания.

### *Конструкция кузова*

У психопата тревожный взгляд, который он использует, чтобы контролировать; они используют его как сканер, чтобы предвидеть, откуда может прийти опасность, и держать его на расстоянии или для соблазнения. Глаза имеют тенденцию смотреть только через щель на веках, из-за чего они кажутся меньше. Они пристально смотрят, чтобы определить, кто заинтересован, обеспечивая успех в соблазнении, где они становятся «охотниками-охотниками».

Возникает значительное напряжение в шее из-за необходимости всегда сохранять бдительное, контролирующее положение головы: двигателя,двигающего перископ глаз.

Грудная клетка имеет V-образную форму, верхняя часть тела чрезмерно развита, тело от диафрагмы вниз развито меньше. Как и подобает тому, кто сдерживает нежные порывы, грудь и ребра твердые; трудно надавить на грудь рукой.

Диафрагма испытывает значительную закупорку, особенно во время форсированного вдоха (парадоксальное дыхание).<sup>58</sup> Этот диафрагмальный разрез мешает им осознавать чувства, эмоции и потребности.

Живот напряжен и тверд, что отражает сдерживание некоторых нежных потребностей.

Таз слегка отведен назад и отделен от остального тела; нет свободного и активного чувственного восприятия нижней части тела. Ягодицы напряжены.

Одно из наиболее значительных напряжений в ногах находится за коленями, в подколенных сухожилиях, что указывает на страх неудачи, капитуляции и отпускания.

Стопа обычно широкая, с более выраженным подъемом, чем обычно, такая морфология лучше подходит для прыжков и движений.

### *Подтип консервации*

Отличительная особенность консервации Е3 — остаться незамеченной, не привлекать внимания, скрывая свои аспекты.

По словам Клаудио Наранхо, «в сегодняшней психотерапевтической практике эннеатип III обычно диагностируется в биоэнергетических терминах как *ригидный эннеатип Лоуэна*». В этом типе можно распознать подтип консервации, возможно, с мазохистским и нарциссическим компонентами.

---

<sup>58</sup> Спонтанное дыхание людей с психопатическим характером не следует динамике естественных движений, а совершает парадоксальные движения. При вдохе работа приходится почти исключительно на межреберные мышцы и мышцы плечевого пояса, в качестве вспомогательных средств, одновременно с этим они поднимают диафрагму и сокращают живот. Другими словами, они вдыхают, надувая грудную клетку и поднимая плечи, одновременно поднимая диафрагму и сокращая живот, так что увеличение мощности, достигнутое за счет поднятия ребер, теряется при поднятии диафрагмы. При этом движении, при котором имеется функциональное противопоставление реберных мышц и диафрагмы, расширение легких весьма ограничено и вентиляция скудна; это неэффективное дыхание с точки зрения оксигенации.

Александр Лоуэн описывает несколько клинических случаев, которые вполне можно считать сохранением ЕЗ. Одним из таких случаев является Дэвид:

*Для меня было очевидно, что Дэвид боролся сам с собой. На чувственном уровне – внутри – он был напуган до смерти. Однако на уровне эго – с точки зрения внешнего вида – он был сильным и могущественным. Именно такой образ он создавал своим мускулистым телом и успешной карьерой хирурга. Дэвид оперировал делами, которые могли напугать других. Он отрицал любые страхи и излучал уверенность в себе.*

*Дэвид развил этот образ еще в юности. Он объяснил, что старался быть таким ребенком, которого полюбят родители, образцовым сыном — умным, спортивным, красивым, хорошо воспитанным.*

Но почему Дэвид обратился за помощью? Лоуэн поясняет:

*Дэвид начал с описания своей реакции гнева, когда его сын упорствовал в поступке, который ему велели прекратить. [...] Дэвид не думал, что был не прав, приказав мальчику остановиться. Его беспокоило осознание того, что его реакция гнева была чрезмерной. Как он объяснил это: «Я осознал чудовищность своей ярости, когда увидел выражение страха на лице моего сына. Я думал, что он боится, что я могу его убить, и почувствовал, что в моем тоне голоса и во взгляде было что-то убийственное».*

*Дэвид осознавал, что его реакция гнева была вызвана непослушанием сына, которое расстраивало его.*

И почему он действовал таким непропорциональным образом? Лоуэн дает ответ, представляя собственные комментарии Дэвида по этому поводу:

*Он [Дэвид] сказал: «Я видел, что делаю со своим сыном то же, что мой отец сделал со мной. Я был напуганным ребенком, но до недавнего времени отрицал, что боюсь. У меня были моменты страха».*

Лоуэн иллюстрирует на этом клиническом случае, как тот, кто представляет себя миру как успешный, уверенный в себе и, конечно же, заслуживающий доверия, показывает (даже самому себе) лишь видимость, не имеющую ничего общего с чем-то более глубоким внутри, потенциально становясь настоящим угрозой собственному ребенку.

Другой подобный случай - случай с Анной. Лоуэн говорит об этой женщине, что

*на ее лице постоянно была улыбка, чтобы показать миру, насколько она счастлива и довольна. Однако это выражение было опровергнуто подтянутой квадратной челюстью и плоским лбом, придававшим ее лицу мрачный вид. Энн не знала об этом противоречии. Ее отождествлял улыбающийся, счастливый образ, и она считала себя человеком ответственным, внимательным и готовым помочь. Она всегда была «хорошей» девочкой, делала то, что от нее ожидали, и заботилась о своих младших братьях и сестрах. Повзрослев, она продолжила вести себя так же — это стало для нее второй натурой. Однако на каком-то глубоком уровне это оставило ее неудовлетворенной и неудовлетворенной.*

*Улыбка Энн была фасадом, призванным скрыть ее несчастье от мира и от самой себя. Образ счастливой молодой женщины имел мало отношения к реальности ее бытия или ее чувств. Как возник этот образ? Энн упомянула, что ее отец говорил ей делать счастливое лицо независимо от того, как она себя чувствует. Никто не полюбит человека с грустным видом. Поэтому Энн отрицала свои чувства и приняла образ, приемлемый для ее отца. При этом ей пришлось пожертвовать своей истинной сущностью.*

Эти случаи, представленные Лоуэном, ясно показывают, что построение идеализированного образа способного и значимого человека, выраженного через объективные и очевидные достижения,

характеризующие сохранение ЕЗ, является не чем иным, как способом замаскировать для себя и других драматический недостаток любви к себе, как следствие того, что они были вынуждены отвергнуть свои собственные чувства ради других, более приемлемых. Еще более драматичным является тот факт, что наша культура прославляет это как непсихопатологический образ жизни.

Федерико Наварро, итальянский нейропсихиатр и последователь Вильгельма Райха, комментирует ригидный характер, и некоторые идеи вполне могут быть применены к консервативному характеру ЕЗ. Наварро исходит из идеи, что тревога — это проявление негативной агрессии, направленной на самого себя, зависящей от дыхательной дисфункции, вызванной закупоркой диафрагмы. Вся телесная и, следовательно, ригидность характера связана с более глубоким напряжением и блокировкой контакта из-за недостаточного дыхания. Не дышать, чтобы не чувствовать. ЕЗ — одна из самых тревожных личностей Эннеаграммы, она всегда на чеку и пытается решить свою тревогу неверным способом, посредством действия. Таким образом, они не решают основную проблему отсутствия внутреннего контакта.

Подтип сохранения больше связан с проблемами выживания. Согласно вегетотерапии, сон, голод и секс являются проявлениями инстинкта сохранения. Это инстинкт, связанный с шейным кольцом, расположенным на шее. Наварро утверждает:

*Ограничение движений шеи уменьшает амплитуду восприятия, и это заставляет человека терять из виду целое, отдавая предпочтение личному. Их мировоззрение сужено и обусловлено их социокультурной средой и идеалом эго, которого человек должен достичь, чтобы не презирать себя. [...] Поскольку наше общество отдает предпочтение тому, что победно, конкурентоспособно, ориентировано на результат и превосходит, комплекс Атласа усиливается, то есть личность, которая несет мир на своих плечах, берет на себя множество обязанностей и демонстрирует свою эффективность.*

Наварро завершает свое описание жесткого типа следующим образом:

*Из-за разделения головы и тела (вызванного ригидностью шеи) возникает нерациональная поддержка, с предпочтением социальных ролей над социальными функциями, идея жить для других, а не с другими [...] заканчивается блокировать свои эмоции, [...] отдавая предпочтение технологиям, а не науке и искусству.*

Помимо этих фрагментарных упоминаний в специальной литературе, можно констатировать, что в академическом мире не существует эквивалента сохранению ЕЗ из-за его оптимальной социальной адаптации и того факта, что общепринятый критерий патологии личности не может его зарегистрировать.

### *Половой подтип*

В сексуальном ЕЗ страсть в первую очередь сосредоточена на том, чтобы быть любимым. Эти люди используют соблазнение, чтобы привлечь и доставить удовольствие, особенно противоположному полу. Ложь состоит в том, чтобы заставить другого поверить, что его всегда будут любить и о нем будут заботиться. Они также верят в это сами и жертвуют инстинктом и желанием быть тем, чего желает другой, с фантазией, что это сделает их любимыми и принятыми. Или они превращают желание в соблазнение, чтобы быть желанными и любимыми.

Как отметил Клаудио Наранхо, ЕЗ совпадает с тем, что Фромм назвал *маркетинговой ориентацией*. Основной чертой этой ориентации является забота о самопрезентации на «рынке личности». Сексуальные ЕЗ стремятся к успеху со своими партнерами, продавая себя сексуальной привлекательностью или привлекательностью, предлагая близость, нежность, заботу и послание «Я всегда буду любить тебя»; стратегия — самоуспокоенность. Они культивируют сексуальную привлекательность и манипулируют своим имиджем для достижения этой цели. Хотя они могут казаться веселыми, а их отношение может показаться оптимистичным, полным уверенности в себе и счастья, сексуальный характер ЕЗ довольно неуверен в себе и робок по сравнению с социальными и консервативными подтипами.

Карен Хорни описывает десять моделей потребностей: потребность в признании, потребность в социальном престиже, потребность в контроле... которые, будучи преувеличены или искажены, становятся невротическими. По существу, их можно разделить на три группы стратегий адаптации: подчинение, то есть движение *навстречу*; агрессия, направленная *против человека*; и уход, который *удаляется*.

Сексуальный ЕЗ представляет преувеличенную потребность в привязанности и одобрении, и их движение направлено *к этому*, что проявляется в их поведении как компульсивное соблазнение и потворство, чтобы удовлетворить их ненасытный голод быть любимыми из-за отсутствия у них внутренней любви к другим. их внутренний ребенок. В детстве они узнали, что бунт опасен и что угождение — лучшая стратегия защиты их сердца: «Если я смогу заставить тебя полюбить меня, ты не причинишь мне вреда, и я почувствую, что меня ценят».

Сексуальные ЕЗ готовы заплатить любую цену, терпеть величайшую жестокость, чтобы почувствовать себя любимыми. Самовыражение больше не может быть спонтанным, поскольку оно проходит через бессознательный фильтр, сканирующий ситуацию и людей на предмет возможности быть отвергнутыми. Также генерируется стратегия угадывания (бессознательный и автоматический процесс) того, что от них ожидают.

Все это выражает утрату здоровой самооценки, когда человек принимает себя за эталон. С одной стороны, есть гордость, которая ориентирована на свое идеализированное бытие как на мужчину или женщину без теней и на потребность избегать всего, что угрожает их самосозданному и идеализированному образу. С другой стороны, эта потеря переживается как экзистенциальная потребность иметь партнера. Эта потребность есть у каждого, но в сексуальном ЕЗ она становится невротической навязчивой идеей, когда кто-то подтверждает, что его любят, и поддерживает его на жизненном пути. Сюда входит идея о том, что эротическая любовь решит все проблемы.

Когда потребность быть любимыми не удовлетворена, они погружаются в тревогу, чувствуют себя потерянными, и жизнь теряет свое очарование из-за смирения и меланхолии, возникающих, когда отсутствие партнера или несчастливые отношения становятся подтверждением низкой самооценки. Это может привести к такому экзистенциальному кризису, что самоубийство не является редкостью среди сексуальных ЕЗ, когда они теряют надежду найти идеального партнера.

Карен Хорни говорит о *болезненной зависимости*, описывая людей, которые невротически зависят от своего партнера, для которых эротическая любовь эквивалентна «ключам от рая». Этой личности немецкий психоаналитик посвятила целую главу в своей книге «*Невроз и человеческий рост*». Там она описывает свою зависимость, ожидающую исполнения ожиданий любви и привязанности в отношениях, и аннулирования ее сущности как адаптивной стратегии, которая настолько глубока, что предполагает огромные страдания.

У этой личности очень контролирующее суперэго, которое постоянно диктует, каким следует быть: добрым, не чувствуя личной обиды, еще более любящим и щедрым и т. д. Но самое главное — всегда следить за тем, чтобы отношения были гармоничными и быть любимыми. партнером через красоту образа и поведения.

Если отношения основаны на нездоровых шаблонах, человек переживает это как неудачу, что еще больше мотивирует его стремиться к этому, не давая расстаться с неудовлетворительными отношениями. И здесь проявляется двойная стратегия сексуального ЕЗ: они не могут отделиться, и это кажется «способностью отдавать и любить» (конечно, невротической), которая, с одной стороны, благоприятствует манипулированию через жертвенность и слабость, которую они чувствовать, а с другой стороны, помогает укрепить идеализированное «я» с идеей, что они просто заслуживают того, чтобы их любили за такую доброту (подавление всех некомфортных и подвергаемых цензуре чувств в бессознательном, особенно тех, которые могут конфликтовать с партнером или вести к бунту). против ожиданий и манипуляций других) и уязвимость, которая проявляется как тайная гордость.

По мнению Хорни, эта личность подавляет свои экспансивные инстинкты, что порождает слабость. Эта слабость компенсируется стремлением угодить и понравиться, а также отражается в выборе партнера, который обещает инстинктивную силу, которой им не хватает, и таким образом защищает их. Для Хорни проблема часто начинается с партнеров, которых они выбирают. В отношениях проецируемая сила, которой восхищаются, у идеализированного человека часто выражается в насилии и агрессивном высокомерии. Здесь сексуальный ЕЗ вступает в конфликт, потому что агрессия высокомерного человека настолько унижительна, что порождает внутри него огромное подавленное отторжение. Этот тип, утверждает Хорни, идеализирует способность относиться к жизни высокомерно и агрессивно. В качестве невротической адаптации они

пытаются разрешить внутренний конфликт и потерю своей инстинктивной силы, ища идеальную любовь вне себя с партнером, который компенсирует силу, которую они свели на нет.

Поскольку сексуальный ЕЗ — это меланхолический характер с хронической, но тонкой грустью, его можно спутать с социальным Е4. Они легко воспринимают себя жертвой и манипулируют, отождествляя себя с застенчивостью, слабостью и деликатностью.

По этой причине мы считаем, что сексуальный ЕЗ также попадает в этот зависимый признак, во многом подобно социальному Е4, о котором упоминает Клаудио в его книге «*Характер и неврозы* для Эннеатипа IV в целом». В отличие от Е4, сексуальный ЕЗ избегает впадения во внутреннее состояние, которое можно было бы описать как жизнь в «море слез» или состояние ментальной зависимости от печали, жертвенности и нужды. Вместо этого сексуальные ЕЗ компенсируют внутреннюю нехватку и зависимость от партнера проецируемыми образами безупречной жизни и семьи, изображая контролируемую полноту.

Это было бы проявлением «АнтиЭроса» нашего времени, который лишает Эроса его силы именно потому, что жизнь и смерть соединяются в отдаче сущности, переживая полноту жизни через саму смерть. Витальное обнищание, выраженное в идеализации идеальной *женщины* с стерильной и бесплодной красотой голливудских звезд, представляющих сексуальную ЕЗ в коллективном воображении. Таким образом, жизнь сексуальных представителей ЕЗ вращается вокруг пристрастия к эротическому партнеру, который подтверждает то, чего они больше всего желают: снова чувствовать себя живыми и полноценными, «когда они, наконец, достигнут любви к себе», полагая, что они найдут ее в любящем отношении к себе. другой.

Мы считаем, что сексуальный ЕЗ представляет собой смешанный характер, являющийся *истерическим ригидным человеком* с оральными и психопатическими чертами, а также нарциссическими компонентами.

Этот характер формируется из-за раны в оральной фазе, вызванной недостаточно хорошим материнским воспитанием. Это отсутствие матери пытаются компенсировать в начале эдипова стадии стремлением к отцу, желанием того, чего у них не было с матерью, и там фиксируются аспекты нарциссизма и психопатии.

В нашем исследовании литературы мы нашли описания, соответствующие сексуальному паттерну ЕЗ. Описываемыми характерами, наиболее совпадающими с ним, являются фаллически-нарциссический и истерический характеры, описанные Лоуэном как нарциссические подтипы (ригидная система со значительными психопатическими компонентами), и истерическая личность, описанная Кернбергом.

Клаудио Наранхо признает паттерн Эннеатипа III в описании Кернбергом истерической личности ; мы также находим это подходящим и признаем его характерным для полового подтипа ЕЗ. Это описание Кернберга, цитируемое Наранхо:

*Преобладающей особенностью женщин с истерической личностью является их эмоциональная неустойчивость. Они легко общаются с другими и способны поддерживать теплые эмоциональные обязательства (за существенным исключением реакции на сексуальную чувствительность). Они часто театральны и даже театральны, но их способ проявления привязанности контролируем и имеет аспекты социальной адаптации. То, как они драматизируют свои эмоциональные переживания, может создать впечатление, что их эмоции поверхностны, но исследование покажет обратное: их эмоциональные переживания подлинны. Эти женщины эмоционально нестабильны, но не непоследовательны и не непредсказуемы в своих эмоциональных реакциях. Они теряют эмоциональный контроль лишь выборочно, в присутствии некоторых близких людей, с которыми у них возникают острые конфликты, особенно сексуального и конкурентного характера. [...]*

*Хотя истеричные женщины склонны к эмоциональным кризисам, они могут дистанцироваться от этих кризисов и оценивать их впоследствии реалистично. [...] Они могут легко плакать и склонны к сентиментальности и романтизму, но их когнитивные способности сохранены.*

Как упоминалось выше, сексуальный ЕЗ включает в себя компоненты вышеупомянутой истерической личности или истерического ригидного характера Лоуэна, эквивалентного у мужчин фаллически-нарциссическому характеру. Для Джонсона этот персонаж представляет собой жесткую систему со значительными психопатическими (нарциссическими) компонентами.

При переходе от DSM-II к DSM-III *истерическое расстройство личности* исчезло из официальной номенклатуры американской психиатрии. На его месте появилось *истерическое расстройство личности* ,

которое, по нашему мнению, более четко описывает E2. Таким образом, половой подтип E3 не представлен в DSM-IV.

Глен О. Габбард отличает истерическое расстройство от театрального, заявляя, что последнее демонстрирует витиеватую и генерализованную эмоциональность, импульсивность, а также грубое и неуместное соблазнение, и все это сопровождается слабым суперэго. У истерического характера, напротив, эмоциональность ограничена и ограничена; есть сексуализированный эксгибиционизм, потребность быть любимым, хороший контроль над импульсами и тонко привлекательное соблазнение. Он представляет амбиции и конкурентоспособность со строгим суперэго и некоторой навязчивой защитой. Это последнее описание больше всего соответствует сексуальному подтипу E3.

Существует также контраст между истерическими и нарциссическими персонажами. Истерики описывают как сверхчувствительных людей, которые преувеличивают чувства, в то время как нарциссы преуменьшают их. Истерики чувствуют вину и тревогу, тогда как нарциссы склонны к депрессии и пустоте. Однако, как указывает Лоуэн, эти различия носят теоретический характер, поскольку часто люди проявляют одновременно и истерические, и нарциссические элементы, а также тревогу и депрессию.

В истерически-нарциссическом характере, описанном Лоуэном, наблюдается тесная связь между нарциссизмом и сексуальностью. Подобно фаллически-нарциссическому мужчине, истеричная женщина, описанная Лоуэном, озабочена своим сексуальным образом. Ее нарциссизм проявляется в склонности быть соблазнительной и измерять свою ценность сексуальной привлекательностью. Будучи женщиной, мягкость является ее основным качеством, и восприимчивость очевидна. Она тоже самоуверенна, часто заносчива, энергична и импозантна, соблазняя своими «женскими» прелестями.

В своей книге «Язык тела» Лоуэн вновь обращается к установленной авторами-психоаналитиками связи между истерическим характером и генитальным конфликтом, возникающим из неразрешенной эдиповой ситуации. Каждый истерический персонаж подходит к сексуальности с бессознательной установкой, вытекающей из этой ситуации, которая выражается в амбивалентности по отношению к сексуальному объекту, соответствующей отношению девочки к отцу. В основе истерической структуры характера Лоуэна лежит двойственное отношение к мужчине. С одной стороны, желание блокируется страхом, корни которого лежат в изначальном неприятии отцом сексуальности ребенка; с другой стороны, имеется сдерживаемый гнев по отношению к нему вытесненной тоской. Таким образом, подавленный гнев и гордость препятствуют прямому приближению к самцу. Тем не менее, женщина использует сексуальные жесты, чтобы соблазнить и привлечь его, соблазняя на сексуально агрессивные действия. Иногда наблюдается сопротивление, преодолеваемое силой. Часто она подчиняется и чувствует себя оскорбленной и невиновной, потому что не осознает своей провокации. Под кажущимся подчинением скрывается агрессивное отношение, которое приводит к сексуальной разрядке. Преследование со стороны мужчины имеет тенденцию исправлять нарциссическую травму, нанесенную отказом отца от сексуальной любви молодой девушки. Модель реакции такова: поддразнивание, сопротивление, а затем подчинение, цикл, хорошо представленный в фильме «*Жажда, осторожность*», где женщина соблазняет могущественного тирана с целью обмануть его и запутывается в истории увлечения и подчинения ему. садистское правило.

Лоуэн описывает, что, несмотря на жесткость и броню этого персонажа, таз более или менее мягкий и сексуально живой, с покачиванием бедер, что придает сексуальную привлекательность. Несмотря на то, что личность находится в жестком теле, где поверхностные напряжения сильны и ограничивают полноту разрядки, личность разделена на генитальность и нежные, любящие чувства. Характерной чертой жесткого характера, согласно биоэнергетике, является разделение между сердцем и сексуальностью:

*Истерический характер функционирует бессимптомно, пока сохраняется баланс между выработкой и разрядкой энергии. Но пока этот баланс поддерживается на уровне, отличном от уровня, близкого к полной мощности, жизнь относительно неинтересна и бессмысленна.*

Чувство скуки, застоя, неудовлетворенности часто встречается у этих людей, которые затем преследуют более глубокие чувства, флиртуя, ища романтические отношения и вступая во внебрачные отношения.

Лоуэн считает себя фаллически-нарциссическим персонажем, подчеркивая его близкие отношения со своей матерью и то, что он был зеницей ее ока. Эта материнская или отцовская потребность в контроле и обладании снижает чувство собственного достоинства ребенка. Их рассматривают как трофей, а не как самих

себя, что приводит к тому, что эго становится больше, чем самость, и развивается нарциссическая личность, запутавшаяся между тем, кем они являются, и тем, что они представляют для других.

Нарциссы испытывают хроническую неуверенность и неудовлетворенность, что характерно для сексуального характера ЕЗ. Однако описание нарциссизма, которое более тесно связано с сексуальным ЕЗ, представляет собой тип нарциссизма, описанный Александром Лоуэном. Создатель «Биоэнергетики» называет нарциссизм «безумием нашего времени» и описывает три типа нарциссического расстройства в зависимости от степени самоизменения или утраты:

1. Фаллически-Нарциссический характер,
2. Нарциссический характер и
3. Пограничная личность.

Нарцисс первого типа – это человек, стремящийся к завоеванию. Райх описывает его как человека, находящегося между неврозом навязчивости и истерией, конкретно связанного с мужской сексуальной ЕЗ. Райх использовал термин «истерический характер» для описания женской структуры личности, эквивалентной фаллически-нарциссическому мужчине.

Кохут описал нарциссически уязвимый тип, склонный к *самофрагментации*. Глен О. Габбард рассматривает эти типы как две противоположные крайности в континууме, называя первый забывчивым нарциссизмом, а второй сверхбдительным нарциссизмом. Сексуальный характер ЕЗ больше соответствует нарциссизму второго типа, высоко чувствителен к реакциям других, заторможен и застенчив, направляет внимание больше на других, чем на себя, и чьи чувства легко задеть.

### *Социальный подтип*

То, что было отражено на предыдущих страницах о ключевом нарциссизме ЕЗ, уже позволило нам собрать специфические преобладающие черты структуры социального ЕЗ. Однако с интрапсихической точки зрения социальный подтип ЕЗ конкретно демонстрирует то, что Бляйхмар называет «вторичным патологическим нарциссизмом» (Bleichmar, 1997). Столкнувшись с невозможностью справиться с определенными нарциссическими тревогами — варьирующимися по степени тяжести от чистой тревоги дезинтеграции до чувств неудовлетворенности, зависти, зависимости, скуки или пустоты — человек разовьет компенсаторные попытки повысить свою самооценку. Таким образом, грандиозное чувство собственной важности становится компенсаторной защитой, позволяющей им уйти от этих тревог.

Заслуживающие внимания интрапсихические механизмы включают в себя требовательное и перфекционистское суперэго, которое неустанно требует новых достижений. Человеку, находящемуся под этим внутренним давлением, необходимо добиться восхищения этого суперэго. Успех заставляет их чувствовать себя величественными, а неудачи в любви, кризисы на работе или сеансы терапии заставляют их чувствовать себя плохо.

На межличностном уровне существует тенденция принижать или принижать других, чтобы чувствовать свое превосходство. В случае неудачи они социально отстраняются, демонстрируя нарциссическую гордую самоотверженность в форме сообщения: «Ты мне не нужен».

Наиболее распространенными компенсациями являются не столько фантазии и поведение всемогущества или мании величия (которые ближе к Эннеатипу VII), сколько использование объектов, таких как нарциссическое имущество (красивый дом, машина, фирменные часы), символизирующих идеализированный статус. Социальные нарциссические пациенты ЕЗ должны позиционировать себя как равные терапевту, стремясь к союзу против других. Они борются с зависимостью, делятся своими трудностями и осознают свои собственные ограничения.

Театральность, основной аспект характера Тщеславия, имеет особенно выраженное выражение в социальном подтипе ЕЗ. Истерическое *расстройство личности*, определенное в DSM-IV, позволяет нам выявить специфические черты социального ЕЗ. Наиболее примечательной диагностической особенностью является общая картина чрезмерной эмоциональности и потребности быть в центре внимания: социальный ЕЗ

чувствует себя некомфортно или даже отвергнутым в ситуациях, когда ему этого не удастся. Поэтому они сделают все возможное, чтобы произвести впечатление на других и сосредоточить внимание на себе.

Они демонстрируют соблазнительное поведение, тщательно следя за своим внешним видом. Их манера говорить в основном субъективна и лишена нюансов, с напористыми выражениями, но расплывчатыми или расплывчатыми аргументами. Они склонны к самодраматизации и преувеличенной театральности, часто являясь душой вечеринки. Их эмоциональное выражение поверхностно и изменчиво. Они очень внушаемы и находятся под влиянием других, тенденций или обстоятельств. По отношению к авторитетным лицам они могут быть доверчивы, полагая, что смогут необычайно решить проблемы. Наконец, мы имеем дело с человеком, который склонен считать отношения более близкими, чем они есть на самом деле.

По телесному строению социальный подтип как у мужчин, так и у женщин худощав, с сухим, более строгим лицом; в каком-то смысле «красивая маска».

Наконец, с точки зрения эмоциональной динамики, социальный подтип доводит характеристики черты до жесткости: он более требовательный, более перфекционистский, более хамелеоновый, более ориентированный на обслуживание, более эффективный, более изысканный, более динамичный и предприимчивый, более конкурентоспособный, и более свирепый (с агрессивным импульсом, близким к поверхности). У него больше сопротивления остановке и большая потребность истощить свою тревогу действием, и именно он больше всего боится остаться в пустоте. Он использует буквальность как агрессивное оружие и более безжалостен. В социальном плане она более успешна и более меркантильна. Его имидж более размыт, чем у других подтипов, что порождает неуверенность и постоянную потребность в создании имиджа.