

27 личностей в поисках бытия

Клаудио Наранхо

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ + ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Все эмпирическое богатство 40-летних исследований личности собрано в коллективной книге о 27 персонажах, описанных в энеаграмме.

Впервые работа всесторонне рассматривает 27 персонажей, описанных в «Психологии энеатипов», широко известной как энеаграмма. Для подготовки этого тома Dr.

Клаудио Наранхо собрал команду сотрудников, состоящую из престижных психотерапевтов из разных стран, таких как Франсиско Пеньяррубиа, Хуанхо Альберт, Ассумпта Матеу, Мирейя Дардер, Альберт Рамс, Консуэло Трухильо, Кристина Надаля или Грация Чеккини. В результате получается живая карта человеческой личности, где каждый из девяти энеатипов анализируется в его социальном, сексуальном и охранительном вариантах.

«27 личностей в поисках бытия» — это упражнение в коллективной прозрачности, в котором авторы сбрасывают маску эго. Герои этой книги открывают нам тайну своего процесса самопознания, дают советы искателям, проливают свет на диагностику и терапевтическое лечение каждого энеатипа и дают подробные ответы на основные вопросы о трансформации личности.

Это переведенная версия книги, сделанная [Мэлом](#), перевод не идеален из-за того, что выполнялся через переводчик, но я изо всех сил старался исправить любые серьезные ошибки, которые могли обнаружиться.

Оригинальная книга была написана на испанском языке, и ее можно найти здесь, которую я бы рекомендовал прочитать поверх этого DM, если вы свободно говорите по-испански:

https://cdn.discordapp.com/attachments/853041553931763732/981537614924488784/27_Personalities_in_Search_of_Бытия.pdf

В любом случае, я надеюсь, что вам понравится книга, и вы получите удовольствие от ее чтения.

АВТОРСКИЕ ПРАВА

Первое издание: 2012 г.

Второе издание: 2012 г.

© Клаудио Наранхо

© Ediciones La Llave, 2012 г.

Фонд Клаудио Наранхо

Самора, 46-48, 6 3 ^{РА}

08005 Барселона

Тел. +34 932097938

Факс+34 934141710

www.edicioneslallave.com

info@edicioneslallave.com

www.fundacionclaudonaranjo.com

info@fundacionclaudonaranjo.com

ISBN: 978-84-95496-86-7

DL №: B-2.694-12

Отпечатано в Anman Grafiques del Valles, SL.

Следующие экспериментальные отчеты о каждом из 27 персонажей, описанных в «Психологии эннеатипов», были основаны на многочисленных свидетельствах, полученных в рабочих группах под руководством Клаудио Наранхо.

Каждая из этих групп состояла из добровольцев одного и того же эннеатипа и подтипа. Все они ранее были обучены изучению характера и других предметов в рамках программы SAT, постоянная деятельность которой в течение долгого времени и география 12 стран на трех континентах превратили ее в настоящую лабораторию исследования сознания и личности.

Эти строки служат выражением благодарности всем этим людям, которые самоотверженно участвовали в создании этой долгожданной книги.

Редакторы.

ИНДЕКС

• Пролог, Клаудио Наранхо

• Эннеатип 1 – Гнев • E1

Социальный – Неприспособленность/
Превосходство • E1 Сексуальный – Страстность/Рвение

• E1 Сохранение (Самосохранение) – Беспокойство

• Эннеатип 2 – Гордость •

Социальный E2 – Амбиции

• E2 Сексуальный – Завоевание

• E2 Сохранение (Самосохранение) – Привилегия

• Эннеатип 3 – Тщеславие • E3

Социальный – Престиж • E3

Сексуальный – Привлекательность

• E3 Conservation (Самосохранение) – Безопасность

• Эннеатип 4 – Зависть

• E4 Social – позор

• E4 Сексуальный – Ненависть

• E4 Сохранение (Самосохранение) – Стойкость

• Эннеатип 5 – Алчность • E5

Социальный – Тотем

• E5 Сексуальный – Доверие

• E5 Сохранение (Самосохранение) – Убежище

• Эннеатип 6 – Страх • E6

Социальный – Долг • E6

Сексуальный – Сила • E6

Сохранение (Самосохранение) – Теплота

• [Эннеатип 7 – Чревоугодие • E7](#)

[Социальный – Жертвоприношение](#)

• [E7 Сексуальный – Внушаемость](#)

• [E7 Сохранение \(Самосохранение\) – Семья](#)

• [Эннеатип 8 – Похоть •](#)

[E8 Социальный – Соучастие](#)

• [E8 Сексуальный – Собственничество](#)

• [E8 Сохранение \(Самосохранение\) – Удовлетворение](#)

• [Эннеатип 9 – Ленивец](#)

• [E9 Социальный – Участие/](#)

[принадлежность • E9 Сексуальный –](#)

[Симбиоз • E9 Сохранение \(Самосохранение\) – Аппетит](#)

• [Биографии участников •](#)

[Об авторе](#)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Общая тема этих страниц находится в области применения энеаграммы к личности.

Для тех, кто никогда не читал и не слышал об энеаграмме, пока достаточно будет сказать, что это геометрическая фигура, известная Г. И. Гурджиеву, который назвал ее символическим представлением определенных универсальных законов и приписал ее определенным эзотерическая традиция, до сих пор неизвестная в западном мире.

Однако энеаграмма личности принадлежит Оскару Ичазо, который представил энеаграмму страстей, а также энеаграмму фиксаций и другие применения этой геометрической карты перед Ассоциацией психологов Чили в 1969 году.

Ичазо сказал, что набор понятий, связанных с этим предметом, который он назвал протоанализом, представляет собой дисциплину, переданную «христианским эзотеризмом», с которым он имел контакт в Афганистане.

Позже, после нескольких месяцев обучения с Ичазо в компании сорока коллег недалеко от города Арика на севере Чили, я почувствовал, что готов интегрировать свой предыдущий опыт в мир терапии (а также в буддийскую медитацию). и другие элементы) с тем, что я узнал от него. В контексте работы, возникшей в результате такой интеграции, я все лучше и лучше понимал и объяснял более подробно ряд понятий, которые я называл психологией энеатипов.

Со временем я уже опубликовал три книги по различным аспектам психологии энеатипов: «Характер и невроз», «Трансформация через инсайт» и «Энеаграмма общества», а также развил другие аспекты предмета в книгу «Между медитацией и психотерапией», где я объясняю Энеаграмму медитации.

и в моих политических книгах «Изменение образования, чтобы изменить мир», «Исцеление цивилизации» и «Патриархальный разум», в которых я углубляюсь в применение энеаграммы к социальным патологиям.

Эта книга отличается от предыдущих тем, что через ее страницы сообщается то, что я до сих пор приберег для своих экспериментальных семинаров, стремясь не допустить, чтобы определенная информация при переходе на психологический и академический рынок была не только искажена. опошлением, но отделенными от жизненного опыта, в котором они достигают своего полного значения.

Он содержит 27 персонажей в поисках того, чтобы быть, в дополнение к настоящему прологу, представлением каждого энеатипа, который редактор La Llave счел нужным включить и который

Грация Чеккини отвечала за подготовку. После этого также прилагается краткий вводный текст, написанный мной для каждой из статей приглашенных мною сотрудников. Эти тексты взяты из конференции, которую я предложил много лет назад — в начале конгресса, проведенного в Арлингтоне, штат Вирджиния, Международной ассоциацией эннеаграммы — о невротических потребностях 27 персонажей, признанных в Протоанализе Ичазо.

Когда я впервые представил психологию эннеатипов во время моей работы в Беркли в 1970-х годах, я ограничил свою тему девятью страстями и соответствующими девятью фундаментальными фиксациями, не вдаваясь в тему подтипов и соответствующих им невротических потребностей. Таким образом, я не хотел учить о добродетелях, познавательном аспекте эго и других вопросах, которые в своей последующей работе в латинском мире я хотел оставить для тех, кто участвует в эмпирической программе, которую я разрабатывал: вот почему я опускаю такие темы в своих книгах.

С течением времени я чувствую себя утвердившимся в своей политике оговорок, так как имел широкие возможности убедиться в том, как популяризация знаний становится препятствием для их передачи в будущем, порождая множество ошибок и предрассудков, которые впоследствии мешают серьезному применению; ситуация сравнима с ситуацией любителей, которые неправильно осваивают музыкальные инструменты, а затем должны очень много работать, чтобы отучиться от своих вредных привычек.

Однако, достигнув порога 80-летнего возраста, я чувствую, что пришло время зафиксировать некоторые из тем, которые я до сих пор приберег для эмпирических ситуаций; и я думаю об этой книге как о первом томе более крупного проекта. Через его главы читатель может составить приблизительное представление о 27 персонажах, в которых подразделяются девять основных форм личности, которые уже вдохновили так много книг. В частности, на следующих страницах развивается тема того, как каждый из соответствующих людей проживает процесс созревания, который является сущностью терапевтического и духовного прогресса.

Я полагаю, что большинство читателей этой книги уже имеют некоторое представление об основной типологии девяти эннеатипов: нынешнее различие между 27 знаками — лишь его уточнение. Но для тех, кто недостаточно знаком с психологией эннеатипов, скажу, что применение эннеаграммы к объяснению характера составляет нечто близкое классическому христианскому учению о смертных грехах (к которому здесь добавляется трусость).). и тщеславие, рассматриваемое как нечто отличное от гордыни). Тем не менее, в этом предисловии нет необходимости добавлять что-то еще, кроме рекомендации прочесть простое описание вышеупомянутых девяти основных персонажей, которое я представил в «Эннеаграмме общества».

В заключение я хотел бы поблагодарить своих соавторов за их работу, а также поблагодарить тех, кто через Фонд Клаудио Наранхо способствовал организации Симпозиума по психологии эннеатипов, состоявшегося в Севилье в 2008 г., на котором эти работы изначально были представлены в виде презентаций. Я также хочу выразить свою признательность Грации Чеккини, которая отвечала за преобразование серии стенограмм этого симпозиума в книгу, в основном через

подмена таких устных выступлений письменными через контакт более года с теми, кто здесь пишет.

Будучи человеком, который видел, как многие из его идей передавались сообществу в результате преждевременного и незаконного присвоения, я получаю дополнительное удовлетворение от того, что впервые появляется книга, в которой действует законная и зрелая передача, и я думаю, что читатели оцените разницу. Но, прежде всего, я надеюсь, что, предоставив общественности эти открытия, которые до сих пор предназначались для тех, кто участвовал в экспериментальных семинарах, соответствующая информация не станет заменой живого процесса обучения, который является путем преобразующего самопознания.

Клаудио Наранхо

Тоналли, Мексика, апрель 2012 г.

Эннеатип 1 – Гнев

Чтобы понять страсть Гнев, прежде всего мы должны отличить его от ярости, понимаемой как эмоция.

В то время как под гневом мы понимаем эмоциональную реакцию нападения как ответ на опасность или вторжение, Гнев, с другой стороны, представляет собой бушующий и неконтролируемый порыв, который эта личность испытывает перед лицом экзистенциальной пустоты, вызванной утратой первоначального состояния полноты.

Как будто потеряв земной рай, E1 считает эту потерю ошибкой, которую нужно исправлять.

В то время как для ментальных персонажей — и тем более для эмоциональных — страсть есть попытка восстановить экзистенциальную полноту через соприкосновение со страданием и страхом утраты, E1 отдаляется как от боли, так и от страха, занимая позицию восстановления превосходства отстраненности, которую рассматривал ему ошибка.

Отсюда следует, что его исправление будет импульсом к конкретному, совершенному и действию, которое избавит от страданий.

E1, как правило, не был ребенком, которого направляли и о котором заботились, а скорее был ребенком, которого заставляли вести себя рассудительно, отказываясь от инстинктивности, эмоциональности и экспрессивности — качеств, типичных для его детства. Короче говоря, они возлагали на него очень большие надежды, не предвидя возможности совершения ошибок.

Восприимчивость ребенка к страданиям родителей быстро трансформировалась в готовность решить проблему за них.

Что волнует E1, так это решение; В этом смысле можно понять, насколько Гнев является не эмоциональным аспектом, а огненной энергией, которая всегда несет его вперед, минуя контакт с чувством, связанный с контекстом и соответствующей умственной проработкой.

Позиция E1 «толкать реку» демонстрирует внутреннюю потребность попытаться изменить контекст вместо того, чтобы рассматривать возможность адаптации к нему; отсюда вытекает его чувство превосходства и презрения к тем, кто «не прав».

Гнев проявляется в разных стилях, в зависимости от подтипа: в социальном, как и в консервативном, Гнев лежит в основе реактивного образования, трансформирующего его в невозмутимость или доброжелательность.

В отношениях E1 демонстрирует автоматическую склонность навязывать собственную ментальную и поведенческую строгость, ожидая от других того же перфекционизма (фиксации), которого он требует от других.

сам; контролирует и требует дисциплины, чтобы как на поведенческом, так и на эмоциональном уровне соблюдались порядок и строгость, которые, по его мнению, приведут к устранению ошибок

Его чувство превосходства проистекает из самоутверждения — поскольку у него есть представление о себе как о добродетельном и справедливом человеке, — что дает ему заслугу в том, что он занимает положение власти и господства.

Это нормативный и невротически-этический характер, со спецификой диктующего личные нормы, которые он считает абсолютными кодексами. Это позволяет ему превратить желание в поведенческое правило, так что он освобождается от чувства несовершенства из-за того, что у него были импульсы или эмоции (которые он считает дефектами).

E1 Social — неприиспособленность/превосходство

Характер одного социального сильно отличается от других подтипов E1. Это результат характеристики, которую Оскар Ичазо, от которого я узнал, назвал неприиспособленностью. Долгое время я предпочитал просто употреблять слово «жесткость» при описании этого характера, имея в виду что-то вроде психологии школьного учителя, а также то, что видел Вильгельм Райх, когда говорил об «аристократическом характере»; просто слово жесткость описывает стиль поведения или определенную черту личности, а не потребность или страсть. Поэтому мне оставалось только сформулировать невротическую потребность, из которой стал бы понятен ригидный характер.

В этом поиске очень показательным оказался случай женщины, которая, помимо того, что была интеллектуальной и культурной женщиной, работавшей на философском факультете университета, говорила с заметным американским среднезападным акцентом. И поразительно, что она, несмотря на то, что давно переехала в Калифорнию, продолжала говорить с этим сильным акцентом, который обычно ассоциируется с людьми с низким уровнем образования. Будучи социальным персонажем, можно сказать, что в нем выразилась ее неприиспособленность; но как понять такую поведенческую черту из скрытой мотивации?

В этом случае, поскольку люди склонны приспосабливать свою речь к среде, стоило спросить: почему она так мало заботилась об этом? Ему было достаточно спросить меня, чтобы мне стало ясно, что ответ кроется в его общем отношении к тому, чтобы чувствовать себя правильно. Он действовал так, как будто мысль «моя форма правильная» подразумевала, что другие должны адаптироваться. И это было заметно еще и в том, что он допускал языковые ошибки, не соответствующие его культурному уровню, которые можно было легко понять в результате такой установки считать себя кем-то образцовым.

Однако чувство своей правоты не является ни мотивом, ни страстью. И если мы хотим объяснить контраст между консерватором, который, как мы увидим, является собственно перфекционистом ввиду его хронического осознания своего несовершенства, что приводит его к самосовершенствованию

-, а социальное - которое уже чувствует себя совершенным и поэтому может совершать серьезные ошибки, - мы должны вернуться к потребности в превосходстве, в силу которой социальное занимает положение безупречного и совершенного. Социальный имеет настоящую страсть к чувству «я прав, а ты не прав»; а это, в свою очередь, предполагает определенную власть над другими, потому что, когда он может заставить других почувствовать, что они не правы. Он как бы говорит: «Если вы ошибаетесь, то у меня больше прав, чем у вас, доминировать над ситуацией».

Это великая техника доминирования, заставляющая других чувствовать, что они неправы, и ее можно понимать как альтернативу доминированию, которое сексуальное устанавливает посредством простой уверенности в том, что овладевает и чувствует вместе с ним. соответствующее право. Но поскольку эти персонажи чувствуют прежде всего имплицитное моральное превосходство, полезно указать на

великая разница между моралью и морализмом: то, что безнравственно в E1, кажущемся таким честным и благородным, как раз и состоит в том, что его кажущаяся мораль есть не что иное, как морализм.

Преобразование в социальном E1 Антонио Феррара

Этот анализ социального E1 является результатом свидетельств пяти участников программы SAT и данных об упражнениях, которые выполнялись в указанной программе, в дополнение к заметкам, собранным во время различных терапевтических сеансов.

Я начинаю свое выступление с обращения к парадоксу, заключающемуся в том, что социальный эннеатип приспосабливается к миру, будучи неудачником. Чтобы продемонстрировать, как устроена эта форма характера, я выбрал некоторые переживания из своего детства с изображениями самого себя в раннем детстве.

Я дома, мало света, почти темнота и много тишины. Мои родители (особенно мама) погружены в свои дела и переживают; они не разговаривают. Позже я узнаю, что его жизнь в то время была трудной. У обоих было несколько трауров, и преобладает чувство ненадежности. До сих пор чувствуется отголосок войны и память об убежищах, в которых мы защищались от бомбежек. Они живут в маленьком городке на севере Италии, на границе с Австрией, в неизвестном мире, с преимущественно немецкоязычным населением. Они чувствуют себя странно в этой среде и в этой культуре, столь отличной от их собственной, южан, приехавших из Неаполя. Легко представить, что ребенок, столкнувшись с этими постоянно дышащими трудностями, решил не создавать новых проблем и отстраниться, ограничив свои требования и минимизировав свои потребности и желания. «Я не хочу беспокоить», казалось бы, основное решение; и от этого он научился не просить и не поддерживать себя. Он заглушил свою природную живость и превратился в тихого ребенка — слишком сильно...

хороший ребенок. Он не просит, но и принимать не соглашается, робко говоря «нет», даже если это небольшой подарок. По его словам, он смущался, когда они беспокоились или уделяли ему слишком много внимания. Его считали хрупким, слабым ребенком: «Не уставай... не беги... . Вы устали?» — говорили они. Мне это не понравилось.

Когда я стал старше, я обнаружил, что у меня клапанная недостаточность в сердце и что я иду на некоторый риск. В то время нельзя было оперировать и делать было нечего. Я немного понимал беспокойство родителей, но не хотел особого отношения; Я очень старался никому не говорить о своем положении, которое, с другой стороны, стало семейной тайной.

К счастью, я отреагировал. Силой бессознательности и желанием жить в полном режиме я организовал свою жизнь из оценок и решений типа: «То, что ты мне даешь и делаешь для меня, заставляет меня страдать, я не прав, лучше я все сделаю сам, как я хочу, и, если это слишком для вас, я справлюсь один, я хочу чувствовать себя способным, я хочу устать, я хочу бежать, я хочу рискнуть навредить себе, я хочу жить согласно своим товарищи по команде». И я стал бросать вызов этому хрупкому сердцу.

Все началось, когда мне было около десяти лет. Однако я не перестал быть чувствительным ребенком, очень эмоциональным, который удерживал эмоции, подавляя их; Я не хотел их показывать, но внутри они опустошили мою грудь. Я краснел и смущался даже по мелочам. Понемногу,

со временем я научилась владеть собой, стала сильнее, выносливее; Я не хотел, чтобы они узнали, что на самом деле жило. Я не хотела быть «слабой, хрупкой, чувствительной» и поэтому скрывала свои настроения, трудности и не спрашивала. То, как они любили меня, заставляло меня чувствовать себя другим, неспособным, ограниченным. В глубине души я не был уверен, что мама и папа смогут откликнуться на мои требования. Было важно пообщаться с соседскими коллегами, найти социальное разнообразие, поиграть с одноклассниками, а затем, взрослея, организовать с ними более структурированные мероприятия. Он приложил много усилий к тому, что делал, бросая вызов ограничениям и терпя усталость, даже игнорируя ее. «Еще немного» — и мне даже не нужно было говорить себе — стало образом жизни: с усилием, неустойчиво.

Позже, в подростковом возрасте, образ жизни моей семьи и среды, в которой я жил, стали сужаться. Я хотел чего-то другого. Я хотел вещей, отличных от того, что предлагал мой мир, и я хотел чувствовать их своими. Хотя он был напуган и застенчив, ему было любопытно столкнуться с другими реальностями. В беседах с друзьями мои идеи часто отличались от идей других и казалось странным, что они их не разделяли, но я их сохранял и отстаивал до конца, потому что от этого я чувствовал себя цельным. В школе он не был блестящим учеником; у него были трудности с научными предметами, но он был еще впереди. Он сделал минимум и с небольшим интересом.

Вероятно, и в этом случае обстановка не оправдала моих ожиданий. Хотя формально я не был бунтарем, я хотел делать все так, как хотел, и был склонен идти против течения, навязывая свои взгляды. И это не было против других: я просто хотел быть верным тому, что я считал ценным и важным для меня. Эти черты развились в основном в подростковом возрасте, когда я начал делать выбор не только за пределами семейных схем, но и за пределами довольно большой группы людей, которых я часто посещал. Со временем я понял, что многие из моих поступков скрывали глубокое чувство обесценивания и неадекватности и что они были предназначены для удовлетворения сильного желания признания. Как ни парадоксально, я смутился и покраснел, когда получил его. На самом деле, когда я был мальчиком, признания, которые они давали мне, касались того факта, что я был хорошим мальчиком, рассудительным, вежливым и послушным. Но я хотел показать себе и другим, что я способен на то, что мне интересно, на то, к чему я чувствую призвание. Моя непригодность была представлена ​​как антинавязчивое отношение.

Я не соглашался, чтобы меня считали ребенком. Я хотел, чтобы меня считали маленьким взрослым, который не создает проблем. Я всегда был со старшими людьми — хотя и молчал — вместо того, чтобы быть с моими братьями и сестрами и их играющими сверстниками. Он как бы сказал: «Видите? Они дети, а я, с другой стороны, уже большой, и я могу быть с вами и вашими друзьями, я участвую в разговорах великих. Хотя я только слушаю, но я здесь». С течением времени моя непригодность все больше превращалась в потребность выделиться, быть особенным. Это тоже был способ не подчиняться скучной рутине, хотелось вырваться из дома, подышать...

Все опрошенные говорили, что с самого раннего возраста они были старше своего возраста. П., одна из них, рассказывает, что в детстве ухаживала не только за больной матерью, но и за другими родственниками. Ц. с детства ходил по больницам, куда госпитализировали родственников, и проводил там целые дни, ухаживая за ними. Сначала было страшно, я должен был это сделать, но потом она привыкла; он уже не чувствовал даже страха и страдания пребывания в таких суровых местах.

Она быстро забыла, что она девушка. Вернувшись в П., она была не просто маленькой нянькой: в возрасте десяти лет она сопровождала отца, социальная роль которого была важна, на вечерах и церемониях.

Как жена. Он заменил больную мать. Она очень быстро научилась быть боссом среди своих сверстников и в этом случае взяла на себя мужскую роль, которую сохраняла даже во взрослом возрасте. В общем, социальные Э, с которыми я разговаривал, — хотя и с разными нюансами — имеют схожие истории не только из-за содержания — часто различного — но и из-за экзистенциальных решений, к которым эти истории привели. Один из них, Б., подчеркивает свое желание сохранить свою идентичность: «Если я приспособлюсь, я умру, — говорит он, — это как задохнуться. Взрыв почти обязателен, это вопрос жизни или смерти. Важно делать то, что я чувствую, я не хочу, чтобы мной манипулировали. В результате нигде не чувствуешь себя как дома. Чувство непринадлежности». Нечто похожее говорит О.: для него «повторяющееся чувство отчужденности и непричастности». Он никогда не чувствовал себя «целиком» в тех средах, в которых оказался. В среде родной семьи он чувствует «движение бунта, отчуждения, а также борьбы». Вернувшись к Б., у него появляется убеждение, что он не может быть частью группы: «группа может привести к ошибке», лучше уйти в отставку. Он не хочет загрязнения. Это может быть «опасно» и не дает объяснения, почему. Можно представить, что в своих фантазиях он вновь переживает то, что обязательно пережил в детстве. Он должен быть против своих желаний. М. также испытывает потребность в отчуждении. В ее случае — мира, в котором она не видит для себя места, потому что ценности, по ее словам, «меркантильны и связаны с играми за власть». «Я ищу честность, порядочность, согласованность и духовность», — говорит он. О. также занимается духовными переживаниями и посещает собрания религиозных групп. М, подчеркивает, что у него обычно очень большие надежды и стремления к некой чистоте, не принадлежащей этому миру. Опыт, в большей или меньшей степени отвергающий реальность как она есть, является общим и фундаментальным признаком социального Э1. Он не хочет быть его частью. В глубине души его сдерживает недоверие к ближнему. Но он также боится показаться неприятным, если четко скажет «нет». Следовательно, когда он это делает, он выражает себя с часто бессовестной страстью и решимостью.

В сцене, пережитой во время терапевтического опыта, проведенного с помощью техники временной шкалы (исходящей из НЛП), и А., и У. рассказывают эпизод из прошлого, в котором группа людей разговаривает друг с другом. Они держатся на определенном расстоянии и наблюдают. Они хотели бы встретиться с группой, но не осмеливаются подойти. Они боятся утруждать себя своим присутствием и не быть хорошо принятыми. США, в частности, скажут: «Внутри собрались люди, а я остаюсь снаружи; это может быть воспринято не очень хорошо, я чувствую себя чужим для них». Некоторые из опрошенных людей проявляют мало желания участвовать, когда они находятся в группе. Для А. главной заботой является: «не показывайся... не высказывай своих идей и мнений». Они могут узнать, насколько неинтересно то, что он говорит и думает. А потому предпочитает молчать.

Родители

Чувства и последующее поведение дезадаптации можно рассматривать как результат встречи ребенка со своим окружением, особенно с родителями, а также специфических внутренних переработок. Все опрошенные говорят об отце, наделенном определенным обаянием, умным и вызывающим восхищение. Для некоторых он хороший собеседник, с ярко выраженной склонностью к диалектике,

способный доказать свои тезисы и быть правым. Наступает, как правило, тяжелый аспект. Одного его взгляда достаточно, чтобы добиться послушания. О. описывает своего отца как «сильного, трудолюбивого, ответственного; ему нравилось шутить с людьми, дружить. О. жил с отцом как подхалим, и ему это не нравилось. В отношении воспитания своих детей он был суров; иногда он бил их и много спорил с женой. «Из-за этого я думал, что он жестокий, и очень боялся его». Он не чувствовал ни присутствия, ни заботы со стороны отца.

Мать представлена более разнообразными образами. В отличие от отца, он, кажется, боится жизни. В большинстве случаев она кажется подчиненной мужу и преданной семье. Иногда это встречная зависимость, а другие описывают ее как поверхностную. Для Б. она более ласковая и заботливая, чем отец. Это давало ему большую свободу, граничащую с бессознательным. Однако в других случаях он страдал физическими страданиями и истерическими наклонностями. П. был с рождения отвергнут матерью, и поэтому она ее ненавидела. О. представляет свою мать как «женщину сильную, боевую и трудолюбивую, очень умную и настоящую».

Она обладает замечательным религиозным чувством и, как и отец, критична и авторитарна. Но также нежная и щедрая: ей нравится помогать нуждающимся. Она склонна к замкнутости, а муж более общителен. «Он очень вовлекается в жизнь детей, чувствует себя ответственным/виновным», и выражает свою любовь через заботу. Она упряма и упряма, затаила обиду и «не легко прощает полученные обиды».

Родитель, которого социальный E1 включает в себя с большим количеством доказательств и с которым он больше всего идентифицирует себя, является отцом. Отсюда происходит большее развитие любви-восхищения. Во-вторых, присутствует эмпатическая любовь, которая обычно усиливается с возрастом. Наименее развита эротическая любовь. Для А. и О., в частности, любовь-восхищение направлено и на познание и духовность, а не только на людей. Почти для всех первоначальная идея состоит в том, чтобы прожить счастливое детство, хотя со временем этот взгляд на это меняется.

Короче говоря, социальный E1 убежден, что ему недостаточно того, что предлагают ему родители. Они считают, что не могут удовлетворить свои потребности. Подумайте, что лучше организовать себя. С самого раннего возраста он претендует на автономию, будь то послушный или мятежный. С самого раннего детства он маленький взрослый. Он хочет делать свое дело прямо, заявляя об этом, или, более тонко, преследуя свою цель, не производя лишнего шума. Наконец, он склонен навязывать свою модель и ему трудно адаптироваться к тому, что предлагает ему внешний мир.

Экзистенциальные решения

Неадаптивность организована вокруг таких решений, как: если дела пойдут так и мне это не нравится, я сделаю это по-своему. Даже когда мне нужна помощь, лучше не полагаться на других; конечно, я не получу того, что мне нужно, и в конце концов мне придется постоять за себя. Я должен стремиться и стремиться к этому.

Я буду сильным, чтобы встретить жизнь лицом к лицу и преодолеть свои ограничения и неспособность. Меня не остановит ни лихорадка, ни болезнь, я всегда буду стоять. Я не буду мешать, и поэтому они будут любить меня. Я буду

стремись заслужить, так меня узнают и я смогу иметь право жить в этом мире...

П. буквально заявляет: «Я забочусь о себе и не позволяю, чтобы обо мне заботились. Я забочусь обо всем, что касается меня, особенно о сложных вещах. Поскольку мне нужно, но трудно удовлетвориться, я позабочусь о себе. Я буду сильным, хорошим, ярким, совершенным. я буду как мой отец и противоположность моей матери». Для других отцовская и материнская роли меняются местами, но окончательные решения существенно не меняются.

перфекционизм

Неадаптивность предполагает постоянные усилия и стремление делать что-то хорошо; это становится неосуществимой претензией: быть совершенным. Итак, вам нужно делать все лучше и лучше, и вы никогда не будете удовлетворены тем, что получаете. Такое отношение создает состояние постоянного напряжения, которое мешает вам расслабиться и насладиться результатами. Он быстро отправляется в другое приключение или выполняет другое обязательство. Тот, кто идет по этому пути, поддерживается безумной и иррациональной идеей: «Только если я совершенен, меня будут любить», — говорит Б. Проблема с самим собой заключается в том, что «вы должны прийти, полагаясь только на свои способности, и тогда другие будут восхищаться». мне|| .

Требование

Претензия на совершенство нуждается в исполнительном инструменте. Как мне достичь совершенства?

Требовательный, требовательный. Даже пытки. С жертвой и используя только мои средства. Цель — улучшать, улучшать и улучшать. Я покажу этим родителям, иногда обоим, иногда прежде всего отцу, но также и матери, на что я способен. Это своего рода спасение, которого хочет ребенок, а сегодня взрослый: пленник собственной истории, бессознательно преследующий невозможную цель совершенства.

Развивайте особый глаз, чтобы обнаружить ошибку, пятно. Обязательства и требования имеют целью создание хорошего имиджа самого себя.

Защитная система

Социальный Е1, как и другие подтипы, берет за основу своих защитных систем прежде всего реактивную формацию. Подавление переживаний недостаточно. Преображает их. Он хочет улучшить. Он считает, что то, что он думает или чувствует, не имеет достаточной ценности или что это не будет хорошо воспринято, а затем трансформирует это во что-то другое. Социальный подтип, в частности, мало выражает своего гнева — если только у него нет сексуального в качестве второго подтипа — и заменяет его более социально приемлемыми формами. Их взгляды и выражения склонны к серьезности и осмотристельности. Он проявляет сдержанную холодность, тонкую улыбку и определенную мягкость, пока не достигает аристократического превосходства, способного вызвать негодование. Он стремится показать спокойствие и контроль. В деятельности, вызывающей наибольшее напряжение, гнев становится диффузным требованием, которое приводит к навязчивому желанию улучшить и исправить, особенно другого, но и самого себя. Гнев прячется, остается на заднем плане и становится толчком к совершенствованию, претензией и контролем над собой и другими. Таким образом, цель становится более благородной: делать что-то лучше, быть лучше. За

П., итог всего этого плачевен. Не будучи запрограммирована иметь детей, ей удастся завести их с помощью искусственного оплодотворения. Он мать и отец одновременно. Он не признает эффективного отца достаточной дееспособностью. Он очень старается; он хочет дать ребенку как можно больше. «Я вырастил его, как вырастили меня». Отец хотел, чтобы она была идеальной; она хочет, чтобы ее сын был идеальным. «Ты не плачешь, ты не смеешься, ты не боишься». В результате ребенок сам производит небольшие порезы и страдает; оно не терпит всего этого присутствия и совершенства.

Другие характеристики

Социальный подтип является наиболее интеллектуальным из трех подтипов E1 и часто является отличным логистом. Клаудио Наранхо утверждает: «Скрывает гнев за невозмутимостью». А потом добавляет: «Аристократичная, элегантная, осмотрительная. Внизу огонь».

Некоторые из людей, участвующих в этом исследовании, посвятили себя волонтерству и помощи. Б. посвящен защите рабочих, хотя и с административной ролью. Он работает в профсоюзе, который считает «умеренным». Каждый хочет, чтобы его признали за его собственную ценность, которая теряется, как только поступает критика или когда они понимают, что были неправы. Существует тенденция иметь в виду норму: «истинная норма та, в которую я верю».

Трансформация

Вышеупомянутые люди прошли через опыт SAT. Для Б. важное изменение проявляется в том, что он достиг в последние годы определенного типа безмятежности. Сегодня он признает, что может ошибаться; раньше это было невозможно. Это дает больше простора для игры и позволяет чаще — хотя и с некоторыми сомнениями — не бояться выйти из формы.

Вы больше не испытываете, как раньше, страха или чувства опасности, если другие видят вещи не так, как вы сами. Больше сдачи, даже если вы не знаете в совершенстве все, что знает другой, которому вы отдаете себя. Сегодня он понимает, что если он пойдет на войну, ему придется ждать бомб. Он по-прежнему использует сильные и решительные выражения и осознает это. Он надеется, что сможет и дальше развивать эротическую любовь: у него есть ощущение, что это не так уж и опасно.

П. Заметил большую перемену после свадьбы — которая произошла по любви, подчеркивает он, — хотя семья была против тебя. По его словам, с тех пор он начал «жить эмоциями», теми эмоциями, которые он всегда подавлял. Еще одним сильным опытом стало рождение в уже зрелом возрасте сына. Она не могла иметь детей, а когда приехала, была «полноценной матерью». Потом она осознала, как ее характер повлиял на отношения с сыном, поняла это и поставила себя на обсуждение. Она начала процесс психотерапии и прошла программу SAT; работал над всем аспектом доставки и доверия. Контроль каждой вещи не помогает. Он стал доверять даже тем, кого не знал. Более того, он понимал, что не имеет значения, более или менее «компетентны» люди в общении с ними. Также для других социальных E1 характерна тенденция оценивать компетентность другого в установлении отношений.

очевидно. Прежде всего она поняла, что не обязательно быть совершенным, чтобы любить себя, и что муж и сын не должны быть совершенными, чтобы она любила их. Сегодня у него все еще есть цели: он хочет развить благодарность, еще больше принимать других и делать все виды удовольствия своими, а не только то, что он заслуживает. Она хочет научиться иметь людей ближе и быть матерью, проживая старость, не ища всегда смысла: чего стоит. Позвольте вещам течь сами собой, принимая их такими, какие они есть, и перестаньте думать: «Что мне делать?» пытаюсь запрограммировать и понять все это. Недавно у нее было большое чувство благодарности к человеку, который помог ей в трудную минуту. Он сказал мне через несколько дней после интервью. Чувство, для которого я никогда не оставлял места; это было все равно, что признать, что мне нужен другой, что я не могу. Он чувствовал счастье и освобождение. Наконец он смог осознать абсурдность требования никогда не полагаться на другого. И наконец смог сказать спасибо.

М. имеет в качестве проекта прежде всего любовь как пара (как Б.); он хочет развить эротическое удовольствие, которым всегда пренебрегали, которого ему сегодня не хватает. В программе SAT он открыл для себя медитацию и сегодня находит в ней «энергию» в сочетании с чувством благодарности и сострадания. У нее также есть интуиция, что смысл жизни — это что-то тонкое, это «вибрация», и именно в эти переживания она чувствует себя причастной сегодня. Духовная практика представляет собой единственное противоядие от того, что он называет «усталостью от существования», и благодаря ей он учится быть уверенным в себе. Ее стремление - быть безмятежной матерью и реализовать себя в работе, в которую она верит: помогать другим.

Л. очень рано решил, что для спасения себя ему нужно знать, знать. Он делал это, пока не дошел до высокомерия: «Я знаю». Он приложил немало усилий, чтобы заработать на жизнь. Он должен был доказать, что он несет ответственность (его просили сделать это с тех пор, как он был маленьким). Но потом он преувеличил... Он слишком старался, не останавливаясь. Было победой принять, что все так, как оно есть, и сдаться — это нормально. Сегодня оно дает больше простора для желаний и все чаще и чаще делает то, что хочет. Он открыл для себя эротическую любовь. Он получает удовольствие от естественных и простых вещей: «воздух, люди...» Их стремление — заменить удовольствие долгом. Он восхищается знаниями и больше не заботится об обучении других, чтобы получить признание. Он хочет понять. Он смотрит на божественное, на высшее и понимает, что вещи совершенны такими, какие они есть. Нет необходимости их менять.

Существенной трансформацией О. стало осознание того, что неприятие других связано с его собственным неприятием самого себя. Кроме того, он понял, что искал в гомосексуальной аффективности «отцовскую заботу, которой у меня никогда не было, и в том виде, в каком я нуждался». Со временем он пришел к выводу, что подавлял гетеросексуальное стремление «к искать любовь отца». Наконец, он осмелился предаться сексуальному влечению к женщине.

У Э. уменьшилась склонность к просвещению и убеждению других в своих доводах. Очень сосредоточенная на собственных убеждениях, только недавно и уже в зрелом возрасте она учится быть более терпимой и принимать то, что люди могут иметь другие характеристики, отличаться от того, что она упорно хочет видеть.

У. хочет быть более спонтанным, заявить о себе, более свободно выражая себя, и он хочет играть. Она начинает говорить о себе и хотела бы свободнее показывать себя в группах, в которых участвует. Стремясь к борьбе с несправедливостью, она чувствует потребность дать больше места эротическому, открытому, веселому, беззаботному ребенку. Он хочет придавать большее значение эмоциям, чувствам и ищет духовности.

Что касается моего собственного процесса трансформации, то он происходил постепенно и при разных обстоятельствах. Начав с вызова подростка, который больше не хочет быть хорошим, хрупким и замкнутым ребенком, я столкнулся со своими сверстниками и искал место, которое было бы моим. Кроме того, мне помогает театр, творческое самовыражение, импровизация. Возможность попробовать себя в разных ролях и работать в группе. Театр — это противостояние от стыда, но прежде всего то, что я выбрал и люблю больше, чем ожидали мои родители, и в конце концов это стало профессией. Друзья по соседству и социальный центр были очень важны, потому что именно там я открылся для отношений и научился управлять деятельностью на основе модели собрания и сотрудничества. Там у меня было чувство принадлежности. Позже произошло знакомство с гештальт-терапией, которая открыла двери к прозрачности и спонтанности, а также к выражению эмоций (всегда сохраняемых).

Мне было необходимо стать транзакционным аналитиком, и таким образом завершилась вся моя карьера. Эта школа дала мне ясность и структуру, даже на работе, ингредиенты, которые я объединил, чтобы завершить гештальт-опыт. Более того, основополагающей была встреча с Клаудио Наранхо, который с 1982 года стал постоянным присутствием в моей жизни. С ним, благодаря программе SAT и нашим личным встречам, я пережил глубокие изменения и научился интегрировать повседневную жизнь с тонкими уровнями сознания. Мое личное развитие идет медленно, и я воспринимаю его как гармоничный процесс, в котором различные аспекты стремятся образовать единое целое. С Клаудио Наранхо я научился чувствовать благодарность; Я научился видеть явления жизни с разных точек зрения; и я взрастил уверенность в росте и трансформации. Меня всегда тронула его вера в трансформацию. По правде говоря, он у меня тоже был, но с ним он был усилен.

Я считаю, что все, что я до сих пор объяснял в этих строках, представляет собой набор важных факторов, характеризующих путь трансформации социального Е, который перед лицом собственной холодности и жесткости нуждается в любящем приеме, а также в том, чтобы его ценили за свою способность, потому что не признает себя. Ему нужно изменить размер критики и негативных суждений, которые он имеет о себе, и которые затем отражаются в мире. Есть также центральный аспект, занимающий духовное переживание, долгое время мало ощущавшееся, но мало-помалу ставшее чем-то очень важным. Я нашел его вне своей традиции — католической — в буддизме Риверсайд, через Намкая Норбу Ринпоче, которого я считаю своим первым и самым главным учителем, а затем в образце и личности Клаудио Наранхо. Духовные учения дали мне больше легкости в жизни и больше альтруистической любви — два фактора, которые я считаю очень важными для преобразования социальной жизни. Духовность помогла мне избавиться от перфекционистских желаний и бесполезных идеализмов. Альтруистическая любовь заставляет меня быть менее требовательным и более доброжелательным по отношению к другим.

Услышать изменения

Что касается моих родителей, то я восхищался своим отцом, а затем противостоял ему. Я научился любить его, когда он был стар, с его слабостью и хрупкостью. Я больше не был тем человеком, которого идеализировал в ранние годы. Он был человеком. Способность принять это, настолько отличное от детского представления о нем, которое у меня было, позволила мне лучше принять свою хрупкость и свои пределы, будучи в состоянии показать их. Пришло время, когда я смог сказать «я не знаю» и заявить о своем невежестве, не чувствуя себя неадекватным.

Я поздно начал ценить свою мать. Она всегда отвергала свой страх, и было очень приятно признать ее мужество, которого я не замечал, щедрость, с которой она всегда поддерживала семью, и ее любящую способность. Потом пришла моя собственная семья. Мои дети. В них я открыл для себя нежность, способность заботиться и играть. Я играл с ними. Они стали для меня важной точкой отсчета — я никогда бы не подумал об этом. Я родила их поздно и не чувствовала себя готовой стать отцом. А вместо этого я заботился о них и любил их. Это была великая трансформация. Я брал их с собой, даже когда работал. Поскольку они были маленькими, они приехали со мной и их мамой на курсы программы SAT в Испании, и мы все были символом для участников. Вот что они сказали нам. Позже, благодаря моей профессии терапевта, я научился уважать других — не с формальным уважением, которое у меня всегда было, а с уважением к людям за пределами того, что я считаю их пределами, отказом, который я получаю, или не находя в них сочувствия. (принцип альтруистической любви). Сегодня, даже когда я выражаю свое недовольство или гнев, я делаю это из поведения, я не обесцениваю и не обижаю человека, даже когда происходит конфронтация. Работа с пациентами и студентами была отличной школой, и то, чему я научился у них, я влил в жизнь, в повседневную жизнь. В терапевтической сфере я предпочитаю такой тип работы, который идет на глубину, но в то же время я научился давать непосредственно, в непосредственном, больше разрешений и больше свобод, чтобы они проживались сейчас. Я все чаще и чаще говорю: «Ничего страшного». Я смеюсь над идеей, что могу делать больше и лучше. Это нормально. Я больше не стремлюсь к совершенству. В терапии я люблю по-хорошему шутить и дразнить. Я часто использую иронию, метафору, парадокс и получаю удовольствие (особенно в Teatro Transformador — еще один подарок от Клаудио Наранхо, который подал мне идею и стимулировал к ее реализации).

Театр — это терапевтическая работа, в которой я развил творческие способности и много интуиции. Мои самые скрытые и онемевшие части тела всплыли наружу. Я позволяю себе руководствоваться ощущениями, эмоциональными состояниями и огромным желанием видеть преобразование людей; и это происходит, иногда совершенно неожиданно и в скором времени. Я стимулирую их жизненные силы, и мне нравится то, что я делаю; Я поражен тем, что получается. Наконец-то я узнаю себя. Иногда я становлюсь клоуном, дураком, соблазнителем и другими персонажами вместе с другими актерами. Я живу многими ощущениями и могу свободно выражать себя без стыда и стыда, и то разрешение, которое даю себе, я переношу и на них, на своих актеров. Очевидно, театральный трюк мне помогает.

А потом...

А еще есть жизнь и невзгоды — иногда импровизируйте — которые она нам приносит. Как никогда прежде, я чувствую себя человеком, который живет одним днем. Это не буквально то, что я говорю, и все же это имеет смысл. Жить в ногу со временем означает позволять вещам происходить без постоянного контроля. Что перспективы и проекты успевают организоваться — даже поодиночке — и принять форму, которая постепенно определяется. Для меня это означает открыться и сдаться непредвиденному. Формула, которую я использую от нескольких лет до этой части с самим собой во время стресса: «Получите то, что вы хотите, чтобы получить там». Такая фраза стала великим противоядием от усилий и притязаний на желание усовершенствовать свою личность и мир. Большую часть времени я улыбаюсь и чувствую умиротворение, а в моменты величайшей самоотдачи я могу смеяться и играть со странными вещами, которые я сам говорю или делаю. Меня не волнует, могу ли я иногда показаться поверхностным или смешным; Быть всегда серьезным, способным и умным стоит дорого. Теперь действительно приятно «делать бумажки» и обнаруживать, что меня никто не критикует, мне это больше нравится и я тоже хороша. Все чаще и чаще неаполитанца изображают прячущимся за маской английского языка, метафорой, с которой я много лет назад представился на семинаре под руководством Клаудио Наранхо, и мне нравится использовать колоритный язык моего города. В течение некоторого времени мое настроение менялось, и я быстро переходил от серьезности к радости или внезапным приступам ярости, которые быстро поглощались. Контроль сильно уменьшился, и я чувствую момент перемен.

Менять еще? И что? Не знаю... Может быть, немного и, может быть, незначительно. Но для меня это связано с ощущением жизни. В целом, я чувствую себя более спокойной с жизнью и, как я уже сказал, с глубокой способностью понимать и уважать других. Мне нравится искать мотивы людей, которые причинили мне боль или обидели меня. Я не думаю о зле, я хочу знать его мотивы. Я не люблю разрывать отношения. Величайшее достижение состоит в том, что я начинаю пожинать плоды своей медитативной практики, и это также проходит через большее принятие, когда я не делаю это хорошо. Если когда-то я думал, что должен быть совершенным, чтобы быть признанным и быть частью этого мира, то сегодня я могу сказать: «Какой подарок не быть таким, чтобы я мог расти и радоваться жизни!» В последние годы мое мышление стало изменчивым. Иногда я теряю нить того, что говорю, или забываю; Я чувствую себя потерянным, а потом,, тогда я говорю себе, что все в порядке, это не имеет значения, я расслабляюсь и, может быть, смеюсь. Если бы мне нужно было сказать, что делать с моей трансформацией, список был бы очень длинным. Но есть одна вещь, которая особенно привлекла мое внимание. Недавно терапевт, которым я так дорожу, сказал мне: «Заставьте себя немного защищаться, немного поддерживать себя».

Конкретный пример

В середине 2007 года, после тяжелого переживания, которое длилось некоторое время (импровизированная и непредвиденная разлука при проживании того, что казалось мне перерождением, и пока я даже эмоционально перестраивала свою жизнь с новым партнером), я снова пережила травмирующее событие. : Я обнаружил, что мне нужна операция на сердце, чтобы заменить клапан, который был в аорте с 1977 года, потому что он был разрушен. Это было срочно. Моя жизнь была под угрозой. Мне четко сказали, что риск высок, учитывая возраст и в случае с уже оперированным органом. Мне понравился хирург, которого мне посоветовали. И я сдался. Сегодня я чувствую большую благодарность к нему. За время, прошедшее между постановкой диагноза и операцией, я выполнял всю свою деятельность. В глубине души он был уверен и почти не верил в это; Я чувствовал себя безмятежным, хотя временами боялся и думал

о возможной смерти. У меня были рабочие обязательства, и я не хотел от них отказываться. Я приготовил все необходимое и поехал обратно всего за несколько дней до операции. Я говорил с друзьями, а также с незнакомыми людьми об опыте, который должен был случиться вскоре после этого. При этом меня поразило отсутствие нежелания. Я не чувствовал себя инвалидом — как много лет назад, когда мне было стыдно, что мой врожденный дефект стал известен: инвалидность, тайну которой нужно было хранить. Я перенес операцию в первых числах июня и, естественно, страдал. Вокруг меня были мои близкие, и я позволял им заботиться обо мне, даже если я был капризным. Послеоперационное восстановление прошло быстро, осложнений не было, что не исключалось. Врачи остались очень довольны. Я также приписал этот очень положительный результат некоторым медитационным практикам и другой жизненной энергии. Насколько отличается от предыдущего опыта, когда, даже когда я был моложе, моя жизнь была фактически поставлена на карту вирусной пневмонией (из-за заражения в операционной), очень сильными болями в груди в течение нескольких месяцев и глубоким депрессивным состоянием. Сейчас ничего этого не происходило. Через несколько дней я уже стоял и думал о следующей поездке для участия в курсе «Слишком рано», — сказали мне врачи; но мой характер одолел, и через месяц я оказался в Севилье, укрывшись, несмотря на жару, чтобы не рисковать переохлаждением из-за сквозняков. Когда я это пишу, я улыбаюсь. Эти риски, которым я все еще подвергаюсь, связаны с бессознательным состоянием? Безумие? Я должен был ехать в Севилью? Конечно, я действовал под влиянием своего персонажа, но эта работа придает мне смысл, энтузиазм, и я до сих пор не хочу сдаваться. Тем не менее, наряду с этими характерными формами, в этой ситуации есть новые аспекты, и я рассматриваю их как часть глубокого изменения. Этот опыт был пронизан тонким принятием и безмятежностью, до сих пор неизвестными мне перед лицом такого важного события. Вернувшись к работе так быстро — там, в Севилье, — я взял с собой физические и психологические пределы выздоровления в среде, в которой я играл важную роль и заботился о дискомфорте других. Я не скрывал, я был хрупким, каким я был в то время, и я проводил особенно глубокую терапевтическую работу. В последующие месяцы я сохранял это спокойное отношение, и мое желание смеяться и желание легкости, которые я также привнес в свою семью, развились еще больше. Доминирующие черты характера не исчезли. Я всегда злой-неудачник, но сегодня я могу очень быстро перейти от состояния требования и реформаторского импульса к состоянию принятия и спокойствия. И это имеет большое значение для меня.

E1 Сексуальный – Страстность/Рвение

Оскар Ичазо использовал испанское существительное виолончель (рвение) по отношению к характерной сексуальной страсти, и это слово имеет двойное значение. Когда говорят о животном в течке (то есть в фазе течки), это слово обозначает сильное половое возбуждение; Что касается личности, когда мы говорим о том, чтобы делать что-то с усердием, мы имеем в виду что-то похожее на заботу, заботу, преданность делу или рвение. Таким образом, понимается, что тепло в самом широком смысле есть нечто аналогичное тому напряжению, с которым животное в состоянии течки ищет предмет своего инстинкта.

Мы бы сказали, что сексуальный E1 характеризуется особой интенсивностью своих желаний, делающей их настойчивыми, страстными. Если мы хотим понять, почему гнев в сексуальной сфере приводит к этой ревности, мы можем сказать, что гнев потенцирует желание, придавая ему агрессивность. Другими словами, гнев придает любому желанию особую силу и интенсивность, так что человек чувствует не только сильную тягу к его удовлетворению, но и право на него.

Результатом является тип, который характеризуется сильным духом господства и завоевания. Я объясню это коллективным поведением: когда изумрудные или алмазные рудники в Южной Африке эксплуатировались только европейцами, многие возражали, что это несправедливо, поскольку такое богатство принадлежало африканцам. Однако многие люди — полностью убежденные — ответили: «Что им это даст? У них нет культуры!» И им казалось очевидным, что именно европейцам принадлежали алмазы ввиду их цивилизованного характера, который контрастировал с якобы варварским характером первобытных людей.

То же самое произошло и с испанскими завоевателями, которые во имя Христианский император чувствовал себя уполномоченным отобрать золото у ацтеков или инков.

Точно так же некоторые люди чувствуют, что имеют больше прав, чем их соседи, на хорошие вещи в жизни, на удовлетворение своих желаний или даже на эксплуататорское поведение. И в этом не только страстность желаний, но иллюзорное и оправдательное убеждение, что это удовлетворение оправдывает агрессивные действия.

Молодой человек в одной из моих групп объяснил, что когда ему было около шести лет, он любил помещать свой пенис между ягодицами сестры. Мать сказала ему: «Нет! Не делай этого!» А он ответил: «Почему бы и нет?»

Никогда прежде я не слышал такого анекдота от маленького мальчика: «Почему бы и нет?»

Потому что мы живем в достаточно репрессивной культуре, поэтому обычно, когда дети получают выговор от родителей за сексуальные действия, они переживают это как стыд, а иногда даже с чувством вины, которое оставляет травмирующие следы. Для сексуального, однако, сила

влечения достаточно, чтобы человек — как в случае с похотливым эннеатипом — был более склонен подвергать сомнению порицание авторитета, чем силу ее желания.

Трансформация в сексуальную Е1 от Изабель Эррара

Начну с того, что я первый, кого удивляет все, что приносит мне мой процесс самопознания. Я начинаю с полного невежества или отсутствия ожиданий того, куда я иду в этой трансформации ... Короче говоря, я бы сказал, что, глядя на маску моего персонажа, все остальное грядет. Сегодня я могу сказать, что чувствую себя спокойно с собой и с миром.

Хотя я и считаю себя щедрым, я всегда был избирательным, когда дело доходит до щедрости по отношению к другим, как материально, так и эмоционально, хотя эта щедрость скорее управлялась или направлялась телом; Под этим я подразумеваю, что у меня не было и нет образца, на который можно было бы опереться, а щедрость давалась независимо от того, вел ли меня к ней мой телесно-интуитивный импульс или нет. С детьми, взрослыми, людьми с ограниченными возможностями, животными и растениями я всегда чувствовал себя доступным и щедрым; это как защищать жизни самых уязвимых. Теперь моя эмоциональная жизнь более внимательна и менее требовательна, более нежна и откровенно тепла, поскольку раньше это происходило только в интимной обстановке моего дома и в дружбе. Есть еще признание свободы другого, как и оценка собственной свободы, которая есть не отрешенность, а уважение к собственному пространству и времени, а также к потребностям другого, не делая их своими. .

В материальном плане наиболее существенное изменение заключается в том, что я уделяю себе больше времени себе и своим потребностям, меньше осознавая потребности других, поскольку у меня была тенденция заботиться о других, забывая иногда о своих потребностях. С другой стороны, мои желания почти сведены на нет: это похоже на открытие того, что мне нужно все меньше и меньше жить и, благодаря этой простоте, жить с большей безмятежностью и гармонией с самим собой и с окружающей средой. С меньшей потребностью также меньше требования к себе и к другим. У меня даже есть, чем поделиться и раздать, как если бы я мог жить за счет эфира...

Раньше моя щедрость заключалась в том, чтобы давать тому, кто, по моему мнению, был мне нужен, и то, что, как я полагал, я мог ему дать; Я был чутким, хотя мое сочувствие было фильтровано идеологией. Теперь я более спонтанен и чувствую себя более сострадательным, больше живу тем, что дается в данный момент.

Помню, когда мне было около восемнадцати, я сказал подруге из соседской группы: «Мне нравится, какая я есть, но мне не хватает безмятежности».

Очень ясное ощущение, которое я обычно ощущаю в теле, а точнее в животе, — это ощущение огненного импульса, ищущего выхода, стремящегося распространиться вовне, и делает это также через стопы и руки. Я чувствую великую жизненную силу, которая имеет два лица в зависимости от обстоятельств: одно, игривое, которое выражается в спорте, танце, эротической или сексуальной чувственности,

игра, энтузиазм, юмор и смех или то, что я называю «представлением удовольствия от движения». Другой, агрессивный гнев, появляется особенно тогда, когда я чувствую, что что-то или кто-то выходит за мои пределы или может каким-то образом атаковать мою честность. Оно недолговечно и очень интенсивно: это все равно, что показывать зубы, отмечая расстояние. Образ, знакомый мне по кошачьим, моим любимым животным.

Этот гнев редко давался, но он разрушителен. Из моего рта могли вылететь обидные слова, от которых другие чувствовали себя дерьмом. Тогда это проходило мимо меня, я извинялся, и обсуждение могло продолжаться нормально, и я даже мог помириться, даже если были разногласия.

Отсутствие спокойствия связано с этим пламенным порывом, с ощущением, что я злюсь, что я не контролирую его, и с осознанием того, как я могу за короткое время перейти из одной крайности в другую. Это, кроме того, сбивало с толку и дезориентировало окружающих меня людей, и я чувствовал, как это их ранило, от чего страдал и я. Единственная удача в том, что это не длилось слишком долго по времени.

На SAT 2 я смогла обнаружить, что с рождения я влюбилась в мир, в свет, в жизнь, но неприятие отца за то, что он не ребенок, и плохое обращение с ним и злость на него заставили меня не доверять людям, хотя и не жизни. Нахождение ключа к этому пониманию привело меня к той гармонии, которую дает доверие к жизни и людям.

Безмятежность теперь происходит благодаря тому, что я победила свои кишки и позволила себе увлечься уверенностью, не чувствуя себя настолько поляризованными двумя своими крайностями, хотя я знаю, куда и как пойти, чтобы посетить их, так как они мне очень знакомы и продолжают жить. в моем теле. Они существуют во мне как телесная память, которая позволяет мне поставить их себе на службу, вместо того чтобы служить им самому. Я чувствую, что с этой безмятежностью я нашел то, что мне было нужно больше всего, и отсюда я достиг других мест, ранее невообразимых для меня.

Я больше не стремлюсь толкать реку, я просто признаю, что не хотел бы жить другой жизнью, кроме своей собственной. Внимание к этой секунде до автоматизма дает мне свободу выбора: я чувствую себя свободным.

Раньше я думал, что хочу сделать все, что в моих силах, требуя себя и требуя. Когда это было не так, легкость критики или вспышка гнева была в порядке вещей. Я думал, что несправедливость в мире может быть устранена, если каждый из нас внес немного своего вклада. Поэтому, когда я столкнулся с вопиющей несправедливостью, я автоматически выскочил из агрессивности и без раздумий столкнулся с этой ситуацией. У меня была фантазия, что я могу улучшить мир и, может быть, что-то сделать, но не так агрессивно.

Подход к этому с более любящим и сострадательным отношением, но в то же время с твердостью, дает мне лучшие результаты, и люди не чувствуют себя атакованными. Хотя это не значит, что в какой-то момент он сознательно не ставил на карту эту агрессивность.

Как я уже сказал, я думаю, что победил свое нутро, и именно там я чувствую агрессивность, гнев, которые больше не направляют меня. Уже довольно давно (начиная с SAT i в 2003 году) вулкан не извергается (для всеобщего спокойствия). Я также оставляю больше места для своих эмоций, тех, которые в детстве меня учили не показывать, потому что они считались признаком слабости, грусти, уязвимости, боли... Это чувство, боль, то, что у меня есть до сих пор. труднее всего показывать публично, но теперь, когда это появляется, я позволяю этому быть, перед кем бы то ни было. Парадокс заключается в том, что мои импульсивные реакции значительно уменьшились, так что мои настроения и эмоциональные настроения стали более уравновешенными, имеют меньше колебаний и менее интенсивны, чем в прошлом. Я бы сказал, что снижением интенсивности сексуальной инстинктивной сферы уравновешивались бы два других инстинкта, особенно консерваторский (наиболее дефицитный у меня), и при этом я больше связывался с эмоциональным. Я мог бы описать свое чувство так, как будто сильный энергетический потенциал воли поднялся к сердцу, пронизывая все другие сферы от той нежности сердца, которую я знаю.

Отношения с моим отцом, E8, были настоящей битвой. Я чувствовал необходимость противостоять ему по любому поводу. Вместо этого, с моей матерью и братьями и сестрами у меня сложилась защитная связь, чтобы защитить их от жестокого отца и мужа. Мою мать, E3, не очень принимали во внимание, потому что она негативно оценивала свою пассивность и свою жизнь за счет других.

С моими братьями отношения стали отдаленными, хотя я до сих пор испытываю к ним большую привязанность. Каждый из нас живет своими семьями и для них, и не похоже, что между нами произойдут какие-либо изменения. Напротив, с моими родителями отношения стали более близкими, теплыми и менее конфронтационными. Я забочусь о них больше, чем о своих братьях, потому что, хотя мы и говорили об этом, они не желают отказаться от обиды, которую испытывают к нашему отцу. Я не осуждаю их за это, а скорее понимаю их. Если я забочусь о своих родителях, то это потому, что я хочу это делать, и я делаю это из сострадательного чувства сопровождения, не желая ничего менять. Им нравится и нравится брать их в места, где они никогда не были, и я буду часто навещать их, посвящая им время, когда смогу. Мне нравится заботиться о них. Они уже очень старые, и иногда даже мой отец позволял мне увидеть ту искру нежности, которую мы все носим внутри.

Двадцать лет я жил отношениями с отцом моей дочери. Потом я стала вдовой и потом у меня было несколько отношений по три, два и один год. Вот уже пять лет у меня не было сексуальной близости с мужчиной.

В медитации я почувствовал потребность в уединении и тишине, и это то, в чем я нахожусь до сих пор. В этом уединении я никогда не чувствовал себя одиноким или подавленным, напротив, я чувствую себя большей частью мира и человечества, чем когда-либо; Было и остается великим богатством открывать себя в глубокой близости медитации, ощущая тонкую энергию своего тела, тишину ума и шум мира. Любопытно узнать, как трудно войти в эту внутреннюю тишину. когда живешь в таком сверхстимулирующем и шумном мире.

От этой тишины мое бытие в мире становится более твердым и твердым, в то же время таким же теплым и нежным, а также более безмятежным и веселым. У меня пропало желание, как сексуальное, так и к другим вещам, и меня как женщину удивило, что я даже не хочу чувствовать себя желанной. Я помню, как Клаудио однажды сказал, что для того, чтобы что-то оставить, нужно сначала это испытать или пережить. Думаю, именно это я и сделал: прожил свою сексуальность интенсивно и игриво. И теперь я пришел к великому покою, после всего, чему я научился на этом пути и на других.

Все мое время посвящено мне, и я могу посвятить его тому, чтобы быть полезным другим, что является моей подлинной импульс. Я отдаюсь не человеку, а жизни.

Самая требовательная и осуждающая отцовская энергия больше не давит; появилась восхищенная и преданная любовь, которая сначала была представлена в Клаудио, а затем разрослась в ту тайну, которая поддерживает всех нас и все, к божественному и священному, что есть в каждом из нас и в природе как выражение возвышенной красоты. Это придает моему уважению к жизни и ко всем вещам более глубокий и тонкий оттенок. Я перешел от борьбы и отвержения бога, похожего на моего отца, к ощущению себя частью этого божества.

Сыновья энергия выражается менее эротически-сексуальным и более чувственным образом и больше связана со всеми чувствами, а также с интуицией и со смехом, связанным с открытием моей способности удивляться самым простым и самые бытовые вещи, как девушка, которая открывает что-то в первый раз, с той разницей, что это не в первый раз, хотя всегда разное. Мне жаль, что я обнаружил удивление, хранящее каждое мгновение, богатство непостоянства. Я также обнаружил, что могу принять игру даже за то, как я отношусь к другим, и удивить спонтанностью момента.

Материнская любовь связана с связью с землей и телом. Оттуда мне легче почувствовать силы выдержать все, что бы ни пришло, как бы оно ни было, с нежностью, уверенностью и даже юмором, доверяя и ощущая радость жизни, то, что мне так знакомо. Это заботливая и питающая энергия сопровождения.

Прежде чем я жил, мои социальные и личные отношения с большим количеством нужно было увидеть. Правда в том, что мои черты не остаются незамеченными, но теперь это уже не имеет значения: непривязанность может иметь здоровый и позитивный аспект, и нам мешает легкость отпустить. Я думаю, что это был мой случай, когда я испытал непривязанность. У меня нет повестки дня, полной незавершенных дел, как раньше; в течение долгого времени я позволяю дню течь, и поэтому у меня есть время, необходимое для того, что появляется. Это очень полезный опыт, потому что есть место для спонтанности, и каждый день кажется другим, если не делать для него ничего особенного. Мои друзья удивили меня, определив меня как веселого, щедрого, теплого, нежного человека, ничего злобного и с большим количеством юмора.

Раньше в моих личных отношениях преобладали мужчины, а уже лет десять преобладают женщины. В целом я чувствую с ними очень близкую связь и есть узы сотрудничества, соучастия и братства. В последнее время я много связываю с женщинами Е4, которых я мог поддерживать без

судить или требовать и были в состоянии опереться на меня. Есть также некоторые E9 и даже сексуальные E1, которым хорошо и комфортно со мной, а мне с ними и с ними. Должен сказать, что размышления о насилии заставили меня задуматься о некоторых недоразумениях, существующих в обществе относительно него. Я также чувствую сочувствие и поддержку женщин.

Раньше недоверие было больше связано с людьми. Я предполагаю, что папина команда: «Ты должен быть осторожен, люди очень плохие», очень присутствовала, начиная с него самого, который был жестоким человеком, и никто не был в безопасности рядом с ним. Я всегда верил в жизнь, потому что с самого раннего возраста был связан с природой и животными. Я почти не чувствовал вины, потому что вести двойную жизнь было способом нарушить правила, и я сделал это без страха, чтобы избежать наказания, нарушить наказ отца, выведя моего чертенка на прогулку.

Я рано научился избавляться от страха перед отцом, я знал себя сильным с шести лет. Но это также заставляло меня несколько раз подвергать себя опасности, хотя и не по безрассудству. Я бы сказал, что больше всего изменился аспект недоверия, так как теперь я не защищаю себя и не собираюсь менять кого-либо или что-либо, но я понял, что каждый идет своим путем и делает то, что может, как может. и когда они могут. Я видел то, что есть во мне, в других и других во мне. Я бы сказал, что черта и подтип в целом смягчились: мой характер стал менее последовательным, как будто контуры размылись. Теперь я говорю, что моя черта без кофеина сексуальная E1.

Черта беспокойства мне незнакома: я слышал, что она применима к E1, но я не чувствую, что она моя. Поясню: с восьми до шестнадцати лет я занималась спортивной гимнастикой, затем рискованные виды спорта, такие как высокогорные, скалолазание, спелеология, дайвинг и т. д. В центре внимания были здесь и сейчас и дыхание, что для меня было очень естественным. . Вот почему, может быть, я доверился телесному импульсу, я позволил себе увлечься тем, что тело советовало в то время. Сделать шаг, а не стоять и размышлять где, всегда было моим способом делать что-то. Я бы сказал, что сам шаг указывает направление к цели, даже если вы не знаете, что это такое.

Иногда мой опыт заключался в том, чтобы найти решение проблемы следующим образом: я хочу вытащить своего мужа из тюрьмы (где он находится по политическим мотивам), я знаю, какова цель, и путь, по которому я иду. Я привлекаю всех и всех людей, организации и учреждения, которые могут что-то сделать, мне все равно, если они не одной идеологии, если я должен посетить генерального прокурора Национального суда в Мадриде или министра юстиции страна: я делаю это. И если в тех же усилиях могут извлечь пользу другие, то составляется список со всеми ними. И все прошло хорошо. Все шестеро участников получили какое-то помилование; мой муж больше всех.

По пути я предпринял шаги, которые не увенчались успехом, и были другие, которые хотели взять кредит, но это не обескуражило меня и не заставило меня снова и снова крутить головой об одном и том же.

В этом отношении до и после не сильно изменились. Хотя эта импульсивность был смягчен, спрос на вещи, чтобы выйти, и быстро, и толчок в результате спроса.

Прежняя жизнь заключалась в том, чтобы жить ею, исследовать ее и желать, чтобы мы все жили лучше, с меньшим количеством несправедливостей и неравенства, поэтому с самого раннего возраста я присоединился к подпольной политической деятельности против франкизма. Раньше тайна заключалась в смерти, что же за пределами жизни? Сегодня жизнь для меня есть та великая тайна, которая проникает в нас и которую мы не знаем, независимо от того, что говорит наука, и ему я отдаюсь, пытаюсь исследовать какие-то его непостижимые пути, которые приблизили меня к божественному.

Еще одним важным элементом трансформации было использование агрессивности и конфронтационности в задаче помощи другому. Дело в том, что и то, и другое вообще очень подавлено и запутано. В этом характере также есть великая способность переходить от одной крайности к другой полярности, которую мы можем использовать в терапевтической работе. Наша сила и решительность могут служить сопровождению и сдерживанию, особенно в терапевтических работах с сильными эннеатипами, такими как Е8 или сексуальный Е6.

В процессе трансформации гневная агрессивность сексуального Е1 трансформируется в решительность с теплотой, а также в принятие; осуждение и критика в принятии; контроль в осознании того, что контроль — это иллюзия (и это в конечном итоге приводит к трансформации контроля в спонтанность); горячность, взамен; рвение, в любви сердца; идеализм, в любящем сострадании. Я обнаружил подлинный неукротимый дух, который, я считаю, связан с тем, что во сне явилось мне как дух девушки, которая, чтобы выжить, заключила договор с потенциалом воина, который был в ней, чтобы занять свое место в мире.

Другой вклад, который мы можем внести в Е1, который мы посвящаем терапевтической помощи, заключается в работе с телесным и чувственным, чувствами и эротизмом: на основе нашего собственного знания мы можем сопровождать другого в его самоисследовании. Я называю это взглядом орла, или как способность видеть недостатки становится способностью охотиться за значимыми моментами внутри или за связями, взаимосвязями и взаимозависимостями. Это было бы сравнимо с возможностью одновременно видеть лес и деревья.

Сегодня я чувствую, что доброжелательность подлинна, когда она проявляется; на самом деле, если они не заставят меня заметить это, я даже не знаю, когда это выйдет. Я точно знаю, что во мне интегрировались оба полюса: конфронтация и доброжелательность, которые сосуществуют бок о бок. Перфекционизм превратился в «у меня и так все хорошо», и это перерыв. Когда я играю с моими рубашками поло и беру их на прогулку, как кто-то, кто гуляет с маленьким дьяволом, я смеюсь, и в моих глазах появляются искры. У той девочки не пропало желание поиграть или увидеть чудо света.

«Для большого сердца неблагодарность не закрывает его, никакое равнодушие не утомляет его».

Лев Толстой

Терапевтическую работу на крыше, то есть анализ глубоких снов, я начал около шести лет назад. В первый раз я увидела свою обиду, его связь с жестоким отцом и жестокое обращение со мной в детстве. Негодование по отношению к моему мертвому партнеру,

незаконченный траур, я простил себя и смог простить его в процессе, который я назвал «Квадратура круга».

Читая «Характер и невроз», я сразу идентифицировал себя, хотя была часть E1, которую я в себе не увидел: это было, очевидно, из-за особенностей моего подтипа, сексуального. Открытие энеаграммы как инструмента самопознания было для меня искрой, которая зажгла все остальное. Я всегда был искателем знаний, и теперь я нашел их. Затем возникло желание расширить свое обучение в качестве терапевта, и в 2001 году я начал обучаться телесным и гештальт-практикам.

В SAT 1 (2003), даже со сломанной ногой, я отдавался работе. Обнаружение манипуляций моей матери было очень болезненным и заставило меня увидеть ее более ясно, особенно когда она пытается навязать мою волю. В отношении к отцу я также обнаружил силу, которая находится в моих руках и руках, столько накопленной годами агрессивности, желание ответить на каждый нанесенный им удар. Сдерживание этой убийственной ярости проявилось в полной мере; это было ненадолго, хотя и очень интенсивно, а потом я с удовлетворением запел.

Хорошее пришло позже, по мере того, как постепенно моя агрессивность постепенно уменьшалась: сначала я чувствую свои кишки, а затем вижу тот поворотный момент, когда я говорю себе: «либо больше того же, либо нет». Я не осознавала, насколько я изменилась до того дня, когда во время семинара выходного дня мой бывший партнер (E4 сексуальный), который казался очень сердитым, потому что я не могла снова сблизиться с ним, вылил воду из кувшина на меня. Мне. Я видел все как в замедленной съемке: сижу и смотрю на пустую бутылку из-под вина на столе передо мной. Но мои кишки даже не шевельнулись. И я очень четко понимал, что ответить ей — значит попасть в ее игру. Я этого не делал. Этот яркий анекдот продолжает впечатлять меня и сейчас, так как в другое время она бы прыгнула ему за шейную вену или разбила бы бутылку о его голову... Меня впечатляет способность SAT преобразовать людей. Особенно при установлении контакта с любовью.

Незадолго до SAT 1 я вошел в процесс глубокой печали, которая ни на что конкретно не реагировала, хотя и не мешала мне жить другими вещами. Это длилось полтора года и стало лучшим обучением тому, чтобы быть с пациентом, оставаясь при этом во мне. На протяжении всего процесса мне удавалось публично выставлять напоказ свою нежность, свой игривый и игривый дух, который иногда сбивает с толку пациентов и забавляет меня. В SAT 2 я обнаружил огромную любовь, которую я испытываю к жизни. Моя приверженность жизни: без этой приверженности нет любви. Вот почему я знаю, что я ничей: я от мира, от жизни. В SAT 3 я обнаружил, что отказ моего отца был результатом неуклюжести: поверив в ту мужскую привилегию, которая смешивает авторитет с властью, уважение с господством и любовь с послушанием, я увидел любовь, которая есть в каждом человеке, в нем тоже. .

Место медитации в моей жизни

Это место, откуда я перестаю быть эго, откуда я не являюсь тем, что я знаю сам.

Именно благодаря медитации я вижу ясно; Я перестаю думать/интерпретировать, чтобы просто наблюдать глазами любопытной девушки, которая у меня все еще есть; оттуда, остальное вкус к жизни. Все всегда было и в то же время всегда новое. Все непостоянно, к счастью, я тоже.

Таким образом, я лишь взгляд, узнающий себя живым в том, что меня окружает, и в вибрациях тела, и во Вселенной. Я также обязан медитации развитием интеллектуального аспекта; благодаря озарениям это принесло мне ясность и нейтральность. С первого дня я открыл для себя безмятежность позы и тишину медитации и удовольствие от внимания к дыханию: это самое маленькое движение моего тела!

Безмятежность тишины позволила мне легко интегрировать небольшие изменения, которые приходят сами по себе. И я просто признаю, что не хотел бы жить другой жизнью, кроме моей собственной. Внимание к тому, что за секунду до автоматизма дает мне свободу выбора, я чувствую себя свободным.

Два года назад я также получил духовное понимание: правда в том, что я не знаю, как это объяснить... С тех пор я открывал дух в других вещах. В течение полутора лет я также нуждался в поиске уединения и тишины, потребности в самоанализе и в том, чтобы быть с самим собой; Я чувствую тонкую и глубокую боль, боль, связанную с болью и страданием мира, и мое в нем. Боль — это эмоция, которую мне труднее всего показать; сейчас делаю, хоть и с трудом. Мое бытие происходит из присутствия и тишины, а также моя трудность или ограниченность в языке для выражения определенных переживаний приводит меня к тишине.

Сейчас смакую:

- Что источником была не агрессивность, а решимость жить и занять свое место в мире.
- Знание тела при рождении от его пути до угасания.
- Что когда они появились на свет, любопытная девушка, злой воин и старуха с чувством юмора уже были вместе. Девушка, чтобы выжить, заключила договор с воином, который защищает ее, хотя иногда и превышает свои функции.
- Что мое детство было не сексуализированным, а чувственным; У меня все еще есть эта чувствительность чувств, особенно на ощупь и на коже. Сексуальность была чувственным способом (всеми чувствами) высвобождать энергию или жизненную силу — которых много — в игровой форме.
- И, конечно же, бесконечно благодарить за то, что приносит мне жизнь, что дает мне многое и, с другой стороны, мне нужно все меньше и меньше жить.

E1 Сохранение (Самосохранение) – Беспокойство

Ичазо назвал тоску страстью, свойственной одному сохранению. Однако он предпочитал использовать слово «беспокойство». На самом деле можно сказать, что для этого типа людей забота является настоящей страстью. И это не просто поведение, которое можно охарактеризовать как слишком сильное беспокойство — или даже чувство необходимости беспокоиться — они беспокоятся о вещах, с которыми все в порядке, и иногда портят то, к чему прикасаются, пытаясь исправить то, что не нуждается в исправлении. Эта потребность в беспокойстве может быть понята как преувеличенная потребность в предвидении и контроле всего, что, в свою очередь, мотивировано страхом, что его выживанию или сохранению будет угрожать опасность.

На самом деле он представляет себя слишком несовершенным, и поэтому его деятельность становится постоянным и навязчивым усовершенствованием самого себя. Его гнев, с другой стороны, прячется за дружеской благожелательностью и отношением служения, которые не позволяют его гневу и обиде проявиться. То есть он трансформирует свой гнев в доброжелательность.

Преобразование в сохранении E1 Луиса Серры

«Нетрудно понять, что вопросы могут быть более творческими, чем придерживаться заранее данных ответов. Иконоборческая позиция отвергает символы и ищет источник смысла за пределами формы. Если умеренная иконоборческая позиция может быть здоровой даже перед лицом действительных решений, то насколько лучше перед лицом псевдорешений, за которые мы цепляемся, чтобы продолжать мирно спать? В конце концов, все ценности, которые мы изначально любили, возникают из сомнений, поисков и даже отчаяния. Вода, утолявшая жажду наших предков, может оказаться не той водой, которая нужна нам сегодня, ее нужно каждый раз находить заново, и ее нельзя хранить».

Клаудио Наранхо, «La única búsqueda», стр. 13

Совершенство, представляющее собой механический поиск, есть ловушка, мешающая достичь именно того, что ищется. Гнев сохранения E1, который так контролируется и подавляется, часто остается незамеченным. Контроль над реакцией способствует этому отсутствию самосознания. Фундаментальный вопрос указывает на то, как перестать быть в ловушке круга и эгоического сценария, иными словами, как проснуться и как не «продолжать спокойно спать».

Сохранение E1 считает, что находится в правильном процессе трансформации. Их стремление к самосовершенствованию и их усилия по самосовершенствованию, по-видимому, содержат большие дозы осознания. Тем более. Его выбор исполнения долга в ущерб удовольствию заставляет его поверить, что он на правильном пути. Его осознание идеала, жертвенность для его достижения, внутренний судья, который постоянно диктует, что хорошо, а что плохо, чувство вины, которое сопровождает его, заставляют думать, что все в его пользу. Это ловушка, которая затуманивает сознание и мешает ему осознавать вещи. Перфекционизм и связанный с ним гнев — механические реакции, заранее установленные сценарии. Нет свободы, кроме негибкости. Нет любви, кроме исправления. Нет сознания, кроме контроля. Нет сущности, кроме эго. Как он может иметь

потратил всю свою энергию на ложное дело? Если совершенство не достойно поиска, то спасение невозможно. Если беспокойство и тоска, которые были термометрами, отмечающими температуру стремления к личному совершенствованию, не работают, какая другая альтернатива подходит. Яйцекладущим животным необходимо разбить яичную скорлупу, чтобы прожить свою жизнь и полноценно развиваться. Оболочка эго, эгоический круг, как круг езидов Гурджиева, должен быть разорван. Следовательно, первый шаг трансформации включает в себя пробуждение, осознание эгоических механизмов, высвобождение жгутов, удерживающих человека в ловушке его экзистенциального сценария. Но как происходит это изменение, это осознание, это пробуждение?

Пробуждение травматично. Привычка всегда желать быть правым и систематическое неприятие реальности, не соответствующей идеальному образцу совершенства, мешают познанию собственного механизма. Когда это происходит, земля под ногами разверзается, и тебя поглощает бездна уничтожения. С другой стороны, если пробуждение вызывает травму, травма вызывает пробуждение. Экзистенциальный кризис, любовный разрыв, экономический крах, неудача на работе, погружение в отчаяние, переживание предела сотрясают эго. Потерян контроль над ситуацией, личная потребность не дает отдачи, усилия бездействуют. Столкнувшись с невозможностью управления собственным конфликтом, мы должны открыть двери доверия к другим, зная, что учитель и терапевт смогут помочь, не будучи совершенным, подход, который подразумевает более трудный отказ, чем кажется. Позвольте себе вести себя: «Когда ты был молод, ты сам держался и шел, куда хотел, но в старости ты раскроешь свои объятия, и другой препояшет тебя, чтобы вести тебя туда, куда ты не хочешь». Отречение как путь свобода.

Откажитесь от совершенства как способа его достижения.

Так разрабатывается парадокс трансформации. «Если пшеничное зерно не умрет, оно не может принести плода». Чтобы достичь безопасности сохранения, всякая безопасность должна быть утрачена. Когда больше нечего терять, тревога растворяется, а тоска исчезает. Спуститься в ад — это первый шаг. Чтобы лифт сущности поднялся, противовес эго должен опуститься вниз. Все разваливается. Самые большие достижения оцениваются как незначительные. Так он начнет прозревать, потому что гнев ослепляет. Чистилище гнева, описанное Данте, — это ослепление дымом. Таким образом, «я даже не мог открыть глаза». Начинается путь сознания.

Трудности для продления пробуждения в непрерывной работе заключаются в перфекционизме и заботе, удерживающих ум в стремлении к добродетели. Не может быть метанойи (конверсии) без погружения в мир чувств и инстинктов.

Я достаю фрагмент своих личных заметок:

«Образ, который я использовал для описания этой ситуации, фокусируется на моем внутреннем замке. В течение моей жизни я совершил поездку по различным зависимостям от первого этажа до чердака. Я с комфортом прошел через них, которые представляют сферу контроля и господства. Но, так или иначе, я уклонялся от спуска в подвалы, где знаю собак и драконов.

находятся. Пришло время встретиться с ними лицом к лицу, посмотреть им в лицо и вести с ними диалог. То, что они скрыты, подавлены, может доставить мне только неприятности. В общении с ними есть свои риски: они могут поцарапать меня, укусить, броситься на меня. Страх потерять что-то или даже обнаружить это мешал мне спускаться в подвалы. С помощью терапии я пытался посетить эти запретные комнаты или порог которых я не переступал. Были очень тяжелые времена, когда я испытывал страх и тоску. Я поговорил с бешеными собаками в подземельях замка. В какой-то момент меня укусили, но теперь мы знаем, где мы все находимся».

На ум приходят несколько слов Фридриха Ницше: «Каждый, кто построил новый небо получило силу для этого в своем собственном аду».

Трансформация

«Когда духовное существо рождается, плотское существо знает, что оно обречено рано или поздно умереть, и это не делает его очень счастливым; но на уровне индивидуального сознания не может быть большего счастья, чем счастье непосредственного момента, следующего за метанойей (изменением ума или «обращением» в глубочайшем смысле этого слова). Индивидуальное состояние того времени можно охарактеризовать духовным опьянением и великим счастьем, что, безусловно, соответствует моменту возрождения. Не многие заходят так далеко, как следует из вышесказанного: многие люди ищут возрождения в духе, но «мало избранных».

Клаудио Наранхо, «Cantos del despertar», стр. 59

Набор: фундаментальное изменение

Мы живем в обществе, где происходит много изменений, одних ждут, других боятся. Стабильные ситуации имеют мало места. Она стремится сменить пол, работу... даже, иногда, как пара после кризиса сосуществования. Не всякое изменение лучше, ведь можно стать и хуже, но часто приходится идти на риск, если есть внутренняя и глубокая потребность откликнуться на проблемы, возникающие в сердце каждого человека.

Возможно ли коренное изменение отношения между сущностью и личностью? Должна ли наша работа заключаться в устранении личности, чтобы расцвела сущность? Как мы осознаем свою личность? Николл утверждает: «Сущность может расти только благодаря постоянно растущему осознанию личности и медленному и постепенному открытию того, что такое личность в человеке». («Психологические комментарии к учениям Гурджиева и Успенского», том 4, стр . 235).

Чтобы ответить на эти вопросы, я обращусь к тексту из Евангелия от Луки (5:17-26):

«Однажды я учил, тут были некоторые фарисеи и законники, пришедшие из всех народов Галилеи и Иудеи и из Иерусалима. Сила Господа побудила его исцелять. 18 При этом какие-то люди принесли на носилках расслабленного и пытались представить его, поставить перед собой. 19 Но, не найдя, куда положить Его, за многолюдством, взошли на крышу, спустили Его на носилках сквозь черепицу и поставили посредине, перед

Иисус. 20 Видя их веру, Иисус сказал: «Человек, прощаются тебе грехи твои». 21 Книжники и фарисеи начали думать: «Кто это, кто богохульствует? Кто может прощать грехи, кроме одного Бога?» 22 Узнав их мысли, Иисус сказал им: «Что вы думаете в сердцах ваших? 23 Что легче сказать: «Прощаются тебе грехи», или сказать: «Встань и ходи»? 24 Чтобы вы знали, что Сын Человеческий имеет в близости Своей силу прощать грехи, — сказал Он расслабленному, — тебе говорю: встань, возьми носилки твои и иди домой. 25 И тотчас же, встав перед ними, он взял носилки, на которых лежал, и пошел домой, прославляя Бога. 26 Удивление объяло всех, и они прославляли Бога, и, исполненные страха, говорили: «сегодня мы видели невероятное».

Наш главный герой — паралитик, который лежит на носилках и нуждается в других, чтобы передвигаться с одного места на другое. Это не автономно. Он не стоит сам по себе. Это всегда зависит от других. Но у него есть четыре очень положительные вещи: а) он сознает свою болезнь, свой паралич; б) желает его преодолеть; в) у него есть группа друзей, которые готовы помочь ему в улучшении, которое он ищет, и которые сделают все возможное, чтобы получить его; и г) искать в источнике жизни, в Иисусе, решение своих проблем.

Каждое фундаментальное изменение обычно связано с ценой и работой в гурджиевском смысле этого слова. Он хочет добраться до Иисуса, но ему мешает толпа. Недостаточно места для циркуляции. Изменения требуют личной приверженности и не теряются в толпе. Он не уклоняется от трудностей и не отказывается от своих усилий. С фантазией и дерзостью он делает невозможное: они взбираются на крышу и оттуда подвешивают его перед Иисусом через черепицу. Внутренняя работа соткана из творчества и самоотверженности.

Духовное приключение требует контакта с божественным. Иисус предлагает ей ключ к фундаментальным изменениям: прощение грехов. Грех состоит в том, чтобы перестать действовать в соответствии с импульсами любви и, следовательно, порождает паралич. Прощение подразумевает смиренное принятие собственных ошибок, своих слабостей и собственной хрупкости. Внутреннее изменение имеет своей отправной точкой смирение и отказ от кажущегося величия. Иисус предлагает ей прощение, потому что она обнаруживает в парализованном и его друзьях великую веру. Они проделали большую работу и преодолели трудности, потому что считают, что паралич — не лучшее состояние для человека. Они хотят развиваться.

Слово Иисуса провозглашает коренное изменение: «Говорю тебе: встань, возьми носилки и иди домой». В этом тексте есть удивительный факт: почему он говорит ей взять его носилки? Даже теперь, когда он здоров, он не может обойтись без нее? Носилки — это личность, а паралитик — сущность. Носилки несли парализованного, потому что личность управляла сущностью, сущностью не очень жизненной и парализованной. С исцелением человек несет носилки, потому что сущность управляет личностью. Без него не обойтись, а носить с собой. Паралитик восстанавливает свою автономию, свободу передвижения и может идти домой, то есть он больше не зависит от ожиданий других, а начинает жить памятью о себе. Быть дома означает соединиться с самосознанием.

Евангельское повествование продолжается: «И тотчас, встав перед ними, он взял носилки, на которых лежал, и пошел домой, славя Бога». Нет ни отсрочки, ни сомнения, ни отсрочки: Она начинается мгновенно и на глазах у людей. Он делает то, что говорит ему Иисус, но он не только берет носилки и идет домой: он прославляет Бога. Отношения с Богом позволяют сущности раскрыть свои огромные возможности. Мы не собираемся уничтожать наше эго. Мы лишь отнимем скипетр и власть над нашей сущностью, которой отныне будет служить личность.

Сценарий

Женщина-защитник E1 комментирует заявление Клаудио, в котором говорится: «E1 толкает реку и не полагается на естественные ритмы жизни».

«Эта фраза Клаудио, — говорит женщина, — сильно поразила меня в SAT 1, она ударила меня как пощечина, со всей силой правды я восприняла сущность, чудовищность, безумие моего непрерывного усилия, принуждение себя, ситуации, другие. Усилие, контроль и неспособность довериться саморегуляции организма, естественным ритмам тела: вдох-выдох, голод-сытость, усталость-отдых, увлеченность-веселье, расширение-сжатие, легкость-тяжесть.

Кэри Симон поет в «Деловой девушке» песню «Пусть течет река». Пусть течет река. Вот о чем это все. Трансформация, как только произошел разрыв круга, который подразумевает пробуждение и погружение эгоических конструкций, приобретает некоторые профили освобождения.

Образ толкания реки очень хорошо отражает эго E1:

«Я убежден, что необходимо вмешиваться на реке, просить ее, подталкивать, критиковать ее за то, что она задерживается, за то, что она не идет по тому руслу, которое я указываю, она не слушается меня, она могла бы сделать больше и лучше. , не теряйте времени, не отвлекайтесь, а сосредоточьтесь на своей задаче, которая состоит в том, чтобы добраться до моря, быстро и хорошо, наилучшим образом, без ошибок. Если так будет продолжаться в том же духе, он не придет, любая другая река придет раньше, чем он, и он сыграет плохую роль, в любом случае он не может позволить себе добраться до моря в соответствии со своими ритмами, это несправедливо, это представляет собой неуважение к тем, кто много работает, и он не дает себе мало или ничего. Если я ее не подтолкну, кто знает, куда денется река, она заблудится в тысяче изгибов и поворотов, потеряет свою силу и свое значение, море ее больше не захочет, если опоздает... ||

Пусть течет река ... Пусть течет река. Ничего делать не нужно. Река достигнет моря. Перед тем, как раствориться в морских водах, он проследит более или менее меандры, прыгнет, возможно, с впечатляющих высот, превратившись в великолепные водопады, опишет короткую или бесконечную траекторию, соединит истоки источника с концом моря. Без спешки, но и без пауз. Уверены в его прибытии, убеждены, что ничего не нужно форсировать.

Река не нуждается в толчке. Достаточно, чтобы его уважали, чтобы выполнять свою миссию.

Видение вещей с этой точки зрения деактивирует в Е1 его перфекционизм, его стремление к контролю, его уровень требовательности и открывает горизонты свободы и уверенности в жизни. Беспокойство о том, что река впадает в море, больше не имеет смысла. Отсюда благотворные последствия личного преобразования: принятие и безмятежность, которые являются неотъемлемыми качествами высшего эмоционального центра личности. злой.

Принятие указывает на добродетель, а не на гнев. Это открытие себя реальности, динамике вещей, нежеланию форсировать события, принятию себя и ритма жизни. Это связано с потерей преувеличенного контроля и беспокойства. Инфантильное стремление к всемогуществу уступает место принятию реальности, без необходимости манипулировать ею или просто подчинять ее собственным канонам. Таким образом, деактивируется неумолимый судья, хронический контролер, неискупленный перфекционист. Дела обстоят так. Требуется гораздо больше энергии и добродетели, чтобы принять реальность, чем изменить ее, не забывая при этом, что принятие — это первый шаг глубокой трансформации, потому что не бывает глубоких метаморфоз, которые не произошли бы от любви. Какое облегчение для одержимого Е1 знать, что река достигнет моря, не толкая его! «Увлечись — значит на время потерять свои корни. Не сделать этого — значит потерять их навсегда» (Кьеркегор), какой смысл беспокоиться о том, что не зависит от меня? Если это проблема, то она решается. Если это невозможно, это принимается.

Безмятежность также указывает на добродетель, а не на гнев. Понимается как преодоление (само-) критическое отношение и как позволить событиям течь, не вмешиваясь в них. Оно подразумевает отношение относительности вещей, событий, результатов. У совершенства может быть много ликов и много уровней. Это может быть так по-другому. Тогда беспокойство теряет постоянство, а также навязчивые идеи, питающие перфекционизм. Эмоции мало-помалу трансформируются. От гнева и гнева человек переходит к принятию и безмятежности.

Осознание и выражение гнева приобретают новые профили. Он не отказывается, но осознает это: он выражается без необходимости поддерживать налет доброты и исправления: «Я выражаю яснее свой гнев, то, что меня злит, раздражает, мою беспомощность. Поэтому я также больше выражаю свою боль, свою неуверенность, свой стыд, свою хрупкость, свой страх, приобретаю человечность».

Образовательные или морализирующие приемы не используются в качестве уловок, чтобы дать успешный выход из невыразимого гнева. Никакие справедливые причины не ищутся, чтобы оправдать гнев, который вспыхивает внутри. Когда появляется гнев, механической реакцией является действие. С другой стороны, сознательный — и, следовательно, преобразующий — ответ заключается в том, чтобы встретиться с чувством лицом к лицу, увидеть, откуда оно исходит, выразить его, если возможно, возможно, приручить его. Это позволяет избежать ловушки желания изменить мир и других, не сталкиваясь с собой. Результат — спокойное и уверенное отношение. Соединение с собственным гневом приводит к соединению также и с собственными потребностями, удовлетворение которых при сохранении Е1 склонно откладывать. Неудовлетворенные потребности порождают гнев и негодование. Они переводят

стон забытого и покинутого внутреннего ребенка. Достаточно быть любимым. Перфекционизм, маска доброты, исправления — фальшивая валюта для получения любви, которая, если ее купить, будет проституцией.

Показателем трансформации является текучесть и спонтанность чувств, которые таким образом перестают мешать личностному развитию. Это включает в себя большую уверенность в себе, отпускание и уменьшение контролирующего поведения. Завоевание совершенства не является целью, поэтому при деактивации механизмов контроля чувства могут возникать более естественно: «Я больше выражаю свою любовь, привязанность и свою нежность: я более игрив и ласков, я больше использую контакт для общения, смеха и радость, я стал свежее и менее серьезным».

Совершенство больше не поляризует жизненные энергии, и это изменение выражается в большей чувствительности и внимании к другим. Уже не так важно, соответствует ли другой человек образцу хорошего человека, выработанному E1, но преобладает безмятежное принятие его реальности и уверенность в своих возможностях. Нет осуждения, но есть оценка.

Действие перестает быть побегом, чтобы не сталкиваться с неудобными чувствами или инстинктами, а также с ценой, которую приходится платить тяжелыми и постоянными усилиями для достижения совершенства. Пустота, одиночество, тишина порождают беспокойство и тоску. Актерство — это способ отключиться от этих реалий. E1, претерпевая трансформацию, модулирует свое действие: «Я беспокоюсь меньше, я беспокоюсь больше и с каждым днем становлюсь все более и более спокойным: оставляю себя в покое и оставляю в покое других и мир».

Мало-помалу оно обретает смысл в ранее игнорированных реальностях: «Я могу проводить больше времени в тишине, ничего не делая и ничего не делая: в контакте с самим собой». Медитация, уединение, тишина... они становятся возможными.

Трансформация проявляется также в декриминализации инстинктивной жизни и в открытии к удовольствию. Тревожная и тревожная оптика консервации E1 заставляет его думать, что эта декриминализация бросает его в руки табу и запретного, как будто наслаждение жизнью не имеет многих градаций. Он управляет в безумной полярности: между подавлением и табу. Возможно, табу в некоторых случаях является дверью к разрушению вытеснения, но мало-помалу он учится получать удовольствие от прогулки, слушать музыку, созерцать природу, болтать с другом, делиться чувствами: «Я чувствую себя свободнее, чтобы жить настоящим, наслаждаться мелочами каждого инстинкта, чувствовать себя и быть в отношениях с другими. Это помогает мне успокоить свой разум, помогает мне чувствовать себя живым и в хорошем настроении». Это оставляет позади факт быть самим собой, лишая себя многих полезных для здоровья удовольствий (отпуск, отдых, хороший массаж, уход за телом..). Долг присутствует, но не всегда навязывается за счет удовольствия, которое перестает быть угрозой, риском бесконтрольности, выражением хаоса и безнравственности. Исполнение, самотребование, желание чтобы преуспеть... они ставят на место, но перестают поляризовать все энергии, даже не главные.

Однако невротический тик сохранения E1 изо всех сил пытается сохранить свое господство, поставить вещи на свои места, восстановить порядок вещей. Два шага вперед и один шаг назад остаются путем трансформации и прогресса.

Эти изменения сказываются на социальных отношениях и на оценке действительности: «Я стал более уважительным, терпимым и гибким: мой угол зрения шире и у меня больше перспективы, чем раньше (раньше все казалось в одной плоскости, как бы реальность была плоской), теперь я многое, многое, многое укладываю, хотя не всегда мне все кажется хорошим, или я хорошо это воспринимаю, или я это понимаю, но я это приветствую и это мне подходит: они возможности целого» . Люди важнее правил игры. Не толкайте реку, а наслаждайтесь ее водами. Не ориентироваться, а созерцать его расположение. Так же и с другими. Перестать быть гончаром. В любом случае быть глинистым, пластичным, гибким, текучим. Жесткость тогда бессмысленна. Средство (совершенство) для достижения любви стало целью. Так он движется к самой главной цели жизни, любви, ради признания. Это экзистенциальное увечье невозможно прожить без гнева, без обиды, без беспокойства, без муки. Трансформация заключается в том, чтобы поставить любовь в центр.

Вот некоторые способы, которые природоохранная организация E1 считает полезными для того, чтобы лучше узнать о них. господствующая страсть:

«Личная терапия, CAT, тишина, медитация, ведение дневника, изучение характера с помощью энеаграммы, регрессии, работа с бредовыми идеями, терапевтический театр, гештальт-тренинг...» Для исцеления доминирующей страсти выделено: «к научились распознавать свои потребности, скрытые за гневом, и постепенно научились выражать их; рискнуть выразить гнев, не опасаясь, что отношения с другим человеком пострадают от фатального нарушения, из-за которого я буду отвергнут; иметь благодарное и безмятежное отношение к себе, к своим неудачам и успехам, а также к другим; находить совершенство в неожиданном; отпустить и позволить себе уйти, принять вещи, даже если я не всегда их понимаю».

Еще индикаторы трансформации:

—Полное столкновение со своей реальностью (вхождение в подвалы), большее осознание себя, деактивация какой-либо потребности (аффективной, сексуальной) и возрастающая отстраненность, большее ощущение своей хрупкости (играю ли я, признавая поражение или победу), диалог с внутренними страхами (отношения, потеря безопасности ...), появление доминирующей страсти (гнев: в отвращении или гнев присутствует моя неудовлетворенная потребность. Я могу думать, что потребность другого важнее моей), большая способность для наслаждения и удовольствия, более спонтанного духовного чувства, текущего изнутри».

Значения E1 как признаки его оптимального состояния:

«Не стремиться быть любимым, прислушиваться и уважать свои потребности и потребности другого, испытывать терпимость к тому, что есть, не столько требовать совершенства, не видеть отторжения (агрессивного намерения) в другом, доверять жизни (в хорошем жизни), избавляться от страха, позволять себе быть спонтанным, отказываться от эмоционального контроля, течь, быть творческим, отказываться от нормы, принимать реальность, вещи такими, какие они есть, ценить сами вещи, не сравнивая их, соединяться со своими потребностями и с тем, что я хочу, дать себе разрешение наслаждаться, просить,

показать себя, довериться и вести диалог с силами инстинкта, прочесть гнев как еще одну потребность, не выражая, не прикрывая, релятивизировать решения, есть не один».

Трансформация осуществляется поэтапно. Следуйте процессу. Могут быть времена, когда происходят качественные скачки, но маршрут имеет линию преемственности. Св. Иоанн Креста устанавливает путь очищения, путь просветления и путь объединения. Очищение от эго, попытка сорвать характерные накладки, встречающиеся в истинном я, требует тяжелой и аскетической работы. Изменения кажутся незаметными. Разгневанный, по словам Данте, «не мог дальше открывать глаза». Дым символизирует, что гнев затуманивает понимание, которое препятствует различению добра и зла. Будучи слепым от гнева, роль проводника существенна: «Как слепой, который идет за своим поводырем, чтобы не заблудиться и не наткнуться ни на какое препятствие, а может быть, и умереть». Эта фаза требует, чтобы вы позволили себе прийти, позволили управлять собой, оставили контроль. Ответ Эй может быть таким: «Клянусь своей верой, я обещаю вам, что сделаю то, о чем вы меня просите». Однако внутри возникают сомнения.

Озарительная фаза также описана Данте: «Как, когда влажные и густые ценности уже рассеяны, сфера солнца слабо проникает сквозь них». Когда гнев растворяется, зрение восстанавливается, пока не достигает большой интенсивности: свет режет глаза, гораздо сильнее, чем принято». В тумане есть беспокойство о дурном шаге, о ненароком падении в бездну, о нанесении вреда себе, не распознавая препятствия. На свету возникает безмятежность, но на каждом новом этапе возникают новые риски. Господствующая страсть подобна мутирующему вирусу. Он метаморфозируется и принимает другие тонкие формы, которые снова ускользают от сознания человека. Удовлетворение от достижения этого нового мыса после очистительного процесса усиливает видение собственных ошибок, своих несовершенств, которые теперь известны и осознаны. Эффект сработал, но причинный корень глубок. Все-таки гневный тик, как автопилот, — первая реакция. Хотелось бы, чтобы был достигнут прогресс, чтобы перестать чувствовать гнев, но трансформация не отменяет его, а показывает конструктивные способы его проживания. Вы учитесь жить с гневом.

Объединяющая фаза открывает новые горизонты: «Последние лучи, за которыми следует ночь, были уже так высоко, что вокруг показались звезды» (Данте). Тысячи фрагментов человека призваны объединиться. Слышно блаженство мирных, не имеющих дурного гнева. Звездный свет великолепен, но его можно увидеть, только если много тьмы. Тьма возвращается, но уже не так, как в начале. Поэтому можно идти «в темноте и в безопасности». Следующим кругом будет *acedia*, потому что ночь может быть возвращением в бессознательное, верой в то, что все уже достигнуто, или вызовом к большему сознанию и состоянию большей бдительности. Сущность овладевает личностью, а эго, не исчезая, подчиняется, не без борьбы и новых попыток овладеть ситуацией. Сохранение Е1 было ранено совершенством. Желание получить его эгоистично составляет его гибель. Его проблема в том, что он плохо фокусируется, потому что лишил ее своей души. Это не столько завоевание, сколько дар.

Святитель Иоанн Креста выражает этот недуг: «Кто сможет исцелить меня?» Свет сущности в Боге: «Погаси мой гнев, ибо нет силы, чтобы погасить его, и увидь мои глаза, ибо ты

являются их светом, и только для вас я хочу иметь их». Ключ в том, что: «Я больше не держу скот, и у меня уже нет другого занятия, которое заключается только в любви к моим упражнениям».

Приоритет сохранения , от беспокойства, от тоски покинут: «Я больше не держу скот». Совершенство открывается в любви: «только в любви мое упражнение».

Эннеатип 2 – Гордость

Во всех духовных традициях гордыня считается главным грехом, поскольку гордыня разрешает потерю смысла существования и связи, заполняя пустоту грандиозным образом самого себя.

Создание яркого и возвышенного образа себя должно подпитываться потребностью быть любимым и обожаемым другим. Его гордыня требует, чтобы другой считал его незаменимым и незаменимым, не осознавая, до какой степени в действительности он сам зависит от другого.

E2 путает собственное удовольствие с доставлением удовольствия другому; у него нет прямого контакта со своими насущными потребностями.

В его семье ребенок E2 был источником радости и удовлетворения. Он часто играл роль облегчить боль или недостатки и осветить тени семьи.

Эта очень трудная роль не представляла для него подлинного признания или ценности, но это был единственный способ, которым он нашел себя, но она стала мощной защитой от боли унижения того, что его использовали.

Великое нарциссическое удовлетворение быть «светом в маминых глазах» для мальчиков или папой для девушки, оплачивается невозможностью исполнить собственную роль.

E2 устанавливает любовные связи в основном через принуждение к соблазнению. E2 можно определить как «специалист по влюбленности», ситуация, которая заставляет вас чувствовать себя живым. Он не может не завоевывать людей и территории и даже не задается вопросом, действительно ли ему интересен этот человек или территория.

Находясь в центре внимания или занимая привилегированное положение (для сохранения двух), дает ему уверенность в том, что он не будет брошен, так как он незаменимый компаньон или друг.

В отношениях вы не можете отказаться от своей задачи, состоящей в том, чтобы выполнять других или удовлетворять их требования. Он должен представить себя тем, у кого все есть и кто может дать; он должен рассматриваться как человек, который не нуждается и не имеет нужды; ложное изобилие — это его межличностный стиль, его фиксация.

Легкость, с которой она устанавливает ласковые и эротические отношения, ощущается в ее теле; нежный и покладистый, со взглядом, не боящимся прямого контакта, иногда граничащим с вторжением. Выражение эротики бесплатно.

E2 Social – Амбиции

В социальной двойке страсть гордыни проявляется как удовлетворение от завоевания публики.

Чтобы пробудить большую страсть, вам, возможно, не нужно развивать много ума или притворяться, но социальных двух никогда не может быть достаточно, чтобы считаться глупой блондинкой. Социальная двойка должна быть кем-то, а для того, чтобы быть кем-то, вам нужно больше использовать свой ум. Будучи человеком, который хочет быть важным, чтобы иметь возможность питать свою гордость, он должен уметь соблазнять социальную среду, становясь соблазнителем групп, выдающим существом и, возможно, не только кем-то вышестоящим, но и обладающим даром лидерства. .

Ичазо говорил об амбициях, но мы могли бы сказать, что это страсть — быть в некотором смысле наверху; и благодаря этому быть наверху, иметь влияние и преимущества. Это тип человека, который представляет себя миру великим или важным, в отличие от сексуального E2, который в основном заинтересован в том, чтобы быть важным для своего партнера, или типа сохранения, который, как мы увидим, является противоположностью двух. .

Превращение в социальную сеть E2 от Паоло Байокки

Терапевтическое изменение социальной двойки проходит путь гуманизации, который, по сути, можно окрестить как шаг от лидерства к паритету. Путешествие проходит очень медленными этапами, небольшими завоеваниями, кризисами, открытиями, пищей для духа, исцелениями и открытиями новых экзистенциальных и реляционных панорам. На следующих страницах мы опишем основные области терапевтических изменений, рассмотрев дисфункциональные структуры и способы их избежать.

Позиция превосходства и беспорядок ролей

Первое соображение о терапевтическом изменении социального E2 касается отношения превосходства, которое оно устанавливает по отношению к самим родителям и которое впоследствии будет проецироваться на другие авторитетные фигуры, будь то профессиональные, аффективные и т. д.

Социальная двойка стоит над своими родителями не авторитарно, а амбивалентно. С одной стороны, он берет на себя роль авторитета, с другой — хочет получить от авторитета всю власть, чтобы сиять. Как говорится, социальная двойка хочет «сидеть справа от отца». На психиатрическом уровне, когда социальная двойка входит в психотический кризис, обычно случается, что он впадает в маниакальное заблуждение, часто полагая — по крайней мере, в нашей культуре — что он реинкарнация Иисуса Христа. Мифологический образ Христа хорошо сопровождает маниакальную структуру социальной двойки, характеризующуюся псевдовеликодушием, внутренней идеализацией привязанности и чувством превосходства. Первое движение к трансформации тогда

состоит в том, чтобы поставить себя на правильное место по отношению к родителям: на место ребенка. Другими словами, социальная двойка должна сдерживаться авторитетом родителей.

Совершенно особым образом необходимо, чтобы социальный Е2 отказался от идеи заботиться о трудностях самих родителей. Как возможно, что он придерживается этой идеи? Обычно происходит кровосмесительный сговор с отцом. Во многих случаях мать, как правило, находится в депрессии, бросает или ведет себя по-детски и требует, чтобы ребенок выполнял родительскую роль, в то время как отец отводит ребенку роль паритета или превосходства. Это первоначальное расстройство, которое сохраняется и во взрослой жизни, создает проблему границ и отсутствия ясности в ролях.

Таким образом, социальная двойка неясно относится к людям, ведя себя дружелюбно, а затем ставя себя на первое место как фигуру раздора, а иногда еще и прося сдерживания. В этом случае необходимо разработать с социальными двумя большую ясность в отношении определения ролей, обращая особое внимание на соблюдение границ.

Нарциссизм

Осознание нарциссических черт личности — важная работа. Социальная двойка демонстрирует нарциссизм, основанный на территориальной и сексуальной конкуренции. Потребность различать и побеждать в этих областях является следствием перехода от аффективной самооценки к территориальной самооценке. Фундаментальный травматический опыт связан с материнской аффективной депривацией, которая приводит к состоянию глубокого отчаяния, чувству нелюбви. Чувство одиночества и глубокой нужды — по существу депрессивное переживание — трансформируется в чувство неспособности и неполноценности в борьбе за территорию или в завоевании пары. Таким образом, мы переходим от системы привязанности, теплоты и аффективности к рептильной системе, относительно холодной, но способной генерировать восторженный импульс завоевания территории и владений пары.

Положительные эмоции, исходящие из рептильной области мозга, имеют отношение к подлинной маниакальной силе, характеризующейся энтузиазмом, твердой уверенностью в своих силах и собственном восприятии, тенденцией к восторгу и определенным чувством яркость целей, которые маниакальное состояние заставляет воспринимать как достижимые. Теплота положительных ощущений, усиленная преобладанием висцерального поведения, занимает свое место при отсутствии истинной близости в отношениях, где имеет место глубокая аффективная девальвация. Обесценивание и последующая депрессия трансформируются в отчужденность через чувства безразличия и ненависти, так что в аффективных отношениях распространено определенное аутистическое отчуждение, сопровождающееся пренебрежительным и презрительным отношением. Подобно тому, как ребенок обычно демонстрирует установку бешеного равнодушия по отношению к матери, которая надолго уехала, так и млекопитающие сердце социальной двойки дистанцируется от аффективных отношений. На самом деле, на дне глубокой раны привязанности социальных двоих лежит отсутствие отчаяния, которое при реактивации вызывает охлаждение потенциала отношений, холодность, которая трансформируется в безразличие и эмоциональную незаинтересованность. Точно так же эротическая мания ведет к постоянному сексуальному соблазнению, еще одному источнику тепла перед лицом вакуума материнского тепла.

Основное терапевтическое изменение в социальной двойке происходит, когда он перестает относиться к себе как к невротiku и начинает замечать вред, который он может причинить другим: это означает открытие собственной преступной природы, как назвал это Фриц Перлз. По моему собственному опыту, я потратил много лет на терапию в поисках причин страданий и всегда пытался улучшить свое самочувствие и силу.

Когда я обнаружил свою способность причинять боль другим, я изменил направление и начал больше беспокоиться, чем другие, с целью увеличения своего благополучия и силы. Изучение самого себя перестало состоять из поиска моих слабостей и стало анализом того, как я вел себя нечисто по отношению к другим и как я действовал неосознанно как эксплуататор.

Фриц Перлз разделил людей на две простые категории: невротики и «преступники». Первые — это те, кто склонен отодвигать свои собственные потребности на задний план, чтобы удовлетворить потребности других, вторые представляют собой обман противоположного основания: они направлены непосредственно на свои собственные цели, оставляя на заднем плане потребности других. Хотя у каждого человека есть области жизни, где преобладает то или иное из этих двух основополагающих установок, крайне важно понять, какая преобладающая структура доминирует в нашем поведении.

Невротик может освоить целый ряд навыков, которые помогут ему заявить о себе, интегрировать чувство вины, вынести бремя одиночества и развить навыки дифференциации и лидерства. Невротики склонны к подчинению, поэтому с помощью терапии необходимо помочь им развить способность утверждать свою собственную территориальность и доминирование, чтобы восстановить свой внутренний баланс и сделать свои отношения с другими этическими. Часто, чтобы выполнить эти терапевтические шаги, людям необходимо изучить раны своего детства и залечить их, чтобы восстановить утраченные силы, чтобы они могли пройти путь становления независимыми и уверенными в себе.

Напротив, те, кто представляет структуру криминального характера, склонны явно или неявно навязывать другим свои правила. Криминальная структура с агрессивным характером навязывается через силу; кто, наоборот, носит манипулятивный характер, добивается той же цели благодаря менее заметным инструментам контроля. В отношениях с другими криминальная структура стремится разбалансировать в свою пользу компенсацию между даянием и получением.

Терапевтическое изменение для этих людей заключается в том, чтобы понять, как они склонны занимать позицию власти и контроля над другими и как они пытаются использовать других в своих интересах.

Первое изменение касается развития эмпатического понимания других. Это помогает социальной двойке развить чувство вины, а также осознать, что его действия угрожают его принадлежности и что он рискует быть исключенным. Это также помогает ему перестать находить веские оправдания для каждого совершенного неэтичного поступка. Изменение в этом отношении заключается в развитии способности воспринимать критику и раскрывать свои глубинные мотивы.

У каждого преступника, говорит нам Перлз, есть тайная жизнь и жизнь под прикрытием, показывая других и представляя одобряющее лицо в обществе, чтобы избежать наказаний закона. В криминальных структурах существует целый ряд скрытых намерений, живущих тайно и невидимых для окружающих.

Тайное намерение социальных двоих состоит в том, чтобы им поклонялись, чтобы достичь индивидуальной власти и успеха. Социальный фасад, с другой стороны, состоит из того, чтобы быть теплым и относительно, готовым помочь великодушным и верным способом.

Поэтому важное изменение состоит в том, чтобы говорить честно, раскрывая свои собственные эгоистичные намерения, признавая свои неэтичные действия и показывая свои части глубокой уязвимости.

Точно так же, как открытый разговор с другими является эффективным способом показать тайные части эго, запрос и принятие глубокой обратной связи и усилия, чтобы понять их, превращаются в открытость, чтобы увидеть последствия, которые свои действия вызывают у других.

Контраст между реальностью обратных связей и самими идеями по отношению к их собственным характерным действиям свидетельствует путем дифференциации оправданий и безумия, которые поддерживают страсть. Крах оправданных мыслей открывает возможность с большей ясностью увидеть действительность собственных действий и показывает совести страстную мотивацию, которой она подчинена. Только тогда социальная двойка позволяет себе обнаружить свои истинные намерения, скрытые от сознания благодаря оправданиям. Из этого восприятия может, наконец, родиться первоначальное чувство вины и возможность развития способности эмпатически воспринимать другого. Эти транзиты с течением времени имеют тенденцию благоприятствовать этическому развитию, когда тенденция ставить себя выше умиротворяется и чутко открывается для истинных потребностей другого.

На своем опыте я пришел к выводу, что многие эмоции, которые я испытывал, на самом деле были нарциссическими эмоциями. Среди них я выделяю территориальную манию и манию защитника, эксгибиционистское желание и эротически-сексуальное стремление к завоеванию. Эти нарциссические эмоции возвышенны, сильны, приятны и, прежде всего, способны порождать положительный эмоциональный барьер для переживаемых организмом эмоций трудности. При такой нарциссической структуре, как социальная E2, существует организм, который страдает либо из-за детских ран и измененных эмоций, либо из-за текущего отсутствия знания и удовлетворения собственных потребностей, из-за вложения почти всю энергию на поддержание нарциссических процессов. Другими словами, организм, который переносит раны и недостатки детства, в конце концов переживает хронические эмоциональные ситуации в настоящем взрослой жизни. Что же касается сознания, то он его не считает и не видит постольку, поскольку не считает и не видит потребностей и чувств других людей: гордый так же мало заботится о чужом сердце, как и о своем собственном.

В случае территориальной мании и гениторной мании, то есть постановки себя на роль отца, гиперстимуляция этих висцеральных компонентов приводит меня к переживанию чувства всемогущества и превосходства, сопровождающегося ощущением неприкосновенности и полного отсутствия потребности в отношениях.

Территориальная мания исходит из чувства борьбы за власть и чувства господства. Этот перцептивный обман служит для борьбы с обычным страхом боли и подкрепляется территориальным успехом, которого в действительности обычно добиваются социальные души. Моей большой пищей для такой мании была моя большая приверженность работе, где, с одной стороны, я добился успехов, а с другой стороны, у меня развилась зависимость, которую американцы обычно называют трудоголизмом.

Механизм активации территориальной мании как-то связан с конкурентным вызовом: есть другой человек, реальный или символический, который принимает вызов и фактически или символически терпит поражение, что приводит к усилению возбужденного и всемогущего состояния мании. Еще одним мощным кормильцем территориальной мании была склонность бросать вызов смерти и чувствовать себя всемогущим, занимаясь рискованными видами спорта: мотокроссом, прыжками с парашютом, дельтапланеризмом, боевыми искусствами...

Еще одним важным источником пищи были отношения: я окружил себя менее способными, менее развитыми людьми, зависимыми от меня, чтобы я мог постоянно побеждать в тайном соревновании, замаскированном под псевдо-сострадательное добро, о котором я сейчас же расскажу. Это тайное и внутреннее соперничество имело целью довести до бесконечности территориальную манию. Эффект, который такое отношение вызывает у других, является разрушительным и выливается в медленное и хроническое чувство обесценивания, которое отравляет отношения с людьми из социальной двойки, которые становятся зависимыми и обожающими. Все это имело тайную цель поработить другого, подчинить его моей воле.

Ингредиентом этой структуры является склонность слепо верить в собственные идеи и когнитивные карты и излагать их с таким чувством уверенности и правды, что на слабых и неуверенных в себе людей достигается мощный соблазнительный эффект. Другой способ обольщения состоит, как я уже указывал, в том, чтобы замаскировать это тайное соперничество псевдосостраданием. Структура, которая активируется в мозгу в этом случае, — гениторная мания. Каждое млекопитающее, находящееся рядом с ребенком или щенком, испытывает всемогущее чувство любви и щедрости, служащее для преодоления невзгод и усталости от нелёгкого биологического долга. В случае эксгибиционистского желания и эротического сексуального влечения нарциссическая эмоция, порожденная социальной двойкой, способствует созданию идеализированного образа себя как победоносного, красивого и желанного. В их отношениях преобладает поиск подтверждения, что также служит подпитке постоянного состояния возбуждения. Эксгибиционистское желание можно метафорически объяснить как восприятие себя главным героем фильма, который другие смотрят с удовольствием и который вызывает зависть и чувство подражания.

Эротически-сексуальное желание, с другой стороны, активизирует сексуальность и страстное увлечение в поисках сильного эмоционального жара, который, кстати, способен дать сильное чувство неуязвимости, собственной важности и мужества. Эксгибиционизм подпитывается публичными выставками, где можно привлечь внимание и вызвать аплодисменты. С другой стороны, переживания, питающие эротико-сексуальное желание, — это, с одной стороны, реальные контакты с другим полом, а с другой — особая форма воображения, где поиск стимуляции непрерывен: иногда полушутя. Я слышал, что эта общительная двойка обладает порнографическим складом ума. Это обостренное воображение является формой наркотика, похожего на компульсивную работу или поиск конкурентных территориальных преимуществ.

вызовы, которые позволяют до бесконечности питать стимуляцию эротического желания, чтобы вызывать приятные эмоции.

Что осталось позади

Моя собственная история — это долгая работа осознания и внимательного слушания отзывов, которые мне давали другие, чтобы осознать свою зависимость от работы и чувство превосходства в личных отношениях. Достигнув этого понимания, я начал процесс детоксикации, который, несомненно, включает контакт с болью организма, которую я не знал ясно, но которую я уже испытал в моменты кризиса. Только через несколько лет мне удалось конкретно изменить свои профессиональные привычки, в том числе благодаря мощному впрыску силы отношений и любви, полученной во время месячного опыта общения с Эрвингом Польштером.

Покинув зависимость от работы, я вошел в легкое депрессивное состояние, но со временем сохранялось, и только спустя месяцы я понял, что моя самая глубокая рана была связана с чувством принадлежности, с отношениями с моей матерью и с группой друзей, с паникой и с эмоциональным отчаянием. Мне также потребовалось несколько лет, чтобы разобраться в травмирующих утратах, пережитых в моей жизни, в которых я раньше не останавливался. Целью данной работы было восстановление функции аффективной связи.

Динамика превосходства, потребность в соперничестве, безразличие из-за скрытого отчаяния, индивидуальная потребность в славе и поклонении противопоставляются в социальной двойке возможности отношения с ближним на равных. Вся нарциссическая структура черты основана на отрицании эмоций другого, будь то из-за особых отношений с гордецами или из-за независимых событий; точно так же и другому отказывают в его потребностях, которые не кажутся столь важными в театре сознания гордого индивидуума. На самом деле личные нарциссические желания всегда завоевывают всеобщее внимание и оставляют потребности и эмоции других в тени.

Практика отношений йо-ту Бубера представляла для меня настоящее лечение нарциссической измены. Ключ к этому уровню дал мне Паоло Кваттрини. Она заключалась в том, чтобы спрашивать людей, что, по их мнению, они к ним чувствуют, а также раскрывать другим чувства, которые мое сердце питало к ним, и, наконец, спрашивать и слушать с неподдельным интересом, что они чувствуют ко мне. Эта задача, которая может показаться банальной, на самом деле очень сложна для тех, кто подвержен такому сильному нарциссизму.

Упражнение в том, чтобы прислушиваться к тому, что вы чувствуете о людях, прислушиваться к этим чувствам, независимо от того, уязвимы они или сильны, беспокоиться о том, чтобы воспринимать то же самое в других, — это задачи, которые помогают сместить точку зрения сознания с нарциссической жизни на организмическую жизнь.

Можно было бы использовать метафору короля, живущего в замке, изолированном от деревни. Король — это совесть, замок — это нарциссическая структура, народ — это

потребности организма. Нарциссическая жизнь развивается между комфортом и игрой власти в замке, где король предан своим порокам в окружении двора, который ему поклоняется, в то время как с людьми обращаются несправедливо и эксплуатируют, чтобы позволить двору жить в окружении комфорта.

Практика диалогических отношений будет заключаться в том, чтобы разговаривать с людьми, чтобы понять их потребности и посвятить работу суда их этическому удовлетворению. В течение многих лет я с большим трудом сталкивался с установлением диалогических отношений с моими пациентами, чтобы интегрировать их, а затем мало-помалу экспортировать их в свою жизнь.

Эффект, который я получил, заключался в том, что я наконец почувствовал связь с людьми на уровне паритета, где я мог позволить себе требовать и предлагать, отвергать и принимать, быть принятым или отвергнутым. Фактически, я испытал целительную силу, которую предлагает одноранговый обмен.

Выход из наркоза

Как только первая иллюзия эго, породившая нарциссические эмоции, была поставлена под сомнение, для меня начался путь контакта с организмическими эмоциями. Процесс состоял в том, чтобы научиться распознавать эмоции, которые в течение многих лет были скрыты и обезболены нарциссическим чувством.

Все отвергаемые эмоции относились к той категории, которую можно было бы назвать уязвимостью: стыд, паника, отчаяние, покорность, вина, обесценивание себя, недоверие, ревность, зависть... Я понял, что до сих пор не знаю, как назвать трудное. эмоции, которые я испытал. В этом очень помогла конфронтация с друзьями, которые были эмоционально более умными и опытными, чем я. Вместо того, чтобы прятать свои эмоции под обычным фасадом всемогущего лидера, я начал показывать их людям, в которых чувствовал себя уверенно и чья способность называть эмоции позволяла мне увидеть свои трудности лицом и глазами. Кстати, я стал понимать и восстанавливать утраченный язык своего организма. Как говорит Гедлинг, это было похоже на начало общения и диалога с той частью меня, которую я не знал, и с которой я начал общаться с любовью, сдержанностью и твердостью. Следующим шагом было понять потребности этих эмоций. Я также начал использовать свои обычно теряемые впустую навыки, чтобы увеличить свою профессиональную и личную силу, чтобы позаботиться об этих потребностях. Со временем я обнаружил, что они сплели ткань моей аффективной, личной и семейной истории и что некоторые из самых болезненных моментов моей жизни были не чем иным, как эхом, повторением тех примитивных ран.

Таким образом, я начала работать над собой в двух основных направлениях: первое заключалось в разработке экзистенциальных противоядий для успокоения этих эмоций, подобно тому как мать успокаивает тоску ребенка актом раздора и любви; вторая заключалась в том, чтобы залечить одну за другой раны, которые сделали мои эмоции такими сильными и рецидивирующими. В ходе этого долгого, еще не завершенного процесса я на опыте осознал, в какой степени я сам был ответственен за свои эмоциональные состояния и насколько они укоренились в моей эмоциональной истории.

Эмоции, которые я научился распознавать, модулировать и исцелять, не принадлежат одному уровню, а распространяются на все слои психики и тела. Как и в различных адах Данте, некоторые

эмоции более поверхностны, с ними легче контактировать и модулировать; другие относятся к более глубоким слоям бытия, и тогда их труднее распознать и управлять ими.

По моему опыту, самый глубокий слой — это аффективное отчаяние, затем паника и, сверх этого, смирение. В еще более поверхностном состоянии находятся ревность и зависть, затем стыд и недоверие и, наконец, в самом поверхностном слое: самооценка и вина.

Каждая из этих эмоций казалась мне связанной с определенными личными или семейными переживаниями, которые были записаны в моем внутреннем мире и о которых нужно было позаботиться или поместить, чтобы иметь возможность отвести эмоции к их естественному функционированию и выкачать их из их чрезмерного состояния. активация, столь дезорганизующая сознание.

E2 Сексуальный – Завоевание

Сексуальная двойка — это E2 по преимуществу, потому что, если мы говорим, что этот персонаж — соблазнитель, мы можем также добавить, что сексуальная двойка — самая явно соблазнительная из всех.

В американской энеаграммной культуре чаще говорят, что эти двое являются «помощниками», учитывая мою характеристику E2 в 1970-х годах как «еврейскую мать», но у этого есть недостаток, заключающийся в отсутствии различия в отношении различия. между действительно полезным характером и тем, который скорее ищет любви и признания через доброту.

Это люди, которые могут сказать: «Я все для тебя сделаю», но когда появляется возможность взять с них плату за такое предложение, становится ясно, что они непоследовательны в своих предложениях помощи. Вот почему мне кажется более правильным сказать, что центральной темой является обольщение (то есть выражение привязанности, посредством которого предполагается интерес, верность, привязанность, покровительство и т. д. других), а лишь видимая помощь.

Термин « вампир » многое доказывает, как и выражение « роковая женщина ». Оба относятся к красивому человеку, но опасно красивому, которому нужно удерживать вас и который может в конечном итоге поглотить вас. ты.

Потребность сексуального E2 соблазнять подразумевает потребность в желании другого; Но сказать, что желание имеет только сексуальный характер, значило бы видеть только самое очевидное; исследование вопроса, спрашивая таких людей, чего они хотят, может дать более оригинальные ответы, например: «Я хочу всего». Точно так же мы думаем о Елене Троянской как об архетипе женщины, ради которой ведется война и ради которой мужчины готовы лишиться жизни, мы можем сказать, что сексуальные E2 стремятся к неотразимости, способной вызвать величайшие страсти. Просто большинство из этих людей не могут быть достаточно честными, чтобы сказать: «Чего я действительно хочу в мужчине, так это чтобы он был карманным Самсоном» или «Мне нужен великан, который даст мне все, что я хочу, и когда я хочу это. ||

Понятно, что некоторые люди думают, что внушение большой страсти может быть способом решить все в жизни, и что сексуальность может включать в себя деньги, замки и, по сути, карт-бланш: так думают сексуальные двое.

Превращение в сексуальность E2 Консуэло Трухильо

Эта работа вдохновлена письменными свидетельствами и стенограммами встреч о том, что в течение трех лет, непрерывно, но нерегулярно, мы содержали группу людей сексуального энеатипа 2, вызванную предложением Клаудио Наранхо для изучения подтипа. Я также получил в Куэнке вклад Альбы Аренаса, итальянского психиатра и соратника. В группу доз вошли: Пабло Каньо, Роза Лопес, Энрике Перес, Леда Луттман, Тони Агилар, Анхель Сааведра, Паскуалле Чентро, Магда Мартин и я. Все они внесли свой вклад

показания (которые воспроизведены на следующих страницах), с их вопросами и с их присутствием на собраниях.

Я слышал, как Клаудио не раз говорил, что «многие двое никогда не достигнут духовного пути или терапии, кроме как через кризис отношений». Зачем такому великому человеку спрашивать себя, если его не подводит внешняя поддержка или подтверждение?» Это размышление послужило руководством и источником вдохновения для этой работы, моего процесса и процесса многих.

Путь исцеления сексуальных двоих — это путь спуска, но этот путь имеет много уровней.

потому что гордыню и обольщение можно легко закамуфлировать, замаскировать, разыграть как благие намерения.

Оправдание любви опасно

Сексуальная двойка может оправдать перед собой многие поступки, слова, безумие, разрушение и эгоцентризм в погоне за любовью.

Как будто любовь была единственным чувством, центром жизни, тем опытом, который все оправдывает...

Этот человек сформировал образ себя как кого-то желанного, любимого, нежного, теплого, хорошего компаньона, человека, который занимает сердца других. Таким образом, он оправдывает все свои действия погоней за влюбчивостью. Но эта любовь смешивается с симпатией, чарованием, соблазнением, влечением, всегда занимающим это особое место в своем собственном праве.

Свидетельство говорит нам:

«Я думаю, что сначала мы двое не любили: мы любим друг друга, и мы любим любовь, то сильное, сильное, глубокое чувство, в котором ты очень главный герой и очень желанный. Мы любим волшебство влюбленности. Мы не видим другого. Это не любовь, это обожествление».

Это существо не подлежит сомнению. Это существо нельзя трогать, потому что оно находится на очень высоком месте, на стороне любви. Поэтому это бесспорно. Тогда он выйдет из своего очарования, из своего обожествления, из своего идеализированного образа, когда его любимый человек покинет его, когда он переживает неудачу в любви, распад пары, отказ от детей... Падение.

Потеря любви: осень помогает мне

Но это существо часто избегает такого опыта покинутости, любовной неудачи, покинутости до того, как они покинут его. Итак, первый шаг к исцелению — не сдаваться, быть уязвимым перед отказом, остаться. Следующее — почувствовать покинутость, прислушаться к причинам этой покинутости, суметь услышать, что он не тот прекрасный любовник, каким он себя считал, что он не единственный. Упасть с вишни. Пусть будет больно. Чувство на стороне тех, кто страдает, тех, кто не избран:

«Покинутость, как это возможно, что я, идеальная любовница, та, кого они бросили?

Так рухнула великая башня моей гордости. Моя невротическая страсть удерживала меня от любви».

В другом свидетельстве говорится:

«Я заставил себя гордиться, чтобы не потерять любовь. Жизнь своими ударами лишала меня того чувства превосходства, которое мне помогло создать гордость. Падение было важным, а падения всегда были связаны с переживанием покинутости».

Тому, кто ценит себя как любовника, удобно потерять любовь — тот драгоценный дар, за который он так боролся и в который вложил столько сил, — чтобы ощутить пробелы, фальшь, тень, падение идеализированного образа и, наконец, увидеть себя. Поддержание того, что другой разрушает ваш идеализированный образ партнера, любовника и компаньона. И падать в эту пустоту, в это неизвестное пространство ответственности, потери, «я тоже это». И падать, пока образ не рассыплется. Жить в одиночестве, страхе, неудачах.

Этот опыт утраты любви может быть и освобождением: перестаньте играть роль идеального любовника, оставьте тот образ изобилия, тот образ, в котором всегда внимательно воспринимаете потребности другого, перестаньте делать себя достойным любви. Отпустите убеждение, что для того, чтобы вас любили, вы должны быть особенными, уникальными.

Вот яркое свидетельство об этом:

«Чувство любви за то, кто я есть, было одним из самых исцеляющих переживаний. Два примера этого:

С моими родителями, когда я сказал им, что выхожу замуж за Х (человека моего пола): это был первый раз, когда я мог предстать перед ними со всей своей правдой, не делая ничего, чтобы заставить их полюбить меня. В эту ночь пришла мама пожелать мне хороших снов, она обняла меня и дала свое благословение, и я почувствовал, что что-то разъединенное соединилось навеки, очень сильное тепло наполнило мое сердце, и я спал так же крепко, как когда-то ребенок. Чувство любви и принятия моих родителей ко всему, что я запустила меня в жизнь с новой силой полной любви к себе.

После регрессионной работы в SAT 3 я лежала на полу как тряпка, я была лишена жизни, я не могла двигаться, у меня было ощущение падшего ангела, умирающего. В этот момент я увидел Клавдио как великого патриарха, который приблизился и с высоты спустился ко мне, умирающему в аду. Он включил меня и сказал мне: «Я люблю тебя таким, какой ты есть, для себя». Он открыл мне сердце. Если бы учитель любил меня такой, лишенной всякой соблазнительности, без всяких атрибутов красоты, силы и ума; Если бы учитель любил меня, когда я был существом, лишенным всего, даже первоначального импульса жизни, что же я мог сделать, какого другого испытания от Бога я ожидал, чтобы почувствовать себя достойным его любви, преклониться перед ним и признать себя его дочью?||

Ограниченность, слабость, контакт со смертью помогает мне

Для того, кто чувствует себя избранным, кто живет чувством, что трудности жизни его не трогают, что он со всем справится, для того, кто не приемлет границ, контакта с болью,

болезнь и смерть являются необходимыми противоядиями для его исцеления. Мы потратили много времени, говоря об этом на наших встречах по сексуальным дозам, и у всех нас был трансформирующий опыт болезни и смерти:

«Это помогло мне соединиться с той темной частью смерти моего сына, соединиться с этой болью. Эта смерть была слезой, которую я не позволил себе прожить. Преодолеть эту боль было очень больно. Мое бегство от боли и мой полет вперед привели к тому, что я причинил много вреда в своей жизни.

Что мне больше всего помогло, так это то, что я осознал свои страдания, ругал себя, оставался безработным, чувствовал себя покинутым, видел себя почти нищим, бессильным. К сожалению, так и должно было быть, чтобы начать слушать и видеть другого, чтобы начать быть человеком из группы. Прими мою посредственность».

Другое свидетельство добавляет:

«В это время мне очень помогло взять на себя ответственность за свои ограничения. Я никогда не слышал о своей ноге, я всегда ставил себя выше нее: «Я не хромым, я молодец». Внутренне я плохо справляюсь со своей хромотой, потому что это заставляет меня соприкасаться с болью.

Теперь возраст заставляет меня прислушиваться к пределу моего тела; не раньше: моя энергия была переполненной. Теперь я больше связываюсь со страхом, с болью, с потребностью в поддержке».

И, еще один, обеспечивает:

«В тот день, когда я вышел из операционной, ко мне пришла мысль: «Я не застрахован». Внутри меня жила вера в то, что болезни меня не коснутся. В своих фантазиях я верил, что я не на этой стороне, на стороне уязвимых, слабых, нуждающихся.

Я также понял: «Я не могу контролировать свою жизнь». Болезнь лишает меня контроля, помогает мне спуститься вниз, почувствовать себя более беззащитным, более человеческим.

В те дни, когда я ничего не мог сделать, они должны были помогать мне во всем, и я начал понимать кое-что больше о капитуляции, отказе, опыте пребывания в руках других. Я почувствовала пустоту матери, безусловной любви, я позволила себе ничего не делать, отдала себя на заботу, не доставляя удовольствия и не ведя себя хорошо, просто существуя.

Сьюзи Строук сказала мне: «Позвольте себе позаботиться только ради этого и примите дар Божий просто ради этого».

Если не происходит чего-то очень сильного, что заставляет нас соприкасаться с болью, исцеление для двоих: как я много раз слышал от Клаудио, боль — это то, что действительно лечит.

Видение моих ограничений помогает мне

Начну с нескольких отзывов:

«Однажды я принял аяаску, и у меня было видение с архангелом Святым Михаилом, и я сказал: «Архангел, я нормальный человек, со своими детьми и моей маленькой работой, я в порядке». В другое время я бы отреагировал примерно так: «Я собираюсь спасти мир, я просветленный».

Во время сеанса меня отвели в постель, и я осознал, что мне 56 лет, что я не могу находиться здесь, как если бы мне было 20 лет, что я обычно и делаю. Примите, что у меня больше нет прежней силы и что мое тело больше не может стоять, и скажите: «Ну, архангел св. Майкл здесь, но я не могу. И почувствуй спокойствие».

«Контакт с болезнью очень помог мне понять, что я не являюсь чем-то особенным, и избавиться от той стороны, в которой я чувствовал себя выше добра и зла. В 17 лет я начала учиться сестринскому делу. Я хорошо учился, но мне было очень тяжело идти в больницу, быть с больными, видеть, что они умирают. Я начал осознавать, что тоже могу быть там, видеть себя по другую сторону кровати. Именно это соприкосновение с болезнью, с одиночеством больных, с теми, кто умирает в одиночестве, больше всего помогло мне спуститься вниз, считать себя еще одним и понять, что я тоже могу видеть себя там».

«С болезнью ко мне пришла очень старая мысль: «Я должен платить за жизнь». «Бог дал мне жизнь, и я должен платить за нее, делая, отдавая». , и все, что я могу сделать, это чтить это».

Соприкасаясь с болезнью, с болью, со смертью, мы понимаем, что мы не особенные, что мы разделяем смертность с остальными людьми. Когда сексуальная E2 предается этому переживанию, возникает ощущение, что она вернулась домой, нашла свое истинное существование.

Наконец появляется возможность почувствовать сострадание, принять мою хрупкость, мою боль, мой недостаток, моя слабость... Только в сострадании можно найти истинную силу.

Контакт с истинной потребностью и принятие нехватки помогает мне

Нам предстоит пройти долгий путь для этой черты и подтипа, пока мы не сможем принять во внимание, что нуждаться в них — это неплохо, что человеку не хватает. Это подразумевает признание ценности другого, не подразумевая при этом недооценку себя, способность признать, что другой лучше меня во многих вещах...

Это исцеление — спуститься на E4, перестать, наконец, притворяться, что у нас ничего нет, признать, что у нас есть недостатки. Признайте это чувство, которого так боялись, которого так квалифицировали как негативное, которого так избегали. И прими меня с моей тенью. Сойди с алтаря, чтобы стать еще одним среди грешников, признать, что я не свободен от греха. Увидь меня в грехе и в добродетели.

Но будьте осторожны, большая проблема с сексуальным E2 может заключаться в том, чтобы верить, что вы вылечились, преодолеть, исцелить. А потом опять приходится начинать разоблачать очередной новый образ...

Потому что преобразование начинается с осознания того, что абсолютное преобразование никогда не наступает, что человек никогда не свободен от греха, что мы не только ангелы, но и демоны, что мы никогда не перестаем учиться, совершать ошибки, страдать, проигрывать, что все это является частью жизни, что нет такой вещи, как иммунитет к недостатку.

И хорошо чувствовать потребность:

«Вера в то, что я не могу нуждаться, табу в отношении этого слова, страх зависимости приходят ко мне из-за пределов детства... И теперь мне нужно отменить этот мандат, заново открыть тот опыт: первобытную потребность, которая законна, что человек, что сближает меня с другими».

Этот персонаж всю жизнь фальсифицировал такую первобытную потребность, превращая ее в ложные потребности, прихоти, давая себе право делать то, что он хочет, не прося и не принимая за свое право, требуя, принимая как должное... Снова путь состоит из фрустрации этих ложных потребностей, направленных на удовлетворение истинных потребностей.

Желание увидеть себя, повысить осведомленность, помогает мне

Самое дорогое — понять, как мы соблазняем тысячу разных способов, как оправдываем соблазн, как бросаем нить и не отпускаем, из-за этого желания иметь все, нравиться, быть желанной, поддерживать тот азарт в отношениях, чувствовать привлекательность... Как распутать эту соблазнительную игру, которая так прикипела к нашей коже, которую мы так бессознательно тренируем? Помогает, когда человек, которого ты любишь, говорит тебе, что не может тебе доверять, что с ним покончено. Но это должен быть кто-то, кого вы действительно любите, кто может лишить вас любви и искренности. Там маска начинает рушиться и мало-помалу начинает выявляться тот механизм, который так сильно скрывали даже от самого себя. Это как удаление слоев и слоев. Нужно долго, много страдать, много любить, много хотеть кого-то удержать, надо действительно открыть глаза на эту обольстительную, лживую, манипулятивную внутреннюю мотивацию, желая видеть неуважение к другой — эгоизм и эгоцентризм, желание видеть тень, сознание того, что не все во мне — благие намерения, что за бессознательностью стоит намерение не дать сбежать, охотиться, завоевывать...

«Сьюзи Строук сказала мне однажды: «Если ты действительно хочешь познать себя, если ты приложишь всю свою волю и свои чувства, ты увидишь механизм своего обольщения и свою гордость». И это правда: я могу видеть это, когда хочу это видеть, и я могу видеть последствия этого для моей жизни... Но, конечно, это болезненно».

Отстранение от эмоций помогает мне

Деструктивное — это невротическая реакция на фрустрацию. Я не получаю то, что хочу, это больно, но это эгоическая боль, связанная с гордостью, неприятием «нет». Итак, здесь мы можем иметь очень деструктивное поведение по отношению к себе в отношении еды, тела, сексуальности. Мы воспринимаем «нет» как отказ от любви, и если другой меня не любит, жизнь не стоит того, чтобы жить. Внутри есть

чувство ярости, ярости, которое мы немедленно эмоционируем в сторону плача. Это может быть даже правдоподобно для нас, может показаться настоящей болью, но это сцена, это эго. У боли другой вкус, другая глубина.

Какой здоровый выход? Иногда начинаешь понимать, что такое поведение не так верно и не дает ожидаемых результатов в другом. Потом пытаюсь подавить...

По своему опыту могу сказать, что репрессии тоже не выход. Способ — по крайней мере, один из возможных — состоит в том, чтобы дышать тем, что я чувствую, в манере медитации, наблюдать за этим, как если бы это не было моим, пройти через это, немного не верить себе, не брать свои эмоции. так серьезно. Это что-то вроде отпуска эмоциональной напряженности, отделения себя.

Для следующих показаний работает следующее:

«Приучай себя быть более недоверчивым к своим эмоциям, растворять эмоциональный водоворот и быть более аскетичным. Это помогает мне молчать, не говорить и концентрировать внимание на своих действиях. Факты — это любовь, а не веские причины».

Как излечить себя от ложной щедрости?

Безумная идея состоит в том, что я должен отдавать, чтобы получать, что я должен удовлетворять все потребности другого, что я не могу сказать «нет» из страха разочароваться. Глубоко внутри есть убеждение, что сам по себе, ничего не делая, я не достоин любви, но я думаю, что сильнее всего потребность в гордыне быть исключительным для другого.

И в этом даянии мы не видим действительных потребностей другого: он переполнен, избыток бессмысленной щедрости, потому что начинается не с того, что другой нуждается или просит от меня, а с того, что я хочу ему дать или что Я считаю, что это хорошо для него, что часто совпадает с тем, что хорошо для меня.

Путь открывается, если, чувствуя фрустрацию из-за другого, я могу сопротивляться первой гордой реакции уйти, обидевшись, и сумею остаться и выслушать, что, возможно, другой не хочет или не нуждается в том, что я хочу ему дать. И это также помогает признать, что я не понял и не услышал истинную потребность другого, потому что я ослеплен своим чрезмерным даянием.

Как уметь чувствовать, что избыток доступности — это сверхизобилие, это бытие? очень присутствует в жизни другого — есть ли не что иное, как грех всемогущества?

«В глубоком медитативном опыте я смог увидеть, до какой степени я полон решимости поддерживать мир, помогать всем... Когда я вдруг это осознаю, я думаю: кто я такой, чтобы поддерживать мир? Мир уже поддерживается Богом».

Смирение, любя быть маленьким, помогает мне

В сексуальном E2 соблазнение является сексуальным, потому что в нем есть сильный компонент желания поймать другого, завладеть им... Но это влечение не ограничивается сексом, который является лишь первым слоем. Если продолжать углубляться, то можно увидеть и ощутить тот обольстительный механизм, который присутствует в рвении помочь, в благости, в добрых намерениях, в святости... Соблазнение и гордость создают образ бесспорного человека; кто-то, кто не позволяет увидеть свою темноту, свои дурные намерения, кто-то, кому очень трудно показать свою нехватку... Итак? Нужно идти очень глубоко, чтобы увидеть, что за этим образом, который мы представляем, стоит яростная критика, осуждающий суд над тем, что мы можем назвать негативными чувствами. Путь не в том, чтобы отвергнуть их, а в том, чтобы увидеть их, понять их, принять их: «Я тоже это», пока они не впадут в малость, в смирение.

«Благо мне преклониться, преклонить колени, ощутить свою малость, величие Бога, Жизни, окружающих меня людей, признать их добродетели...»

К личным отношениям нужно подходить со смирением. Привыкайте идти за моим импульсом подачи. Научитесь не предлагать больше, чем вы можете дать. Скромность: это вдохновляющее слово для сексуальных двоих.

Беру цитату Альбы Ареназ из ее автобиографической работы о трансформации:

«Для того, чтобы произошли изменения, я считаю, что те раны эго, которых сексуальные двое боятся больше всего, как раз и могут стать потенциальными преобразующими ресурсами, поскольку они помогают сломить гордость. В этом смысле, если гордость уступает место, унижение уступает место смирению. Чтобы это произошло, субъект должен принять возможности, которые предлагает повседневная жизнь, чтобы взять на себя ответственность, те простые задачи, которые предлагает существование, с отношением к обучению и со способностью откладывать удовлетворение. Я полагаю, что в этом энеатипе смирение может проявляться в развитии склонности ставить себя на тон ниже, чем это было всегда, хотя, с другой стороны, в нем сохраняется та доля гордыни без высокомерия, которая поддерживает личное достоинство, способность критиковать и это чувство самодовольства полностью отличается от потакания своим слабостям.

Достаточно быть способным принять то, что приносит мне жизнь, и быть глубоко благодарным за это».

Истинная свобода

Как может быть по-настоящему свободным тот, кто кажется таким свободным, тот, кто показывает себя миру в ложной непосредственности, тот, кто оправдывает свои действия стремлением к своему праву быть свободным? Не может быть истинной свободы в зависимости, не может быть свободы, когда намерение моих действий состоит в том, чтобы получить любовь другого или очаровать его.

Есть только один путь: отпустить другого, взять себя, признать свою истинную потребность, свое желание, рискнуть быть даже если это будет означать потерю любимого человека. Будь и прими последствия, начни слушать меня, войди в меня, почувствуй тонкое движение моей души.

Для этого необходимо искать ту свободу, которая не состоит в навязчивом поиске свободы, понимаемом как нетерпимость ко всем ограничениям, — столь характерном для людей этого энеатипа. Необходимо открыть внутреннюю свободу, состоящую в осознании воли своего истинного существования. В нем моя воля гармонирует с большей волей. И в этой свободе есть исцеление, есть добродетель, есть проводник. Все это поиск: вы никогда не придете, но это путь реализации.

Сексуальность как путь к священному

Сексуальность является центром отношений для сексуальных двоих: страсть близости, которая всегда понимается как сексуальная близость. Потребность быть любимым, которую путают с желанием. Поиск силы через секс. Поиск интенсивности, чтобы чувствовать себя живым. Вера в то, что я должен доставлять удовольствие другому. Я все контролирую, я ищу и доставляю оргазм, и я цепляюсь за свой способ сделать это.

Глубоко внутри скрывается недостаток творчества, кажущаяся расторможенностью и уверенностью в себе. Цепление за способ делать это, жесткость.

Сексуальность переживается как оружие завоевания, и поэтому она более генитальна, более мужественна. Сексуальная двойка хочет достичь оргазма, спровоцировать его... И не хватает веры в энергию, которая движется, в опыт получения другого, отпускания.

Как всегда, человек начинает сомневаться, когда испытывает разочарование и неудовлетворенность. Будет чудом, если любовник выявит свою сексуальную неудовлетворенность, выведет нас из вымысла, противостоит нам или покажет нам свою потребность в другом ритме, в другом способе, с большей чувствительностью, деликатностью, нежностью. .. Этот крик дает нам возможность начать один из самых сложных и дорогих путей для этого трейта.

Мы должны вернуться к тому, чему научились, отпустить контроль и иметь мужество остаться без оружия, незащищенными.

Путь проходит через не ищущих оргазм, не ищущих известных результатов, позволяя другим делать это, пробуя пассивность, женственность...

В ходе программы SAT я услышал, как Клаудио сказал группе сексуальных двоек:

«Может быть, вам было бы полезно немного попрактиковаться в опыте секса без оргазма, чтобы увидеть, превращается ли он в восхитительную нежность?» Может случиться так, что дозы выиграют от дисциплины, которая так настоятельно рекомендуется... Есть школы, которые заботятся об этом, о сокращении оргазмов, чтобы преобразовать эту энергию в большие эмоции, чтобы подпитать эмоциональную связь. Для сексуальных двоих это должно быть очень сложно».

И в этом все дело: десексуализация любовного опыта, чтобы уступить место сердцу, чувствам, нежности, чувственности...

Как всегда, речь идет о восстановлении тонкой, самой тонкой, тонкой грани...

Альба Аренас говорит в своей работе о трансформации, что сексуальная двойка в процессе исцеления превращает романтическую идеализацию любви в настоящую близость, которая является чем-то более простым и скромным. Чувственность больше не сводится к сексуальному завоеванию, а скорее распространяется на чувствительность, открытую для удовольствия смотреть на лист, камень, луч света или слушать шум бегущей воды или рев бури. Больше не раб стремления к наслаждению и наслаждению, он находит маленькие и простые радости. Главный принцип желания чувствовать себя центром желаний и восхищения других уступает место новому восприятию самого себя: тому, что он просто «ничего особенного».

Я также приведу свидетельство коллеги о ее пути в практике Тантры. Она называет это так: «Не ищите оргазма, который приходит сам по себе».

«Что касается сексуального вопроса, я думал, что со мной ничего не случится, если я буду трахаться с кем хочу и иметь хороший и несколько оргазмов и, кстати, быть сильнее любого мужчины. Какая проблема была?

Познакомилась с мужчиной и у нас начались отношения. У него были трудности с эрекцией и, прежде всего, ему трудно было проникнуть. У меня, крэка, проблем не было: я был опытным ебарем.

Затем он начал говорить со мной о Тантре, об экспериментах, о том, чтобы пойти другим путем. Путь привнесения осознанности в данный момент, вступления в контакт без цели, позволения энергии двигаться с минимальными усилиями, расслабления, отпускания и открытия пространств во всем теле...

Ахаха, друзья! Находясь в том месте, где что-то происходит или не происходит, где энергия движется или нет, но бумага рвется, я потерял дар речи. Я обнаружил, что я не чувствовал столько, сколько я думал. Я многое сделал, чтобы чувствовать себя, я не был таким уж ублюдком, я чувствовал себя неуверенно. Я увидел, как мне трудно сдаться, сдаться мужскому, быть активно пассивным, отпустить и течь. Жить своей женственностью как чем-то прекрасным.

Ах, конечно, удовольствия теперь намного больше, это радость.

И я могу открыть свое сердце».

Действительно, пересмотр опыта сексуальности есть путь трансформации этой черты. И не только это, но и может стать одним из пробелов, который позволит нам открыть дверь к более глубокому осознанию, встрече с более подлинным и глубоким чувством любви к другим и к себе, возможностью отдаться волне, которая движет нами. нас к общению с божественной энергией, дверь к трансцендентности.

Вкратце: вещи, которые нам помогают

- Живой опыт, который помогает мне разрушить эго и раскрыть эту насущную потребность.
- Медитация.
- Тишина.
- Пересмотр намерения моих действий, моих слов.
- Спрашивайте себя и отвечайте на вопросы.
- Оставайтесь в курсе дискомфорта, боли. Дышать.
- Прислушайся к моему ограничению и следуй ему, пусть оно будет моим учителем.
- Постоянство, постоянство, целеустремленность.
- Встреча с наслаждением повседневным, с малым, остающимся незамеченным.
- Вера в то, что в этой жизни я смогу освободиться от ига страданий.
- Просить о помощи.
- Одиночество, рефлексия.
- Напишите о себе (или заведите дневник).

E2 Сохранение (Самосохранение) – Привилегия

В консервативном E2 соблазнение можно сравнить с соблазнением ребенка по отношению к родителям. Точно так же, как социальный тип кажется большим, это тот, кого считают маленьким, ребячливым в своих отношениях и даже в своих физических чертах. Подобно тому, как социальная двойка кажется сверхвзрослой, перзрелой, а сексуальная E2 — как Кармен Бизе — предстает дикой силой природы, консервативная E2 кажется нежной и детской.

Именно этот характер психоаналитики и назвали инфантильным. Ичазо использовал для своей характеристики невротикам нужно выражение: «Я, самое главное», которое в его время я неправильно понял, думая, что оно обозначает наполеоновское отношение того, кто выставляет напоказ свою грудь. Наконец, я пришел к пониманию, что, в отличие от стремления честолюбца к важности, это «я, самое главное» консервативного типа относится к инфантильному эгоцентризму, т. е. к желанию быть в центре внимания, не будучи при этом важным. посредством квалификаций, выступлений или подвигов. Ибо ребенок хочет, чтобы его любили не за то или это, а просто так; то есть за то, что он или она есть.

Итак, что наиболее заметно в этом человеческом типе, так это потребность в любви, неприкрытая потребность в любви. любовь, не полученная ни сексуальным обольщением, ни общественным самоощущением.

Но почему человеку нужно оставаться ребячливым или вести себя как ребенок? Естественно, в этом есть некоторый плюс. Они любят детей больше, чем взрослых, а младенцы очень привлекательны для людей с материнским нравом. Мы можем сказать, что инфантильные черты сами по себе соблазнительны и что невротическая потребность этого человеческого типа состоит в том, чтобы соблазнять через инфантильность — что подразумевает потребность в нежности, деликатности и хрупкости, хотя также предполагает эгоцентризм и уклонение от ответственности.

Преобразование в консервации E2 от Cati Preciado

Я не хочу быть взрослой!

Считаю, что самое сложное в процессе трансформации - это вырасти, повзрослеть, принять, что я уже не девушка, перед которой все извиняются, за свое невежество, за свою невинность, по прихоти, живущую на баловстве, привилегиях и утешения, сама по себе и потому что. Выйти из детства-юношества было непростой задачей, я на всю жизнь влюблена в свой образ половозрелой девочки; образ, который соблазнил меня, который я любил и которому я позволил управлять своей жизнью по большей части. Привязанность к ребячливости моего характера — это больше, чем предпочтение или фиксация: это образ жизни, стиль жизни, при котором ответственность лежит не на мне и моих решениях, а на обстоятельствах, на других или на случайности жизни. .

Взросление — это процесс, который, если смотреть из прошлого, я могу описать как сложный, трудный, некомфортный, но в основном неприятный. Влюбиться в себя было самой важной и решающей задачей для роста. Вот почему пары растут только тогда, когда они преодолевают состояние влюбленности и идут к процессу построения любви. Таким образом, именно с этим я и столкнулся: понимая, что для роста я должен строить себя, не исходя из поверхностности своих вредных привычек характера, а исходя из той горько-сладкой реальности, которая окружает меня постоянно, с учетом того, что иногда я нужно только оставаться на месте или молчать, чтобы слушать внутренний голос моей потребности, моей души.

Работа по росту стоила того: это означало вхождение в реальность, разделяемую другими и мной, где я смогла испытать компанию, поддержку, страх и возможность встретиться с собственными призраками, а также научиться просить о помощи. .

Процесс трансформации продолжается, он не заканчивается, он происходит прямо сейчас, и отчасти он состоял из усилий вытерпеть разочарование, принять вес вещей, последствия моих действий. Я достиг такого состояния только через осознание глубокого чувства неспособности, невежества и лени бытия.

Стать женщиной и повзрослеть означает осознать потребность контактировать и относиться к другим женщинам как к равным, как к сестрам, друзьям, учителям и наставникам; это значит приобщиться к женскому миру не только для того, чтобы культивировать обольщение и убеждение; это означает контакт с восприимчивостью перед лицом спроса; контакт с чувствительностью и бесчувственностью, с любовью и зависимостью, с реальностью и фантазией.

Превращение меня в женщину делает меня плотью и кровью: я чувствую. Я не только хочу чувствовать себя с другой: я чувствую себя еще и смертной, с возрастом, с границами, которых раньше не видела в лице своего надменного героизма сверхсильной девушки. Почему сверхмощный? За веру в то, что я могу сесть на ноги самого Люцифера или всемогущего Бога и поверить, что я могу целовать его, ласкать его, играть чаровницу и добиваться всего, чего захочу; Я всегда чувствовал, что могу справиться с чем угодно, конечно, со всем, что меня интересовало. Мое бессознательное наверняка защищало меня, приближаясь к ситуациям, где не требовалось больших интеллектуальных усилий или специальных навыков; Моего детского обаяния и обещания предложить безусловную любовь, как у детей, без ограничений и барьеров, было достаточно. Кто устоит перед таким предложением?

Помню ощущение, будто я своего рода укротитель зверей: когда другой сердится или в чем-то нуждается, когда возникает конфликт, вот я, почти на все готовый, как оазис в пустыне для жаждущего, как песня сирены посреди ниоткуда. В конечном счете, это потребность в звере и его гротескных способах минимизировать мои собственные недостатки, мои самые глубокие желания и потребности. Очевидно, мой собственный зверь в конечном итоге доминирует надо мной.

Мои поиски начались, когда мне надоело жить дома с родителями, и в 21 год, недавно окончив школу психологии, мне удалось устроиться на работу, которая позволяла мне самой оплачивать квартиру. Я не думал об этом и пошел искать место, чтобы жить

один. Моя фантазия заключалась в том, что мои проблемы закончатся, когда я обрету экономическую и физическую автономию и буду жить самостоятельно: наконец-то я буду свободен! Свободен от требований моих родителей, свободен делать со своим временем то, что я хочу, свободен использовать свое пространство и так далее. Через несколько месяцев я начал чувствовать себя подавленным, поправившись почти на 20 килограммов... Чувство одиночества и самоконтроля наполняло меня тоской и страхом, но я не решался никому признаться во всех этих чувствах. И я прожил их в тишине. Тем не менее, я продолжал свой план жить один. Он почти не проводил со мной времени, у него всегда были гости или какая-то активность. Я попросила дежурного парня переехать ко мне, и он отказался от моего предложения: там я чувствовал себя более подавленным, а затем у меня были аллергические кожные реакции. Больной, при посещении дерматолога он мне сказал:

— Вы находитесь в состоянии сильного стресса, что происходит в вашей жизни?

Услышав этот вопрос, я почувствовал, что умираю. Меня охватила неконтролируемая ярость, и я хотела выместить ее на всех, на своих родителях, на своем парне, на весь мир... Мне хотелось пожаловаться всем, что они не заботятся обо мне. Жизнь казалась мне невероятно сложной, я чувствовал себя бессильным, я был в полном кризисе...

Теперь я знаю, что под гневом у меня скрывалась боль от ощущения незащищенности, бесполезности, незначительности и недооцененности, которая проявилась, когда я стал самостоятельным.

В то время я был настолько оторван от себя, что жил в ветхой квартире. На старом деревянном потолке были термиты. Когда шел дождь, вода просачивалась на кухню и в комнату. Я помню, что он поставил ведра и лодки, чтобы вода падала, и он не жаловался хозяину. Я был настолько оцепенел, что даже не задавался вопросом, стоит ли мне менять квартиру. Она как будто не видела негатива ни в доме, ни во мне: я жила в той берлоге, убегая от семейной жизни, от которой мне надоело, и где для меня уже не было места, как я хотела.

Через десять месяцев независимости я переехала в новую квартиру, где все было уютно, уютно и красиво. Мне потребовался почти год, чтобы понять, где я хочу жить, поскольку первая попытка была просто возможностью быстро выбраться из семейного дома из-за отчаяния, которое я там чувствовал.

Моя работа заключалась в том, чтобы управлять хосписной клиникой. Я делал то, что хотел, я постоянно опаздывал, мое время начала могло быть восемь утра, и я обычно приходил в десять. Иногда она говорила, что заболела, и шла гулять. Я также использовал деньги из офисной кассы на свои личные расходы. Я делал вид, что работаю, и наговорил много лжи, чтобы постоянно извиняться.

Поиски себя начались в этом кризисе, в котором мне не с кем было поговорить об истине того, что со мной происходило: мне не на кого было опереться, я чувствовал себя ужасно одиноким и беззащитным, я плохо ел, плохо спал, кошмары и страхи. ночью. Мой парень был депрессивным мальчиком, о котором я должна была заботиться вместо этого. Я чувствовал себя все более и более уставшим, и, чтобы справиться со всем этим, я каждый день убегал на вечеринки, или ходил по магазинам, беря займы на кредитных картах, или ел все, что хотел: хлеб, десерты, шоколад... совершенно грязный образ жизни, который был

искал способ не связываться со мной и хотел избежать плохого самочувствия любой ценой. Взамен никогда не было покоя: эйфория была моим спутником и отвлекала меня от внутренней жизни постоянным поиском ощущений и переживаний, которые отвлекали бы меня от чувства заброшенности себя. Я постоянно придерживался установки ни на что не расстраиваться, не чувствовать пустоты, которую я носил глубоко внутри, избегать постоянной тревоги незнания, что делать с собой, что привело к тому, что я стал гиперактивным и полным людей, которые помог мне отвлечься.

Так, в один хороший день, когда я чувствовала себя очень подавленной и одинокой, мне позвонил бывший преподаватель факультета психологии и пригласил в группу тренингов и персональной работы. Так что я увидел небольшой свет в конце туннеля. Я начал в группе и вступил с ним в процесс психотерапии, который длился пять лет. Этот процесс был своего рода детоксикацией: я стал лучше питаться, начал делать упражнения и менять привычки. Он посещал психотерапию раз в неделю, а также был частью обучающей группы, которая собиралась раз в неделю. Эти пять лет были как выход из ямы, чтобы увидеть, что есть другая жизнь. Они служили для того, чтобы распознать мою депрессию, мою боль, отсутствие у меня привязанности, поддержки.

Сегодня я понимаю, что могу защитить себя: самодостаточность и сотрудничество в отношениях дает мне уверенность в том, что я могу сделать что-то для себя и для другого. Я чувствую все меньше и меньше беспокойства, меньше беспокоюсь о том, что делать с собой.

Я чувствую себя приверженным тому, что я делаю, своей работе, простым вещам повседневной жизни, таким как приготовление пищи или прогулка. Жизнь становится проще, менее сложной.

Прошла и эйфория: я чувствую себя спокойно и могу наслаждаться собой, не возлагая больших надежд на себя и/или других. Я часто вижу себя говорящим правду о том, что со мной происходит, что я думаю, что чувствую.

Я так и не набрал вес, как в 21 год. Для меня это очень конкретный показатель, чтобы научиться контролировать свои импульсы навязчиво есть или есть беспорядочно, что с подросткового возраста было для меня очень трудной темой. Сейчас в целом поддерживаю вес и могу себя регулировать.

Я также чувствую себя все менее и менее тяжелым: я всегда чувствовал себя подавляющим, липким человеком, как мед, от которого так просто не отделаешься, как избалованная девушка, которая все время требует ласки, взглядов и внимания. Теперь я вижу себя легче: я больше не чувствую себя все время девочкой, но я вижу, что хочу взрослых вещей, таких как обязательство, ответственность или присутствие с другим человеком без обычного эгоистичного использования.

Я вижу, что понимаю жизнь своих родителей, вижу, что моя требовательность к ним также уменьшилась.

Я вижу, что отношусь к себе серьезно: мой голос считается личностью, а не замечательно или для того, чтобы уйти с ним.

Я вижу, что выбираю ситуации, в которых хочу участвовать, вместо того, чтобы впадать в принуждение предлагать себя в любой момент, чтобы продолжать быть фаворитом.

Я считаю себя женщиной, а не вечным подростком, и таким образом мне удастся позаботиться о моем здоровье.

Я чувствую себя смертным: прежде я не видел ни смерти, ни конечности своей жизни. Теперь я вижу себя с учетом того, что жизнь может закончиться в любой момент. Иногда я забываю, но каждый раз мысль о том, что жизнь конечна, все больше присутствует во мне.

Самая большая разница, которую я ощущаю, заключается в том, что теперь я думаю и решаю сам. Я осознаю, что не полностью контролирую свои отношения, а наоборот, отношения живы, имеют свою собственную динамику и их эволюция зависит от двоих участников или от всех людей, которые их формируют.

Я вошла в мир взрослых женщин, я вижу их как равных, и я вижу свою конкуренцию, свое соучастие, свою зависть и свое восхищение ими.

Новым является также то, что сегодня я чувствую усталость, ощущаю отсутствие эйфории и истерик и обращаю внимание на свою потребность жить упорядоченно.

Я перестал относиться к своей семье как к моей собственности, как будто они должны воздавать мне должное.

Я научился брать на себя обязательства в отношениях, прислушиваться к критике и недостаткам, которые у меня есть в них.

Я признаю свою интеллектуальную лень, свое невежество. И я чувствую эмоциональную боль, что это вызывает меня.

Я научился быть с самим собой, а также познать удовлетворение.

Я научился доверять помощи, поддержке. Это помогло мне понять, что ощущение того, что мы прекрасны, — это экран для всей неуверенности, которую мы держим внутри, связанной с тем, что мы даже не знаем, чего мы хотим для себя.

Сегодня мне легче чувствовать себя по-братски с людьми, жить тем опытом, которым я являюсь. один из толпы, что мы все в одной лодке.

И, прежде всего, что больше всего помогло мне вырасти, так это принять ошибку, недостаток, увидеть, насколько я могу быть невнимательным, осознать, что я был поглощен собой, что я всегда вел себя как паразит, питаюсь другими. чувствовать себя защищенными, предпочтительными и с их согласия.

Это помогло мне деидеализировать мир, в котором я жил, деидеализировать самого себя. перед людьми, почувствовать боль, разочарование, столкнуться с падением фантазий...

Это помогло мне работать психотерапевтом, сделать себя полезным, служить цели, где я должен был приложить усилие, иметь дисциплину. Мне как психотерапевту помогло пережить опыт ухода пациентов: когда они покидают процесс, когда он им больше не нужен, когда я им больше не нужен...

Было важно наложить на себя дисциплину, рутину, где есть ограничения, где я не могу делать то, что хочу. Вот некоторые примеры: непрерывное посещение психотерапии в течение последних десяти лет, поддержание порядка дома, организация питания; всегда ем в одно и то же время, завтракаю без исключения, всегда принимаю лекарства; своевременно оплачивать платежи по кредитной карте, не влезая в долги; позаботиться о моей машине (взять ее на техническое обслуживание, заправить ее, почистить), позаботиться о моем здоровье, питаюсь здоровой пищей, не бодрствую, вздремнув, отдыхая, не обращая внимания на все требования окружающих, непрерывное ведение психотерапевтической группы в течение последних восьми лет, в течение которых я должен был предоставить пространство для выслушивания и поддержки, в дополнение к еженедельной подготовке того, над чем предстоит работать, и т. д.

Все вышеперечисленное я не мог делать десять лет назад: я жил в постоянном хаосе.

Я оставляю идеализированное детство, оставляю снисходительность к себе в каждый момент, оставляю страх не понравиться, страх не быть обаятельным, оставляю неэффективность.

И я оставляю позади свое ожидание, что они удовлетворят все мои желания, желание быть уникальным и особенным; Я оставляю позади ожидание, что моя семья будет такой, какой я хочу ее видеть, желание, чтобы они любили меня так, как я хочу, чтобы они любили меня.

Если я оглянусь в прошлое, то увижу себя узником своей потребности выглядеть красиво и мило большую часть времени: я жил в ловушке своей тяги нравиться всем, моей тяги дарить подарки, не видя других. Я также оставил позади чувство рождения не в той семье и чувство рабства.

Теперь возникает простая жизнь, появляется 40-летний человек, у которого есть присутствие женщины, появляется осознание того, что смерть существует, появляется усталость, интерес к изучению аспектов жизни, которые казались мне очень сложными, таких как философия, история, сама жизнь: сегодня я понимаю, что они меня не интересовали, потому что я не хотел прикладывать усилий, чтобы учиться. Также появляется лучшая организация моей работы: я научился управлять своей экономикой, экономить, оптимизировать свою работу и т. д. Также появляется большее признание моих родителей: мне удалось принять свое происхождение. И я чувствую стремление к удовлетворительной жизни, а не к прекрасной. При всем этом появляется вкус свободы.

Психотерапия сыграла решающую роль в разработке содержания моей жизни, отправной точки.

Доктор Клаудио Наранхо очень помог мне, предложив книги для чтения, и я сам нашел несколько книг, которые обозначили мое самопознание и помогли мне идентифицировать или дифференцировать себя в процессе. Упражнения в чтении, анализе и размышлении были способом активизировать мою интеллектуальную часть, которую я так презирал.

В моем психотерапевтическом процессе мне было очень полезно работать с женщиной: у энеатипа два обычно искаженные отношения с матерью, и очень важным шагом стало перерождение себя с помощью женщин-психотерапевтов.

Познание восхищения и божественного через музыку было фундаментальным упражнением. Танец стал способом получить доступ к гибкости, спонтанности и творчеству.

Если я смотрю вперед, на свой будущий процесс, я хочу не предвидеть, не забегать вперед, не иметь иллюзий, продолжать работу по строительству себя, чувствовать себя все более и более реальным, более твердым, более настоящим, простым, видящим вещи. для себя, веря в жизнь и в то, что я могу сделать.

В процессе своего роста я усвоил, что важно не отчаиваться, когда чувствуешь себя одиноким, иметь терпение и знать, что достаточно начать узнавать друг друга, чтобы чувствовать себя сопровождаемым.

Для сохранения E2 важно осознать, насколько их отношения утилитарны: увидеть, что всегда есть выгода и обмен удобствами. Эннеатип два использует и в конечном итоге используется другими, поэтому в конце концов у них остается ощущение того, что они являются объектом и / или видят другого как объект.

Исходя из своего опыта, я бы порекомендовал защитнику природы E2 сопротивляться своим истерикам, когда мы сталкиваемся с теми, кто нас любит, учиться оставаться и показывать свое лицо, давать обратную связь в отношениях с другим. Хорошо предположить, что он хочет контролировать их отношения, и предположить, как его манипуляции и его ложь хотят привести другого туда, куда хочет E2.

Я предлагаю, чтобы сохранение E2 увидело цену его ребяческого поведения, то, что он теряет каждый раз, когда ведет себя как ребенок: как эта небольшая сила становится способом очернить себя и остаться в одиночестве.

В терапевтических отношениях консерватор E2 изначально является самодовольным и очень нежным пациентом, который попытается соблазнить терапевта своими детскими привязанностями и большой идеализацией. Это соблазнение послужит приманкой, чтобы психотерапевт не противостоял ему и не обращался с ним плохо; он будет искать терапевта, чтобы привязаться к нему, и ему будет трудно обращаться с ним как со взрослым. Через фальшивую нежность он постарается смягчить отношения, чтобы они относились друг к другу как к двум друзьям, как к сообщникам: таким образом его консервационное эго останется нетронутым.

В моей практике у меня был контакт с пациентами с консервацией E2. Во всех случаях это были женщины. Меня всегда поражают причины, по которым они говорят, что обращаются за психологической помощью: в некоторых случаях

когда у них возникают проблемы с партнером, конфликт заключается в том, что манипуляция, которую они осуществляли, на них уже не работает, или они получили в этом смысле какой-то ультиматум. Таким образом, у пары обычно возникает проблема ограничений. Это означает, что они тратят семейные деньги бессистемно или тайно, они не могут выполнять договоренности, они чувствуют себя жертвами своего партнера, не видя своей роли в конфликте и т. д. Они также склонны питать чувство, что всегда предлагают больше, чем их партнер: больше секс, больше радости, больше времени, больше самоотверженности... Я часто видел большие трудности в том, чтобы отличить себя от семьи происхождения: это пациенты, которые тратят энергию, деньги и усилия на то, чтобы заставить семью двигаться и вести себя так, как хочет пациент, с добавлением того, что сохранение E2 также часто затрудняет установление ограничений, так что во многих аспектах семья происхождения оказывается более важной, чем семья происхождения. его собственная семья. К этому добавляется тот факт, что они не могут отказаться от контроля: они должны быть главными действующими лицами в семье происхождения. Как матерям им трудно быть взрослыми, и они ведут себя со своими детьми как дети. Осуществление материнского авторитета сопряжено с большими трудностями.

Я видел большое отождествление с детским детством и желание, чтобы они жили жизнью, полностью свободной от боли и страданий.

Сидя в медовом месяце со своим психотерапевтом, консерватор E2 будет казаться отличником, самым прилежным, самым ласковым, но в тот момент, когда эта иллюзия рассеивается, он стремится уйти и найти кого-то нового, чтобы побаловать себя, что заставляет его ласков и относится к нему так, как он хочет. Двум консерваторам удобно быть убежденными в том, что значит перестать быть ребенком: психотерапевт должен быть агентом, который вдохновляет вас испытать свободу быть взрослым, иметь возможность свободно принимать решения о своей жизни и не быть рабом своих желаний и их отношений.

Другим важным аспектом сохранения E2 является осознание того, что его детский нарциссизм безжалостен. Для саморегуляции ему очень полезно понять, что всему, что он делает, суждено остаться без возможности постоять за себя: даже если он получает покровителей, он вообще становится их рабом, в утилитарных отношениях, где E2 сохранение чувствует себя привилегированным, в то время как подавляет ваши личные разочарования и желания, в положении, слишком подозрительном для роста.

По всем этим причинам очень важно, чтобы они говорили ему правду, противостояли ему, несмотря на его миловидность, ту фальшивую миловидность, которая является лишь фасадом титановой рамы на фоне неудобного и враждебного мира, который он не хочет видеть или распознавать.

Чтобы трансформироваться, E2 должен принять конструктивные вызовы, которые научат его раскрывать себя миру взрослых, чтобы он мог встретиться с миром с теми ресурсами, которые у него действительно есть, а не с тем, что он обещает, но никогда не выполняет. Вам нужно знать, как его прихоти не только не удовлетворяют вас, но и подпитывают его разочарование. Ему нужно понять, что ребячество гарантирует одиночество в его жизни. И что, не прилагая усилия, он становится парализованным в своей незрелости и потому чувствует себя бесполезным.

Короче говоря, ваш путь состоит в том, чтобы узнать свои пределы: это исследование даст вам бесценный опыт безопасности и сдерживания.

Эннеатип 3 – Тщеславие

Страсть тщеславия – это потребность фальсифицировать самого себя, выстраивая презентабельный личный образ для мира, с расчетом на то, что он будет принят, любим и подтвержден.

Можно сказать, что характер Тщеславия представляет собой невротическую конструкцию той части человечества, которая вынуждена манипулировать собой, чтобы поддерживать аффективные отношения (ложное Я Винникотта).

Эта страсть заставляет ЕЗ переносить свою энергетическую нагрузку на функциональное действие, на ожидания внешнего мира; развивает значительную способность воспринимать то, что требует контекст, и приспосабливаться к нему. Манипулирование собой как «товаром на продажу» проявляется как в эстетическом плане, так и в плане операционной эффективности; таким образом создается иллюзия, что эта трансформация может быть отождествлена с самой собой. Эта стратегия предполагает отключение от собственных эмоций и потребностей; он настолько погружен в эту утомительную деятельность, что начинает приспосабливать свои мысли и действия к мыслям и действиям другого; он отождествляет себя с тем, что фальсифицировал, веря в свой ложный образ (фиксацию) и теряя всякую связь со своей внутренней истиной.

Для того, чтобы завладеть взглядом другого, он объединяет способность трансформироваться, чтобы быть привлекательным в сексуальном плане, но его обольщение направлено больше на удовлетворение другого, чем на удовлетворение собственного удовольствия.

Страсть к построению приемлемого образа себя лежит в основе бегства от всего неопределенного или конкретного. Поэтому неуверенность, незавершенность ситуаций, тайна, ожидание и неопределенность становятся поводом для тоски; каждая тень воспринимается как разрушающая построенный образ.

В детстве он научился быть приятным, улыбчивым и покладистым ребенком, чтобы соответствовать ожиданиям матери, которая в большинстве случаев требовательна и холодна и склонна проецировать на ребенка ожидания собственного нарциссического удовлетворения. Касается ли это отца или матери, люди с характером три говорят, что они чувствовали себя прекрасным объектом, который нужно представить миру, как продолжение родителей.

В отношениях проявляют гипердаптацию и боязнь конфликтов; в их стремлении сделать они отделяют себя от своего внутреннего мира, а также от внутреннего мира другого.

E3 Social – Престиж

Для отличительной страсти E3 social Ичазо предложил термин престиж: мы можем сказать, что Three Social — это тот, у кого есть страсть сиять — не только в работе, но и в том, как они представляют себя другим. Как будто у него был отдел интрапсихической пропаганды.

Доводя стремление к престижу, понимаемому как страсть к общественному признанию, до потребности в аплодисментах со стороны всех, а не только избранных, он потребляет чрезмерную энергию, которая естественным образом препятствует спонтанным действиям.

Ни один из подтипов E3 не описан в DSM-IV, что, безусловно, отражает тот факт, что соответствующие черты, ориентированные на хорошую работу, практичность и успех, идеализируются современной культурой, в которой можно сказать, что социальная тройка, в частности, стал модальной личностью светского и технократического мира.

Социальный E3 является самым хамелеоном из трех подтипов. Он также самый тщеславный из тщеславных. Что касается другого E3, то он сильный и реактивный персонаж, любящий власть, даже если он управляет ею не напрямую, а через людей, которых поддерживает.

Трансформация в социальной E3 Гарсиа Валлес

Если, как говорит Клаудио, путешествие, которое нас преображает, идет не столько вверх, сколько вперед и вниз, то процесс в социальной тройке идет через выход за пределы внешней формы, за пределы оценки другого, чтобы иметь возможность взглянуть на то, что мы не показали того, что отрицали и ценили в себе негативно, и того, что мы идентифицировали как чуждое нашему идеальному я.

Процесс трансформации обычно начинается с чувства неудовлетворенности достигнутым и того, что держит нас потерянными, с большой внутренней разобщенности и с кризиса целей в жизни.

Через личную работу мы входим в поиск и восстановление отвергнутого. Мы узнаем, что то, что мы открыли, принадлежит нам и для нас, а не для достижения нового триумфа, чтобы показать миру. Мы должны ходить в неуверенности, что подразумевает потерю себя, потерю себя, принятие изменений, обитание в беспорядке — результат дозы безумия — чтобы распознать самого подлинного из нас.

Это также включает в себя проявление того, чем мы не являемся и чего не знаем, тем самым открывая все более широкое и свободное внутреннее пространство. Наконец, то, что заново открыто и ценится как наше, также начинает терять вес, что подразумевает более мягкое и менее требовательное отношение к нам, таким образом, способное с доверием и осознанием соединиться с новым, позволяя нам быть, позволяя нам воспринимать то, что грядет, что Бог приводит нас.

Мы опишем, каким было начало путешествия, а затем укажем, что осталось позади и что кажется новым, и представим, какими мы были бы в полной мере. Наконец, мы добавим несколько советов коллегам и друзьям, которые помогут нам понять, каковы мы.

Наша личность перед поездкой

Первоначальная сцена, по крайней мере та, в которой вспоминается, как закреплялась черта, тот момент, когда страдание брошенного ребенка находит выход, в третьем социальном эннеатипе отмечена переживанием взгляда: взглядом, который возвращает нас в потерянный рай, в благополучие, но с этого момента искажает нас навсегда. Я должен был найти что-то показать, что-то, что дало бы мне место, что-то, что удовлетворило бы моих родителей, чтобы я получил своего рода поддержку в виде взгляда, не из-за того, кто я, а из-за того, что Я показал.

Некоторые свидетельства выражают это очень ясно:

«Посмотрите, какая у меня девочка умница, а она уже читает, а ей всего три годика!» они сказали мне. И я, вцепившись в мамину юбку, без руки, чтобы взять меня, превратилась в ее ткань слез, и я сказала: «Давай, мама, не плачь».

«Но вы не представляете, как хорошо моя маленькая девочка складывает одежду», — сказала мне мама.

«Когда мне было лет пять-шесть, меня спрашивали: «А ты, моя девочка, кем будешь, когда вырастешь?» Мы жили в скромном домике, и я ходила в своем маленьком красном платье на колесе обозрения в парке, и все вертелось и вертелось в литании вокруг утюга. И я пришел, чтобы ответить: «У меня будут деньги, чтобы отремонтировать этот дом и сделать его красивым, и иметь холодильник! Когда я вырасту, я добьюсь успеха!» И там, когда я почувствовал, что так и будет, я остался спокоен».

«Меня в детстве учили, как трофей: «Но как же красив мой ребенок, он белокурый, красивый, как ангелочек»»

Прежде чем приступить к сознательному процессу преобразования, три социальных человека нацеливаются на достижение социального успеха; это наш двигатель, поиск престижного соц. положение в среде, где мы живем, где мы можем сиять и восхищаться и где мы почти всегда получаем это. Мы легко создаем сеть людей, основной функцией которых является восхищение друзей, учителей, начальников, студентов, пациентов...

Мы хотим быть в центре внимания и пристальных взглядов тех, кем восхищаемся, и для этого мы используем все наши способности обольщения, которые варьируются в зависимости от различных биографически подкрепленных оценок. Для некоторых это демонстрация интеллекта, культуры, класса; мы показываем, как много мы знаем и какие университетские карьеры у нас есть. Другие демонстрируют материальные символы социального статуса: красивый дом, привлекающую внимание машину, одежду, часы и т. д. Другие, тело и лицо, симпатичные, умеющие танцевать...

При всем этом разворачивании мы получаем взгляд узнавания, но не на себя, а на ту фигуру, которую мы выдерживали столько лет с усилием и с огромным чувством пустоты. Мы умеем продавать и привлекать внимание четкой адаптацией к среде, в которой находимся. Но внутри себя мы не находим: среди столько ролей, которые мы представляем, мы не знаем, что мы чувствуем и кто мы.

«Я не был подлинным: то, что я считал своими чувствами, своими эмоциями, было ненастоящим, и я хотел быть подлинным, но не мог. Я хотел сказать правду, но не знал, в чем моя правда. Это очень раздражает, спрашивая себя, что я чувствую, и не зная, или что я думаю, чего я хочу, и видя, что я тоже не знаю. Это, в отличие от личности, в которой я кажусь очень структурированным, внешне очень ясным, в которой я действительно знаю, чего хочу, я это делаю и навязываю это.

В течение многих лет я считал, что всегда знал, чего хочу: это было моим заблуждением».

Адаптация к каждой среде упаковывает нас, охлаждает нас и замораживает нас. Тем не менее, мы верим, что у нас всегда все хорошо. Просто мы функционируем в мире и функционируем хорошо, эффективно, нетерпеливо, ответственно, конкурентоспособно, не зная, что происходит внутри.

Чтобы заполнить пустоту, мы укрепляем свою слепоту в делании: мы всегда пытаемся быть занятыми, отказываясь останавливаться, чтобы не осознавать, насколько мы потеряны. Мы можем стать машинами труда и производства, с требовательным, а иногда и авторитарным настроем, но одетыми в сочувствие и хорошее настроение, где другой не человек, а инструмент достижения нашей цели. Как указывает Монтень, мы обычно ничего не делаем для кого-то, а только делаем что-то для кого-то, когда делаем что-то еще.

Когда мы получаем восхищение на работе, мы расширяем:

«Чем больше людей одобряют меня и аплодируют мне, тем больше я расширяюсь, тем больше я доминирую и тем больше я контролирую. Здесь проявляется наше безумие: мы стремимся чувствовать поддержку людей через восхищение и аплодисменты. Восхищение — это основа, которая поддерживает нас и отдаляет нас от опыта маленького мальчика или девочки, которые чувствуют себя грустными, одинокими и покинутыми. Страшная сцена — быть бесполезным, не иметь денег, быть бедным или не добиться успеха в нашей профессии. Эта сцена заставляет нас соприкоснуться с покинутостью и болью».

«Поэтому мы можем утонуть перед возможностью чувствовать себя допрошенными. Реакция — замереть и ждать. То, что болит, не показано: оно холодно заряжено расстоянием и равнодушием, через пророческую месть, без всякого осознания боли».

Осведомленность о процессе: что появляется нового

Куда ты собираешься заблудиться? Мы теряемся, не признавая того, что мы действительно чувствуем. Мы цепляемся за поверхностность, за то, что видят и ценят в обществе, глядя на других, на их одобрение и обычаи, постоянно приспосабливаясь к обстоятельствам других. Мы совершаем и выражаем только то, что считаем правильным и уместным и принимаем это за достоверность, тем самым избегая своей раны.

В процессе падения открывается чувство сильной боли, очень большой боли при виде отсутствия связи, занятого желанием угодить другим. Это чувство пустоты, разоблачаемое видением только тщеславия. Тошнота от осознания того, насколько тщетны наши действия, насколько они бесполезны, насколько мы поверхностны. Мы ищем впечатляющие вещи или ситуации, пока не начнем понимать, что впечатляет то, что не является, то, что нас успокаивает. Таким образом, желания, ранее заполнявшие весь спектр, начинают ломаться.

Когда мы открываем себя, нам становится стыдно за то, что мы такие, и боимся, что об этом узнают, испортят наш хороший имидж перед теми, кто важен для нас. Какой ужас, если они узнают! "Я никогда не смогу выбраться отсюда."

При этом сразу включается механизм модификации себя, адаптации теперь к здоровому, к правильному, и вдруг нам говорят: как вы изменились! Но, конечно, мы все еще в ловушке той же схемы, пытаемся усовершенствовать ее и поставить на службу.

Здоровое всегда предполагает, что я есть, что есть, что возникает из моего собственного; смотрите на ошибку и живите в ней вместо того, чтобы прикрывать ее действием или демонстрацией.

Для нас здорово знать нашу неудачу, нашу ложь, знать, что мы показываем и чем не являемся, и убедиться, что мы не умираем за это, что мы можем поддерживать себя. Это также включает в себя рассмотрение наших амбиций, делая только то, что мы действительно можем сделать. Контакт с телом — это наш барометр: мы должны быть внимательны к дискомфорту и способности выражать его выше страха быть отвергнутым и неадекватным. Показывайте неправильное, неприятное, уверенно спонтанно и не поддаваясь эмоциям добиваясь прибыльности поступка. Когда нам удастся это присвоить, появляются смех, спокойствие, умиротворение.

Мы исцеляем себя, устанавливая и принимая ограничения, говоря «нет», когда это то, что мы чувствуем, и признавая то, что расширяет нас, например, оставшись в повседневности, наслаждаясь тем, что есть: прогулкой, простым удовольствием, тем, что нас развивает, что вдохновляет. нам поставить на карту наше сотрудничество и способность к заражению.

Столкнувшись с потребностью в аплодисментах, возникает потребность в паузе, которая позволяет нам связаться с нами. Хотя она и не исчезает, потребность в успехе теряет вес, и рождается некое отречение, сдержанность, которая уже не является адекватностью. Как здорово иметь возможность сказать и признать: это для меня и я держу это без посторонних свидетелей. Двигатель успеха теряет силу, но не угасает: мы все больше и больше его распознаем и все меньше и меньше наказываем себя за то, что мы такие.

Трансформация проходит через самоосуждение, внимательное, чтобы не быть использованным, но разделяемым как болезненный и исцеляющий опыт одновременно в той мере, в какой этот опыт связывает меня с подлинностью меня. Наблюдение за тем, как я презираю, как я лгу, как привлекаю внимание, как я манипулирую, не прося прямо о том, что мне нужно, короче, как я прикрываю свой дурной имидж, теперь позволяет мне осуждать себя.

Переживания подлинности подкрепляют нас и уводят нас от чувства лжи, чувства недостойности, которое основано на «я имею ценность, потому что я делаю», а на его месте появляется «я имею ценность, потому что я существую», которое заставляет нас чувствовать себя достойными нас и связывает с нежностью и прощением, которые помогают растопить айсберг, образовавшийся в сердце. Для нас хорошим целительным утверждением является: «Я уважаю то, что чувствую».

Одиночество после грехопадения предстает не как то, чего бояться, а как необходимое пространство для присутствия, для познания друг друга: мы больше не бежим от пустоты, пустота становится пространством для присутствия и наблюдения.

На этом этапе мы осознаем важность интимных отношений, мы учимся быть тем, кто нуждается в другом и необходим для другого. Мы учимся делиться своим временем: теперь мы можем больше отпускать и делать меньше: «видя, что другой нуждается в любви, как и я, я становлюсь мягче, менее требовательным к другому, а также к себе».

Но, без сомнения, то, что выступает новым, то, что открывается нам в процессе, есть встреча с жизнью, с великим, с духовным, с Богом. Как и в любом процессе трансформации, обращение к нашим родителям, рассмотрение того, кем они были, в чем мы нуждались и что мы берем у них, что они смогли нам дать и чего у них нет, делает их и делает нас великими, и это позволяет нам получить доступ к опыту, который ранее не представлялся.

Оттуда я живу духовной открытостью как опытом, который ведет меня к человеку, к реальной встрече с другим, признавая, что любой человек в мире может меня научить. Духовное раскрывается как встреча с внутренним пространством, которое выводит нас из определенности, связанной с контролем, и уводит нас за пределы боли и утраты, в пространство встречи и узнавания. Что позволяет нам оставить позади гордость жизни как уникального, отделенного от остального.

Духовное раскрывается и как сила пережить страдание, когда единственное, что появляется в нашей жизни, безнадежно: «это эго, это эго, это эго», пока в данный момент не наступает спокойствие. Тот чужой, которого мы носим внутри, снова и снова выходит наружу, и единственная возможность примириться с ним состоит в том, чтобы дать ему место, ибо только из этого места мы обретаем покой, когда узнаем его и знаем, что не в силах его уничтожить. Кроме того, мы все меньше и меньше боимся этого инопланетянина, как в фильме, мы уже знаем, когда он выйдет, то ли во втором, то ли в восьмом пассажире.

Быть потерянным, сомневаться перестает быть чем-то, что нужно скрывать, а становится фундаментальной частью процесса, позволяющего найти себя. Этого больше не следует избегать, но это будет частью нашего пути. Как и в карте Таро, Отшельник не видит дальше того места, которое освещает его свет.

Каково было бы достичь полноты развития?

На что было бы похоже полностью восстановить этот недостаток, эту изначальную рану любви, и преодолеть такие стратегии, как ложная скромность, вновь открыть для себя спонтанный энтузиазм и получать удовольствие от смеха, и участвовать, не опасаясь отрезать себя, чтобы не показывать, кто я? Я хотел вспомнить команду Delphi:

«Посмотрите на себя, познайте себя, привяжитесь к себе; вы слушаете друг друга, вы отвечаете друг другу; сосредоточиться, сопротивляться; они предают вас, они рассеивают вас, они прячутся. Разве ты не видишь, что этот мир держит все свое видение суженным внутрь, а глаза открытыми, чтобы созерцать себя? Для вас это всегда тщеславие, внутреннее или внешнее, но тем меньше тщеславие, чем меньше оно распространено. Каждое существо изучается прежде всего и имеет, согласно его потребностям, пределы, соответствующие его усилиям и желаниям. Нет никого более пустого и нуждающегося, чем ты, объемлющий всю вселенную; вы тот, кто исследует без знания, судья без юрисдикции и, в конце концов, шут фарса ».

Развитие включает в себя уровень принятия, неосуждение, неманипулирование, не отрицая, не теряя настроения и наслаждаясь некой радостью жизни.

В полноте мы нашли бы очень свободное существо, мы бы столкнулись с человеком, внимательным к ней, а не к тому, чего от нее ждут, который принимает на себя ее порыв лжи и который своей способностью выявлять шута, которого она носит внутри, может выйти за пределы ее образа и показать ее сердце, свои трудности, свое плохое настроение, свою нужду, свою боль.

В той мере, в какой нарциссический импульс уменьшается и теряет вес, перед лицом характерной конкуренции возникает потребность в сотрудничестве; самооценка перестает поддерживаться материнской похвалой и начинает узнавать и открываться настоящему и чувствовать радость от того, что ты здесь, от того, что живешь, спокойнее делаешь простые вещи в жизни.

Реализованное социальное эго три было бы в контакте с любовью, которая больше не была бы просто любовью восхищения, постоянным ориентиром в своем собственном поиске восхищения и признания, но, несомненно, достигла бы баланса между тремя видами любви.

Мы столкнулись бы с человеком, который расширил бы инстинктивную и материнскую любовь, связывающую его не с другими, а с другим; любовь, которая позволила бы ему отдаться за пределы соблазна и которая, преодолев его чувство инструментализации или отсутствия уважения, перешла бы от опыта утилитаризма к опыту настоящей капитуляции при встрече с возлюбленным, без попыток доминировать над ним. , глядя прямо на свои недостатки, не ища в другом способа их скрыть, что и позволило ему найти свою чувствительность и эмоциональность.

Возможность быть с другими людьми на более равной основе, слушать, передавать, создавать прекрасные вещи также будет следствием развития, так что социальная тройка перейдет от взгляда к контролю к поиску открытий, подобно ребенку, который при взгляде открывает звуки, пространство, запахи, кто оставляет позади функциональное и живет сам по себе, не закликаясь на том, чтобы быть полезным.

Как помочь и понять

Помочь эго-тройке, как и любой другой, означает не указывать путь, а сопровождать его, и в этом помогает чувствовать, присутствует ли любовь: в спокойствии вашего общества можно пойти ко дну. Любовь — это панацея, универсальное лекарство. Если есть любовь, нет страха и можно основательно работать, потому что это поле, где можно быть без суждений, без прохождения через машину аннулирования людей.

Конечно, процесс непрерывный и перманентный. Эго появляется всегда и в этом смысле всех нас объединяет. Трудно сопровождать, не оставляя эго в стороне, не застревая, но мы все же можем сопровождать, со страхом, с неуверенностью, с ошибками, которые также могут нам помочь, потому что самое главное - сопровождать от истины.

Социальная тройка нуждается в признании своей истинности и в этом нам помогает реальный контакт, вне автоматизма, где важно не достижение результатов, а научиться чувствовать себя хорошо, будучи тем, кто ты есть, и осознавая ориентацию на внешнее. мир как принуждение, замаскированное под удовольствие. Необходимо осознать хрупкость, но не обязательно отождествляться с ней, чтобы не включить ее в круговорот использования.

Одно может помочь понять другого через присутствие: присутствуя с тем, что есть, обращая внимание на то, что происходит, не имея более подсказок, за которые мы можем цепляться, принимая только перед разгерметизацией, сами, как в самолетах, когда на маске, , они говорят вам, что вы должны сначала положить дышим, а уже потом помогаем другим с их трудом. В этом смысле однокласснице черта приснился показательный сон: «Она проснулась от нее, потому что кто-то взял ее за руку и сказал: кто-то послал меня найти тебя! И, взглянув на лицо этого человека, я обнаружил, что это я сам».

Помогая присутствовать с тем, что есть, проходя через пустоту и одиночество, делая ничего, ведет нас непосредственно к росту, к освобождению от пут и к познанию того, кто мы есть.

Это также помогает осознать страх, страх быть, отпустить, быть неадекватное, эгоистичное, приближающееся к спонтанному, неконтролируемому.

Это помогает нам сопровождать нас, чтобы обнаружить нашу реальную потребность за пределами идеала, и это происходит путем контакта с отвергнутыми эмоциями: гневом, стыдом, завистью, чтобы достичь боли, которая их поддерживает, и прожить ее лицом к лицу перед человеком и утвердить сами себя.

Наконец, мы можем разоблачить эго посредством реального контакта с другим, который помогает нам испытать тишину и осознать, что происходит внутри нас, без необходимости что-либо делать. Все это не от уничтожающей воли, а от более терпеливой, более безмятежной и более любящей встречи с нами.

E3 Сексуальная – Привлекательность

Для страсти сексуальной тройки Ичазо использовал слова мужественность или женственность, в зависимости от случая. Скорее, я объяснял это чрезмерной попыткой соответствовать культурным (возможно, голливудским) представлениям о мужском и женском. Сегодня мне кажется, что основная патология этих людей заключается в том, что они вместо того, чтобы действовать из инстинктивной свободы, всю свою страсть вкладывают в жажду любви и в соответствующее обольщение посредством самодовольства или образа, который предполагается привлекательным. и захватывающе. Результатом этого является то, что женщина, слишком озабоченная желанием доставить удовольствие мужчине, теряет способность наслаждаться ею. К этому характеру также добавляется определенная страсть к семье, которая, несмотря на то, что не выглядит дефектом, воплощает преувеличенную потребность угодить, которая увековечивает самоотчуждение.

Из трех подтипов сексуальный является наиболее зависимым. Он обычно не проявляет агрессивности и не терпит отказа. Его соблазнение предназначено для того, чтобы его приветствовали и подтверждали, смешивая ценность самого себя с привлекательностью своего тела.

Трансформация в сексуальном E3 Лорены Гарсии из Байонны

Эта работа стала возможной благодаря команде, которая три года сотрудничала со мной в исследовании третьего сексуального подтипа, предложенного Клаудио Наранхо. В команду входят следующие люди: Аник Биллард, Марио Хименес, Роса Моралес, Иоланда Каталан, Беттина Деустер, Мария Герреро Эскуза и Аксиер Аризнабаррета. Есть и другие люди, с которыми я беседовал специально для этой презентации и которые предоставили свои свидетельства. Это: Лолик Лоренте, Изабель Серрано, Дебора Гане и Корнелия Дитрих.

Подзаголовки соответствуют вопросам, заданным Клаудио Наранхо, которые служат ориентиром. для написания этого текста.

Приближаясь к исцелению характера, сексуальная тройка свободна быть, чувствовать и выражать себя подлинно, не будучи в заточении красивым физическим образом, будучи способной даже быть уродливой и показывать уродство своей жизни, такое как болезненное ио, гнев, печаль, ревность, зависть, обида и все, что он считает постыдным или что заставляет его терять контроль. Таким образом, он может совершать ошибки без страха остаться без него. Также осталась зависимость от одобрения взгляда и любви окружающих, особенно пары, возникающая из-за отсутствия любви к себе. Остается более реальное чувство любви к себе, с которым он может почувствовать большее тепло внутри, пройдя через ад прохождения внутреннего замораживания и неспособности любить.

«Я понимаю, как мое эго самоуничтожило меня и не дало найти любовь. Сейчас, на данном этапе жизни, любовь — это прежде всего любовь, которую я могу чувствовать к себе, действительно познавая себя и принимая во внимание себя. Там все становится вернее. Любовь — это не Мекка, не задача, не достижение и не завоевание».

По мере выздоровления сексуально измененный ЕЗ выглядит более расслабленным и беззаботным: он избавляется от навязчивого стремления все контролировать и быть любимым. Глядя внутрь себя, а не вовне, он может увидеть разницу между тем, что он действительно чувствует и в чем нуждается, и самообманом. Таким образом, он становится сильнее и взрослее, и исчезает это ощущение хрупкости типа: «лучше не трогать его, посмотреть, не сломается ли он». Он также становится более независимым, зная, что может выжить — иногда даже лучше — без партнера, и чувствуя, что его любят и ценят за то, кто он есть, а не за то, что он делает.

Исцеление также включает в себя обретение свободы наслаждаться сексом, не будучи простым объектом для удовольствия другого, способность отпустить контроль и меньше осознавать свой образ, что не позволяет им чувствовать удовольствие и во многих случаях достигать оргазма.

«После работы со мной я многое открыла в сексуальности, а также стала лучше понимать, чего хочу и чего не хочу, и позволяю себе больше удовольствия. В своей жизни я много раз использовал сексуальность для других целей: добиться привязанности, восхищения, признания, почувствовать близость, поблагодарить или как способ манипулировать, как награду или наказание. Также, чтобы сохранить мои отношения стабильными. Много раз без контакта со мной или с другим, просто чтобы угодить, исправить или избежать проблем. По мере того, как я больше контактировал с собой и со своим телом, у меня были стадии нежелания секса или, наоборот, сильного возбуждения. Мне нравится контролировать сексуальность. Я понимаю, что что-то было разблокировано на сексуальном уровне, теперь я чувствую много энергии, я очень открыт, наслаждаюсь и испытываю много удовольствия и в большей связи с собой и с другим. Большую роль в этом сыграли движения и работа с телом».

Сексуальная женщина ЕЗ в процессе исцеления учится жить без потребности во взгляде и узнавании мужчины, связанной с тем, что она жила каким-то отсутствием отца; для мужчин это также было бы вопросом потребности в женском взгляде; детская и нарциссическая потребность, которая ищет постоянных аплодисментов и оставляет его все более пустым, потому что его любовные отношения основаны на том, чтобы заставить другого аплодировать ему. Много раз победить эти аплодисменты становится очень трудно и приходит большое разочарование, которое оставляет вас с постоянным несчастьем в вашей жизни как пары.

Исцеленный половой трес осознает самообман и фальшь в любовных отношениях. Разоблачение этого образа прекрасного и совершенного, чтобы его любили, и осознание того, что ему трудно любить, является одной из самых больших теней для сексуального З, поскольку он всегда считал, что обладает огромной способностью любить. Однако лежащий в основе нарциссизм предполагает легкомыслие и фальшь с любовью, как можно увидеть в следующем тексте из романа «Белла дель Сеньор» Альберта Коэна, главный герой которого только что встретился со своим возлюбленным и остался один. :

«Вернувшись в гостиную, она подошла к зеркалу, чтобы не быть одной. Она склонялась перед зеркалом перед Красотой Господа, репетировала лица, чтобы увидеть, какой вид она предстала перед ним в конце той ночи, воображала еще раз, что это он смотрит на нее, она притворялась просящей, вытянув губы, поздравила себя. Не плохо, не плохо. Но она лучше понимала бы себя на словах. Твоя жена, я твоя жена, сказала она маленькому

зеркало, восторженное, искренне тронут. Да, выражение ее лица было действительно хорошим, она, должно быть, казалась ему великолепной. А во время страстных поцелуев, подводных поцелуев, как она выглядела с закрытыми глазами? Она открыла рот, закрыла левый глаз, посмотрела на себя правым глазом. Трудно заметить. Впечатление удивления исчезло, остался как бы один глаз. Жаль, я никогда не узнаю, какое лицо у меня будет во время операции. Какой ужас, я говорю операция, а минуту назад с ним все было так серьезно. Словом, чтобы увидеть, как я себя чувствую во время первых поцелуев, мне достаточно почти полностью закрыть глаза и смотреть краем глаза сквозь ресницы. Хотя нет, правда в том, что оно того не стоит, потому что в эти моменты его голова находится так близко от моей, что он меня не видит, поэтому у него нет ни малейшего интереса».

Какова будет мотивация для сексуальной тройки вступить в терапевтический процесс?

Если вы немного заглянете внутрь себя, сексуальная тройка поймет, что вы чувствуете печаль, которая всегда была там. Происходит то, что, не выражая этого и постоянно беспокоясь о том, чтобы не показать этого, он не показывает этого даже самому себе.

Мотивация, которую находит сексуальный трэс, чтобы начать терапию, связана, во-первых, с тем фактом, что кто-то, кем он восхищается, рассказал ему о достоинствах этого процесса и сказал ему, что он может ему в этом нуждаться.

Сексуальная тройка также может понять, что у него была тяжелая жизнь. Я говорю «думай», потому что, возможно, ты был отключен от своей личной трагедии, пока ты не расскажешь что-нибудь о своей жизни или своем детстве, и кто-то не вернет тебе трагедию пережитого. Еще одна причина для того, чтобы вступить в процесс, заключается просто в том, что терапевтический мир моден и, возможно, все вокруг вас проходят терапию, поэтому вы начнете процесс, чтобы хорошо выглядеть с кем-то или не оставаться в стороне и чувствовать себя чудачком.

В редких случаях мотивация может заключаться в ощущении потребности в трансформации, что-то, что может занять время в процессе из-за разъединения, может сильно повлиять на то, что обычно страдает сексуальная тройка, а также потому, что показать необходимость означает сбросить часть маски и учить чему-то, что считается очень уродливым и что было очень запрещено. Возможно, очень хрупкий и грустный человек может чувствовать, но не показывает этого и не украшает, чтобы использовать как орудие соблазнения.

Где вы можете ясно чувствовать потребность в самоанализе, как правило, после разлуки. В этом случае это наверняка будет связано с примитивной болью, связанной с повторным переживанием отказа от отца или матери.

Для сексуальной тройки разлука — самый страшный кошмар: лучше умереть, чем расстаться, кажется, думает он или воображает, что это ближе всего к смерти. Перед лицом разлуки у вас могут даже появиться мысли о самоубийстве, и вы начнете употреблять наркотики, чтобы заглушить страдания. Он очень боится боли и, когда входит в нее, такое ощущение, что он никогда не уйдет, сколько бы раз он ни входил и не выходил до этого. Вы также можете быстро покинуть терапию, когда появится другая любовь, так как вы часто связываете одно с другим, чтобы не пережить боль разлуки, и удивительно, как вы можете быстро отключиться от предыдущей любви.

«Моя жизнь вращалась вокруг пар, которые у меня были. С детства у меня была идея найти счастье через любящего партнера. Однажды я собиралась найти принца, который разбудит меня своей любовью, чтобы я была счастлива до конца жизни. Это уже говорит о глубокой оторванности и оцепенении бытия, которое я пытался найти через другого... С 16 лет я никогда не был без любовных отношений. Чтобы выбраться из одного, я искал другое».

Есть вопросы, которые приближают людей к установлению связи с самими собой. Что ты чувствуешь? Что вам нужно? Что вы хотите или что вы ищете в терапии? Столкнувшись с такими вопросами, сексуальная тройка соприкоснется со своей пустотой и с отсутствием идентичности, с незнанием того, кто он есть, и с осознанием того, что если не через другого, то у него нет взгляда на самого себя. . Также возможно, что он соприкасается с великой хрупкостью через пустоту, или что он начинает плакать неоплаканного годами, не зная, как назвать то, что с ним происходит, понимая, что у него нет места, и что его не видели и не любили. в сущности, но что он был ребенком, который делал все, чтобы его любили.

Сексуальная ЕЗ чувствует себя и живет в постоянной тюрьме. Он живет, утопая в тщеславии, и это утопление приводит к тому, что он хочет остаться незамеченным и подвергается гипертимизации из страха сказать или сделать что-то неправильное. Необходимость освободиться от этого также может мотивировать вас на терапию, когда вы лучше осознаете себя.

Что осталось?

В процессе трансформации эмоциональное, сексуальное и физическое разъединение остается позади. Страх настоящей близости. Зависимость от любви и самообман любовью. Ушла жажда любить и быть любимой, легкомыслие, связанное с поиском и завоеванием такого типа отношений. Направить всю энергию на соблазнение или завоевание и доставить удовольствие другому. Зависимость от признания и аплодисментов в паре.

«Я оставил веру в то, что счастье достигается усилиями и достижением целей, веру в то, что я должен заслужить эту жизнь. Я оставил ожидания по отношению к жизни, идеалы, детские фантазии. Я оставил позади свою слишком хорошую часть: я предпочитаю разочаровать кого-то, чем предать себя».

Страх конфронтации также остается позади, как и самообман, который идет рука об руку с тем, что вы говорите себе не противостоять. Наконец, он осмеливается пережить конфликт и поддерживать его, чего так боятся и что трудно для сексуального ЕЗ.

Терапевтические рекомендации

Первое, что нужно сексуальной тройке, чтобы войти в глубокий терапевтический процесс, — это полностью довериться терапевту, чтобы он мог выйти из соблазна и образа. Вам нужно чувствовать безусловность терапевта, иначе страх не понравиться, не подойти, не сделать хорошо неизбежно приведет вас к обольщению и самообману.

Этому процессу способствует тот факт, что терапевт не двусмысленно относится к соблазнению. Существует риск слишком долго оставаться в соблазнении, если терапевт подвержен соблазну или не знает энеаграммы личности. Самообман может стать заразным. При самообмане и обольщении также существует опасность того, что пациент в конце концов справится с терапией и что он не сможет сдаться, когда увидит, что в его жизни повторяется обычное дело по отношению к реляционному: чувствовать предметный человек, видимый только по своей прелести и красоте, а не по своей сути, что вам и нужно.

Как только ему удастся пройти через первый уровень соблазнения и использования своих чар в терапии, третий сексуальный пациент соединится с пустотой незнания того, кто он есть, если не через другого. В этот момент вы начнете переживать конфликт из-за того, что чувствуете себя очень потерянным, что иногда может быть невыносимым. Если вы чувствуете привязанность и безоговорочную поддержку своего терапевта, вы сможете пройти через это, если нет, вы не сможете сопротивляться процессу. Как только вы прорветесь сквозь эту пустоту, вы сможете начать видеть самообман, которым вы жили всю свою жизнь. Вы можете понять, что ваша жизнь — это большая ложь, которую вы построили из-за жажды любви и восхищения, а не из-за подлинной потребности или истинной любви.

«Я пришел на терапию с большим внутренним замешательством и физически истощенным, запутавшись в оскорбительных отношениях, не имея возможности выбраться или распознать их. Через 15 лет я проснулся, и идиллический сон превратился в кошмар и тюрьму. Я увидел, что мне действительно не нравится моя жизнь и что я ужасно устал от того, что приношу себя в жертву и чувствую себя мертвым в жизни».

Для того, чтобы он начал ценить свою сущность, человеку сначала нужно ее познать, и здесь у терапевта должно быть много терпения. Вы также должны быть осторожны, чтобы не попасть в ловушку, чтобы не почувствовать себя соблазненным, чтобы начать с постановки диагноза пациенту. Очень важно, чтобы пациент пришел только к своим собственным выводам и мог увидеть себя, конечно, с помощью терапевта. С внешним диагнозом он никогда не сможет по-настоящему увидеть себя и станет этим диагнозом своей способностью хамелеона, с которым снова вступит в игру самообмана.

Сексуальная тройка внутренне чувствует, что ему нечего сказать: если он заглянет внутрь, то обычно ничего не увидит, только пустоту. Вот где начинается их исцеление. Возможность иметь перед вами кого-то, кто ценит свой взгляд и кто может удерживать и оставаться в этой пустоте, чтобы сопровождать пациента, очень важна для того, чтобы затем помочь назвать то, что пациент еще не знает, как назвать.

Для женщины, которая начинает вступать в контакт с терапией, может быть лучше найти женщину-терапевта, так как она может быть еще слишком слепа, чтобы осознать свою силу соблазнения, и если ей предоставляется возможность соблазнить терапевта, она может не сопротивляться этому.

Важно, чтобы в начале терапии терапевт не поддавался потребности ставить себя выше, а просто был рядом, чтобы сопровождать, и чтобы он делал это в начале, не конфронтируя и не вынося суждений или критики, будучи снисходительным. и просто создание атмосферы доверия, чтобы пациент мог начать открываться.

«По моему опыту, терапевтическая работа была направлена сначала на то, чтобы обнаружить мой самообман, затем на то, чтобы соединиться со мной за пределами моей лжи, в-третьих, на то, чтобы принять мою темную сторону и разрушить мои фантазии, и, наконец, на то, чтобы обрести смелость, чтобы показать себя. непокрытой, обнаженной, без образа, поддерживавшего меня».

Групповая терапия также может быть очень полезной. Помогает обратная связь от других, а видение и понимание того, что невроз универсален, что в нем нет ничего серьезного или уродливого, может помочь пациенту не чувствовать себя чужаком и больше раскрыться.

Рекомендуемые задачи

Восстановить тело

Чтобы помочь испытать эмоции, необходима работа с телом, будь то массаж, танец, театр или любое другое выразительное движение.

С одной стороны, возможность соединиться с телом и с физическими ощущениями поможет сексуальной тройке почувствовать себя живой в физическом, а не в образе, в дополнение к способности идентифицировать и называть то, что он чувствует. С другой стороны, выразительная работа помогает раскрыть красивый образ и исследовать другие проблемы, которые могут дать свободу.

«В театре я смог прожить и пережить своих скрытых, подавленных, игнорируемых персонажей. Это дало мне много света о том, кто я есть, о моих полярностях, и это помогло мне принять себя, более открыто прожить свою агрессию, свою уязвимость, свою хрупкость, свое желание, свою зависть. Я также смогла набраться сил и установить ограничения, сказать «нет» тому, чего я не хочу, признать свою нетерпимость, свою жесткость, а также свою нежность».

«Я никогда не забуду, какое первое требование я предъявил моему первому терапевту. _Я не знаю что я чувствую'. Я понятия не имел, что я чувствовал, и я не мог определить свои эмоции.

Она была терапевтом, работавшим с телом, и с помощью простых поз она облегчила мне определение того, что происходит со мной в теле».

Медитировать

Медитация позволяет установить тесную связь, ломает автоматизмы и обуздывает принуждение. Это облегчает замедление и соединение с подлинным. Способность молчать, оставляя в стороне отождествления, помогает прояснить самообман. Например, можно узнать, что мысли, уродливые или красивые, являются всего лишь мыслями и не представляют собой человека. Этот опыт останавливает принуждение хотеть быть хорошим человеком. Переживание пространства тишины, в котором можно находиться, сильно преображает и создает невидимую и сильную внутреннюю структуру, которая позволяет поддерживать пустоту, которой так боятся трое, оставаясь в ней и отдыхая без страха.

Постарайтесь быть подлинным

Покажите подлинность без соблазнения или маскировки. Смелость выразить то, что вы считаете уродливым, также помогает, как и слезы, чтобы отпустить.

Ограничения

Сначала необходимо обратиться к своим собственным потребностям, чтобы определить, чего вы хотите и чего вы не хотите от другого, ставя ограничения, необходимые для того, чтобы не чувствовать себя использованным, ощущение, которое сексуальный ЕЗ обычно испытывает очень часто.

Смирение

Он состоит в том, чтобы пройти через напрасную потребность быть чем-то большим, быть кем-то другим и чтобы пара признавала каждое свое действие. Речь идет о способности освободиться от этого контроля, который заставляет его манипулировать, чтобы добиться чего-то от другого, заставляя поверить, что это нужно другому, а не одному, потому что у него не хватило смелости спросить прямо. Просить прощения и брать на себя вину также важно для сексуальной тройки. Живая критика как нечто очень угрожающее, так как разрушает маску хорошего и совершенного человека, приводит его к целой манипуляции, чтобы не предположить, например, что он смог навредить другому.

Манипуляция включает в себя представление себя жертвой, самообман и переворачивание всего вокруг, как если бы другой причинил ему боль за критику.

Хорошая задача — позволить паре позаботиться о себе, чтобы выйти из автоматизма быть тем, кто заботится обо всем: вы можете начать с простых вещей, например, попросить приготовить ужин.

Чувство юмора

Умение посмеяться над собой — очень хорошая вещь для сексуальной тройки. Немного шутовства приносит пользу и ослабляет вашу потребность в совершенстве и контроле. Например, работа с клоуном — это хороший способ посмеяться и увидеть их неудачи, а также пережить страшное чувство неудачи.

Что должна понимать сексуальная тройка?

Важно, чтобы сексуальный ЕЗ пришел к пониманию того, что для него нормально эмоционально отдалиться другому или потерять контроль, сбросить маску и быть подлинным; совсем наоборот: это может быть отличный перерыв, и у вас могут быть отношения, которые действительно и глубоко наполняют вас, достигая установления настоящей связи с парой.

Речь идет об отказе от потребности иметь власть в аффективных отношениях. Эта потребность во власти и контроле возникает из-за страха: есть страх перестать быть полезным, или соблазнить, или завоевать, или попытаться быть лучшим любовником или лучшей женой, что равносильно продаже себя взглядам других. Когда вы отпускаете совершенство, появляется что-то более человеческое и искреннее, но это что-то ужасающее, потому что это означает сбросить маску. И за этим

Осенью возникает ощущение, что нет ничего, просто огромная хрупкость того, кто в глубине души нуждается в большой любви.

В паре сексуальная тройка должна прийти к пониманию того, что не отдавать себя одному человеку и жить, соблазняя всех на случай, если появится что-то лучшее, оставляет его все более и более одиноким и с еще большим чувством пустоты.

Чем больше он использует жизнь для аплодисментов и признания, тем более несчастным он остается. Вы должны прийти к пониманию того, что счастье приходит через способность чувствовать свои недостатки и свои несчастья. Если вы не поместите сознание в эти внутренние тени, вы также не сможете поместить сознание в свет.

Свидетельства

Голод любви

— Я спутал любовь с требованием все терпеть. Если я люблю свою партнершу, я терплю ее и благодаря терпению получаю ее любовь.

Я чувствовала такое отчаяние из-за сексуального и эмоционального отторжения моего мужа, что сделала вывод: то, что ему больше не нравится мое тело, равносильно тому, что я ему не нравлюсь. Она была готова на все, чтобы добиться его любви (я бы бросилась на рельсы, если бы он попросил меня), и в полнейшем отключении, от импульсивности, я пошел к пластическому хирургу, чтобы сделать реконструкцию моей груди. Он был на пике моего невроза, безумия тщеславия, когда бытие смешивается с телом, а получение и отдача любви — с образом. Я был убежден, что снова завоюю ее любовь, будучи сексуальным! Когда я начала свой внутренний путь, я поняла, что это был самоповреждающий поступок и атака на мою женственность.

Разъединение боли и страха привело меня к другому: в день моего рождения, несколько лет назад, мы с мужем так сильно поссорились, что ссора закончилась физической расправой. Он хотел меня задушить, он хотел меня убить... Я замерла, запаниковала, легла спать и через несколько часов позволила себя трахнуть. Я уже ничего не чувствовал, я был как кусок мяса, как зомби, но я раздвигал ноги, беззвучно крича от душевной боли. Однако, даже пройдя через все это насилие за несколько часов до этого, она сказала мне, что была любовь... Я больше ничего не чувствовал, я был под наркозом, но чувство любви через сексуальность заставляло меня оставаться в этих отношениях и продолжать говорить себе, что Я любила его и что он любил меня.

Возможность отделиться от мужа и выйти из таких разрушительных и навязчивых отношений кажется мне чудом. Я признаю, что рассталась с мужем, потому что во мне не было ни малейшей любви к нему. Правда в том, что я не знаю, что значит любить человека, и уж тем более не знаю, что значит любить Бога. Я всегда думала, что очень любила своего мужа, но из-за его алкоголизма и насилия я не могла с ним жить.

Сегодня я знаю, что горе не имеет ничего общего с другим, но со мной. Истина во мне, а не в другом».

Настоящее доверие

«Моя уверенность всегда зависела от мужчин. Настоящей уверенности в себе я не знала, просто мираж, в котором временами могла чувствовать себя суперженщиной. Если мужчина, который меня интересовал или любил, любил или заботился обо мне, значит, я был кем-то ценным, стоящим. Таким образом, я могла позаботиться о себе и поверить, что он испытывает ко мне настоящий интерес. Если этот человек терял ко мне интерес, происходил катаклизм, в котором всплывал фарс самоуверенности, и я могла понять, что он не испытывает ко мне ничего, кроме ненависти и презрения за то, что не может получить или удержать любовь.

То, что я вижу сейчас, это абсолютная необходимость укреплять то, что принадлежит мне: мой дом, мою работу, мой способ проводить время... что мои желания не развлечение, пока появляется кто-то, кто действительно любит меня. Я стараюсь избегать влюбляться или любить навязчиво, как отчуждение, которое спасает меня от ежедневного столкновения со скукой, пустотой, бессмыслицей, в ловушке которой я иногда чувствую себя. Стараюсь часто молчать: затыкать безудержные фантазии, останавливать побуждение и потребность действовать и убегать при малейшем раздражителе, желательном мужском. По крайней мере, я стараюсь наблюдать, как запускается весь механизм обаяния и соблазнения, и делаю как можно более глубокий вдох, прежде чем позволить всем самолетам взлететь. Я говорю себе и повторяю себе, что никто не будет заботиться обо мне так, как я забочусь о себе, что если я собираюсь продать себя ради баловства и ласки, то я также имею право отдавать их себе и относиться к себя любовью и нежностью. Затем, чуть более спокойно, я смотрю на того, кто передо мной, и пытаюсь понять, нравится ли мне это, интересно ли мне это и могу ли я смотреть на это, не проецируя всю свою тревогу веков».

Выход из слияния

«В моей жизни взгляд, который я искал больше всего, был взглядом человека, и это было ценой потери себя: перед мужчиной я не давал себе места, чтобы знать, кто я, чего я хочу и что я необходимость. Я просто подружился с ним. Я искала мужчин, которые изначально показали мне отсутствие, и это требовало от меня дополнительных усилий, чтобы на меня смотрели, как будто я повторяла и повторяла непрерывный поиск моего отсутствующего отца, застряв в сумасшедшей фантазии, что, если я достаточно, другой будет рядом со мной. Таким образом, я взял на себя ответственность за присутствие другого в зависимости от того, как я был способен быть и что делать. Я искала мужчин, которых я идеализировала из того, что они представляли в мире, потому что из них я могла построить более прочную идентичность: «Если я с кем-то, кто этого достоин, может быть, я тоже этого достоин». ..

С каждым разом я все больше связываюсь с необходимостью чувствовать рядом с собой мужчин, способных меня выслушать и узнать. У меня появились друзья-мужчины, возможно, я больше не ищу их только как вызовы завоевания, чтобы чувствовать себя значимой, а как компаньонов, на которых иногда я могу опереться на мое плечо и позволить им поддержать меня.

В последние годы мое обучение через отношения с мужчинами также было путем страданий. Мне нужно было отделить себя от мужчины, которого я любила и люблю, потому что мой процесс автономии, познания того, кем я была без другого, не мог быть осуществлен как пара. Я должен был выйти из слияния и путаницы, физически отдалившись от другого, чтобы познать себя в своем одиночестве. Хотя это было болезненное расставание, я поняла, что моя жизнь вращается не только вокруг мужчин, что меня также могут подпитывать дружба и женщины. До этого женщины были соперницами, с которыми мне приходилось соревноваться, чтобы добиться признания мужчин. Я не осознавала, что, отказывая им в них, я отказывала себе в своей женской идентичности. Я начал чувствовать их как равных: мое примирение с женщинами позволило мне искать их и находить в них силу, соучастие, привязанность, поддержку и понимание.

В этой поездке я нашла свою часть эмоциональной и сексуальной женщины, прожив много лет, разделяя их. Я не могла показать свою чувственную женскую часть — я контролировала ее, подвергала цензуре или делала вид — перед мужчиной, которому отдавалась слитно из привязанности обездоленной девушки. Процесс узнавания себя, ощущения себя более автономным и позволения себе быть более собой привел меня к более полному переживанию моей сексуальности. Сексуальные отношения с другим больше не являются контактом, в котором я просто ищу одобрения, как если бы я иду на экзамен, но скорее это стало подчинением моим собственным чувствам, моему собственному спонтанному удовольствию. Я открыл дверь к наслаждению и радости чувствовать свое тело.

Мой процесс продолжается: это путь самопознания, который часто помогает мне осмыслить каждый момент. Осознание и контакт с самим собой, которые так много раз приносили мне хрупкость, также давали мне прочную поддержку, внутреннюю силу, которая заставляет меня продолжать смотреть на себя в самые приятные и прекрасные моменты, а также в самые безумные и самые разобщенные моменты. И я глубоко благодарен людям, которые в этом путешествии помогают мне найти пристанище в контакте с собой и с другим».

Восстановить подлинность

«Я всегда думала, что у меня было счастливое детство, но потом поняла, что с детства была очень оторвана от себя. Хотя я считал себя чувствительным, я быстро понял, что если я буду выражать свои чувства вовне, это может расстроить других, в основном моих родителей, которые были очень заняты: моя мать воспитывала детей, а мой отец всегда был напряженным, работающим. Так я научился не выставлять напоказ свои эмоции и свои потребности и очень хорошо себя контролировать. Я стала самодостаточной и была девочкой благоразумной, хорошей, состоявшейся, без особых осложнений, но очень одинокой в эмоциях. Иногда я оставался незамеченным, иногда я был успешным, меня узнавали в школе или выбирали координатором чего-то, и мне это нравилось, хотя я немного стеснялся.

Сегодня я вижу, что в моем детстве было очень трудно распознать, что я чувствовал, чего хотел или каковы были мои потребности. Мне было очень трудно поверить в свои ощущения, в свою интуицию, потому что ее всегда отрицали. Как будто я должен был почувствовать то, чего хотели мои родители; поэтому я чувствовал большое замешательство, зная, в чем состоит моя правда. Я подавлял удовольствие и

спонтанный. Я легко и адекватно отключился от чувства, так как думал, что это даст осложнения другим и я не должен им мешать. Я перестал подтверждать свои чувства и начал скрывать то, что считал нехорошим. Мне было трудно видеть тень вещей, людей и себя, или видеть насилие, темную сторону вещей. Я не видел своих страхов.

Я чувствовал себя неуверенно внутри, но снаружи я проявлял уверенность. Теперь я вижу, сколько энергии я трачу на поддержание имиджа, на то, чтобы не показывать свою неуверенность, скрывать то, что я не хочу, чтобы они видели, быть милой. Я был и очень боюсь показаться смешным, боюсь разочаровать. Поэтому я чувствую большую потребность в контроле.

Это как накраситься или исправить то, что мне не нравится, за что мне стыдно за себя. Позже я в это верю и приходит самообман. Я уже не знаю, что реально, а что нет. Теперь я вижу это очень ясно и осознаю момент, когда запускаю этот механизм. Я могу показать себя более уязвимым, испуганным или неуверенным, и, с другой стороны, у меня также больше контакта со своим страхом.

В подростковом возрасте очень сильно начинается игра в соблазнение. Когда на тебя смотрят, это как существование, как подтверждение. Я помню взгляд папы, взгляд гордости, подтверждения, удовольствия, желания. Мужчины становятся основной частью моей жизни. Рождается наслаждение, заключающееся в доставлении удовольствия, и желание возникает тогда, когда существует желание другого, когда я чувствую его взгляд. Я не отвечал за свое желание. Если я была с мужчиной в хороших отношениях, я чувствовала себя в безопасности и умиротворении. У меня была большая потребность в ласке, и в то же время я был очень эротичен, поэтому я уподоблял привязанность эротической любви, сам того не осознавая.

Игра соблазнения продолжалась, но что-то изменилось, и теперь я позволяю себе больше чувствовать, быть в контакте с любовью и удовольствием, и я чувствую, что нахожусь в моменте великого расширения, в котором я хочу и позволяю быть любимым. Я думаю, что впервые я верен тому, чего хочу и в чем нуждаюсь. В настоящее время я счастлива со своим мужем, и я больше не пытаюсь исправить пробелы, которые я чувствую в отношениях. Я уже не так сильно верю в фантазии об идеальном партнере, особенно после многих лет отношений: то, что я нахожу с мужем, прекрасно.

В настоящее время моя работа заключается в том, чтобы быть со мной. Я тоже иду к другому, но всегда возвращаюсь к себе, давая себе чувствовать, не сводя себя на нет, и также видя другого, потому что осознаю, что никого не видел: я делал вещи только для себя, и хотя, по-видимому, я делал вещи для других я только стремился увидеть себя в чужом зеркале. Теперь я чувствую больше присутствия с самим собой и с другим, хотя временами я все еще теряюсь.

С партнером я смогла перестать ждать идеального мужчину: больше принятия. Я могу распознавать свои недостатки и недостатки другого, свои желания и способы удовлетворения себя без того, чтобы другой заботился о моих потребностях. Здесь больше диалога, меньше борьбы, больше ограничений, меньше агрессии, лучшая способность слушать, ждать и принимать другого таким, какой он есть, не желая изменить его так, чтобы он был таким, каким мне хотелось бы.

Начиная с работы в программе SAT, я прошел через множество страхов, о существовании которых я не знал, я побывал в глубоких, темных, болезненных местах и в других местах великого света и любви. Я нашел любящие и честные способы относиться к моей правде. Я осмелилась быть уязвимой, неуверенной, открытой. Я смог увидеть свою жестокость и ложь, свою ревность и зависть, свою привязанность, свою безмерную пустоту, свою застенчивость. Я могу показать себя ранимой, слабой, нежной, милой, любящей.

Я думаю, что во мне больше честности и меньше самообмана, хотя много раз я находил сам не зная, что реально, а что нет.

Контакт с болью позволил мне проявить сострадание к себе и к другим, открыть сердце и быть в состоянии сопровождать других в более истинные и глубокие места, хотя часто и болезненные.

Преображение также заключалось в том, что я смог яснее увидеть, что происходит и что происходит, что мне нужно и что мне нужно. Теперь я лучше осознаю свои механизмы и свой самообман. Я могу показать себя, больше рассказать о своем внутреннем мире, о своей тени, быть более прозрачным. Говорить о том, что мне не нравится, рискуя разочаровать или оттолкнуть того, кого я люблю. Будьте более правдивы. Быть в простом, простом, без особого спроса, с большей уверенностью.

Я вернул свое тело. Я в связи со своим дыханием, со своими ощущениями, с инстинктами, я могу играть и соединяться со своей девушкой, со своими потребностями и своими эмоциями, я могу быть уязвимым, видеть свою тень, видеть свое желание, признавать, что я соблазняю и как я это делаю. Быть собой, просто, без особых уговоров. Я могу перестать делать вид, что с локтем все в порядке. Почувствуй Бога. Полагаться.||

В качестве выводов

Во многих случаях три половых элемента были брошены, раздавлены, использованы, подверглись жестокому обращению, жестокому обращению, избиению и изнасилованию детей. Нас учили быть объектами, и наши близкие использовали нас в соответствии со своими потребностями. Они не знали, как любить нас за то, кто мы есть, но за то, что мы сделали. Мы становимся опекунами наших родителей. Нас никогда не учили разнице между добром и злом, и мы научились отключаться от болезненного, украшая его, чтобы не выдать наших обидчиков. Мы перепутали насилие с любовью и научились брать на себя ответственность за их действия и превращать их в добрых существ, идеализируя их, чтобы сохранить неповрежденным их образ, а значит, и наш.

Это оставило нас с очень низкой самооценкой и без какой-либо любви к себе, так как мы считали себя достойными всего, что с нами произошло, и мы взяли на себя вину, сделав хорошее лицо, выглядя мило, будучи самодовольными и скрывая свою силу. . В совершенстве мы получили случаи, когда мы чувствовали себя любимыми и обожаемыми прежде всего самими собой.

Влюбленные в любовь и обожаемые, мы вампиризировали наших любовников и партнеров, топя их своей нарциссической любовью и требуя внимания, которое невозможно удовлетворить, продавая

совершенство, которое нужно любить, и требовать того же совершенства взамен. Мы прожили большую часть нашей жизни, выбирая партнеров, которые презирали нас или плохо обращались с нами, чтобы подтвердить ту бесполезность, которую мы глубоко чувствовали, переживая неустойчивые ситуации, которые заканчивались приятным примирением. Когда мы снова подверглись оскорблениям, мы вернулись, чтобы купить любой ценой этап завоевания, где нас обожали и были главными героями взглядов других. Вот почему оно того стоило. Мы продолжали защищать наших первоначальных обидчиков и снова и снова мирились со всем этим из любви.

Когда мы начали соединяться со своим внутренним миром, мы увидели, что искали в паре то, что они никогда не давали нам, и что мы чувствовали все больше и больше разочарования и обиды, когда не находили этого. Тщеславие состояло в том, чтобы думать, что наша ложная любовь сможет превратить чудовище в принца.

В нашем процессе мы осознали свое тщеславие и высокомерие в желании поставить себя выше тех, кто плохо с нами обращался, чтобы сохранить в неприкосновенности наш образ доброты, великодушия и чистоты, лишив их ответственности. Когда мы, наконец, смогли передать им свою ответственность, мы прожили это как освобождение. В этот момент нам удалось начать различать, что наше, а что нет, и мы смогли начать чувствовать боль и гнев, которые, в свою очередь, трансформировались в силу, которая позволила нам узнать, чего мы хотим. и чего мы не хотим в своей жизни. Таким образом, когда мы начинаем находить силу внутри себя, мы перестаем отдавать ее другим.

ЕЗ Сохранение (Самосохранение) – Безопасность

Рассматривая эннеатип три в панораме, мы поражаемся его социальным и сексуальным проявлениям. Но когда мы встречаем людей консервативного типа ЕЗ, мы не можем точно сказать, что имеем дело с третьим типом тщеславия, потому что как гордые консервативного подтипа не кажутся гордыми, так и тщеславные консерваторы не кажутся видимым тщеславием мы тоже — и я пришел к тому, чтобы охарактеризовать их как уравнивающие, используя язык, аналогичный языку психоанализа, когда он ввел понятие «контрфобного» характера, который скрывает свой страх за явно дерзкими установками.

С годами я обнаружил, что то же самое верно и в случае сохранения каждой из страстей. В Е1, например, поразителен тот факт, что он не выглядит злым и что он маскирует свой гнев, защищая себя доброжелательным отношением.

Случай консервативного ЕЗ, который кажется не очень тщеславным, напоминает случай человека, который так полон решимости быть хорошим человеком (то есть следовать совершенному или идеальному образцу хорошей матери, хорошей домохозяйки и т. способ превращается в имплицитное табу на тщеславие. Поэтому неопытному человеку может быть трудно распознать ЕЗ сохранения, которого можно спутать с Е1 или другими признаками.

Если мы спросим себя, в чем состоит его невротическая потребность, в чем прежде всего нуждается консервативная тройка, может показаться, что он прежде всего старается быть хорошим; но это универсальная заповедь, присутствующая в жизни почти каждого (хотя некоторые против нее и восстанут). Более специфичной для сохранения ЕЗ является концепция безопасности, подчеркнутая Ичазо, и мне кажется, что угроза безопасности заставляет этих людей также развивать особую автономию. Так как о них недостаточно заботились, они научились заботиться о себе, а позже стали заботиться и о других. Вокруг ЕЗ царит атмосфера безопасности, и вы часто обращаетесь к ним за советом, поскольку они, кажется, специализируются на решении проблем. Однако эта страсть к безопасности может чрезмерно упростить их жизнь, сузив их интересы до того, что является наиболее практичным и полезным. Более того, если вы хотите придать эффективности слишком большое значение, вы в конечном итоге сделаете эффективность самой эффективностью.

Преобразование в сохранении ЕЗ Ассумпты Матеу

В следующем тексте они также участвовали в качестве редакторов: Амор Эрнандес (Испания), Элиа Херарди (Италия), Ферран Пауне (Испания), Илья Кречмар (Мексика), Мария Тереза Чезерани (Италия), Марибель Фернандес (Испания), Нильда Паес. (Бразилия), Сандра Джеральда Феррейра (Бразилия), Сюзанна Строук (Бразилия), Вера Л. Петри Шонарди (Бразилия)

Клаудио Наранхо говорит о жесте, говоря о процессе трансформации человека: как будто это знак, что что-то дает нам указание на то, что мы уже «в другом», в

другое состояние сознания, другое отношение, другое перцептивное измерение эго и его функционирования, уверенность в том, что с каждым разом машина все меньше доминирует над нами.

Если инерция сохранения ЕЗ основана на том, чтобы быть увиденным, на действии, направленном от взгляда другого, то жест к излечению будет во взгляде внутрь, подчеркивая, что этот жест должен заключаться в отношении, а не в усилении. чтобы достичь этого.

Из всего собранного между нами выделяется эволюция к осознанию, пониманию компульсивного процесса и ловле в самих ловушках. Говорят о более пробужденном сознании, что отсылает нас к уменьшению самообмана.

С этого места ставится под сомнение необходимость продавать себя внешнему образу.

«Я чувствую, что иду по своим путям, меньше заботясь о своем имидже. У меня меньше потребности быть милой со всеми. Я более открыто разговариваю с людьми, говорю, что мне нравится, а что нет. Это значит не хоронить человека заживо, когда мне больно, и я откровенно говорю, что меня обидело. Я чувствую, что сегодня у меня более правдивая самооценка, меньше нарциссизма, меньше зависимость от оценки другого», — пишет Нильда.

Процесс созревания и трансформации сохранения ЕЗ позволяет человеку этого эннеатипа стать медленнее, менее возбужденным, менее активным и буйным; вы лучше знаете себя, способного соприкоснуться с чувством пустоты без отчаянной потребности заполнить его, и более способного быть в любой ситуации, не поддаваясь навязчивому побуждению сделать что-то, чтобы убежать или изменить ее.

«Если раньше это было пенное море, то теперь это спокойное море», — говорит Мария Тереза.

Когда консервация ЕЗ начинает принимать жизнь такой, какая она есть, не стремясь нести ее туда, куда хочет, как это было раньше, она начинает уметь отдыхать, поддерживать и доверять.

Есть в 3 консервации та настоятельная необходимость верить, что она может со всем, даже с риском для собственного здоровья и заботы о себе. Мало-помалу такое отношение уходит.

Одним из определяющих факторов, по-видимому, является возраст, поскольку физические силы уменьшаются; хотелось бы думать, что мудрость и понимание также возрастают.

«Я перестала быть суперженщиной в семье и на работе, чем я гордилась. Я прошу о помощи и осознаю свою усталость и возрастные ограничения. Я не боюсь стареть; Я хорошо прохожу этот этап... но я все еще боюсь зависимости, потери интеллектуальных способностей. Еще один момент, над которым нужно поработать, не так ли? Я думаю, что это самое сложное», — говорит Нильда.

Одна из петель, которую мы наблюдаем при сохранении тщеславия, заключается в том, что когда кто-то наконец осознает, что он тщеславен, тогда появляется цензура: «Как возможно быть тщеславным?» «Это не нормально быть тщеславным». добродетельны». Но если мы не смеем ясно, достоверно показать тщеславие, то мы

обвиняют — или, того хуже, нас обвиняют — в ложной скромности, и мы начинаем все сначала: «Я проявляю тщеславие, я не должен; Я проявляю скромность, я обнаружил, что это фальшиво»... Это рыба, которая кусает свой хвост.

«Я узнаю в себе чуткость, которой раньше не знала, а также настоящую доброту, не нуждающуюся в признании (не тщеславна ли я?)», — пишет Нильда.

Она задается вопросом, не означает ли тщеславие чувствовать то, что она чувствует: необходимый жест здесь будет состоять из: «Ну и что?», принимая на себя часть сомнения, которая порождает отношение здесь и сейчас, как что-то естественное и не желая постоянно поправляться. Это, чтобы оставить себя в покое.

У человека три сохранения, по мере продвижения по пути, разбавляют заботы. Одержимость безопасностью ослабевает, и человек вступает на более быстрый путь релятивизации этой потребности, даже если чувствует, что ему не хватает физических сил. Речь идет о том, чтобы отдалиться от того, что есть, чтобы мы могли открыть духовное измерение, священное внутри себя, признав себя достойными любви.

«Я чувствую себя более уверенным в себе, это безопасность, которая исходит из внутреннего места, от ощущения бытия и вряд ли происходит от внешних достижений», — говорит Ферран.

«Моя ежедневная практика продолжает давать мне непрерывный контакт, который поддерживается в течение дня. Я могу сказать, что чувствую себя способной умереть и в то же время жить с энтузиазмом и интенсивностью», — говорит Сюзанна.

«Самое большое изменение связано с отказом от чисто механического видения жизни, причины/следствия и материального в пользу нового, более духовного измерения, где я смог восстановить или открыть чувство преданности Богу и осознание того, что каждое происходящее, даже самое драматичное, является частью божественного плана, непостижимого для рационального и объективного ума, подобного моему», — говорит Элиа.

В этом смысле медитация — очень фундаментальный путь, и некоторые из участников этого исследования рассказывают о своем опыте ретритов, особенно медитативного ретрита с Клаудио Наранхо, где они столкнулись со Святой Идеей, соответствующей их энеатипу.

«Восприятие того, что существует Вселенский Порядок, которому мы подчиняемся, было отправной точкой точка для преобразования, которое находится в процессе. Богу не нужна моя помощь», — считает Нильда.

«Когда я действительно погружаюсь в практику медитации, это представляет собой бальзам для меня в том, что мне не нужно никуда бежать, и я понимаю, что все так, как оно есть, так оно и есть, и что я не должен контролировать это. Мне нравится вспоминать фразу, которую я однажды услышал чуть ли не в шутку: «Хочешь рассмешить Бога? Тогда расскажи ему о своих планах. Это быстро помогает мне понять, что моя потребность в таком большом контроле смехотворна, это умственная конструкция», — утверждает Ассумпта.

Избегание конфликтов для того, кто действует от взгляда другого, становится чем-то присущим бытию, маске. Процесс столкновения лицом к лицу с конфликтом отмечен необходимостью того, чтобы все было правильно для всех. Этот факт, столь хорошо принятый в обществе, затрудняет движение к его трансформации. Некоторые начинают умудряться пускать недоразумения на самотек, не вмешиваясь в ход вещей, стараясь не обходить стороной темные и хаотичные области жизни.

Преобразованная консервация ЕЗ меньше боится чужого гнева, более тактична и с большим уважением относится к собственным потребностям, немного оставляя в стороне чужие, не чувствуя при этом вины. Научитесь любить себя хорошо. Он позволяет себе контактировать со своими эмоциями, в основном с грустью. Выразительная способность умножается в то же время, когда она меньше драматизируется. Он более прямолинеен и оставляет позади родео, манипуляции. Он лучше способен принять и проявить свою незащищенность, уязвимость, страх и потребность в помощи. Он менее высокомерный, более напористый и менее жестокий. Он обнаруживает и принимает свою зависть, свою конкурентоспособность и чувство неполноценности, аспекты, в которых он сначала полностью отрицал себя и других.

В навязчивом действии из-за невротической инерции сохранение ЕЗ теряет референты своей аутентичности. В процессе трансформации он осознает, насколько важно научиться не делать и разучиться так, как он. Это позволяет ему пережить воскресение своего внутреннего существа, своей сущности. Это, конечно, не так просто: с самого начала это случается лишь иногда, и речь идет о воспитании готовности и намерения открывать себя.

«Я замечаю, прежде всего, осознание своего тела, того, как я соматизируюсь (гайморит), какая пища мне подходит, а какая нет, сна, напряжения... потребности в предпочтительном месте», — пишет Марибель.

«Любая ситуация, выходящая из-под моего контроля, приводила меня в замешательство, пугала, теряла. Ситуации включали события, на которые у меня не было адекватной реакции. У меня тогда сложилось впечатление несправедливости, непонимания или даже потерянности. Это могло вырасти до такой степени, что я застыл бы, делая противоположное нормальному движению игры, игры, игры. После замерзания она плакала, как девчонка: истерическая реакция, от которой растаял лед. Мне нужны были слезы, чтобы чувствовать себя, дышать и соприкасаться со мной. Сегодня, с более заметным присутствием, дезориентация стала мягче: я могу дышать и успокаивать тревогу, занимая позицию и осознавая, что происходит. Сегодня я менее агрессивен и немного более интимен (это парадокс трех сохранений). Я умею видеть другим качеством взгляда: взглядом узнавания другого с его конкретной, дифференцированной точки», — говорит Вера.

Тройка сохранения боится позволить себе испытывать эмоции и чувства, терять самостоятельность, нуждаться в помощи... Наконец, когда он признает страх, он также признает, что ему нужен другой, что ему нужно отдаться, отпустить.

«Я верил, что любовь удовлетворяет потребности другого, оправдывает его ожидания, делает то, что ему нужно: я верил, что это делает. Я никогда не верил, что любовь — это просто чувство. Позже я воспринял

огромная трудность давать и получать. Я боялась оказаться в чужих руках», — утверждает Сандра.

«Я представлял, что могу идти и делать все, что захочу, с чувством полной независимости, путешествовать по миру, работать до изнеможения, получать признание и аплодисменты. Конечно... без тщеславия, без хвастовства, со скромностью. Я не понимал, что я был рабом самого себя. Видеть это иногда очень важно», — говорит Ассумпта.

В подтипе сохранения преобладает материнская любовь как способ направить любовь через полезность другим. Для индивидуума этого подтипа характерно стремление обеспечить поддержание условий безопасности и стабильности, обеспечивающих необходимое ощущение контроля над своей жизненной средой.

Таким образом, потребность в привязанности выражается в постоянной заботе о другом и в избегании возникновения конфликтных или неуместных ситуаций. Адаптация, адаптация, доходит до того, что вы забываете о своих чувствах в пользу любящей модели. Это отношение, хотя и сформировавшееся в детстве по отношению к своим родительским фигурам, достигает своего максимального конфликта с любовными отношениями.

Напротив, восхищение любовью никогда не охватывает всего в экзистенциальном смысле, то есть не занимает так много места в лоне личности. Так, охрана ЕЗ испытывает восторженную любовь только по отношению к определенным людям; восхищение вызывают только очень очевидные люди. Так обстоит дело с некоторыми духовными учителями, учеными или людьми, имеющими отношение к какой-то области, важной для человека.

Эротическая любовь обычно наиболее недоразвита или спит на сознательном уровне. В некотором смысле можно сказать, что принуждение делать, всегда быть в деле, препятствует открытию к удовольствию. Таким образом, неудивительно, что этот тип, в случае чувства восхищенной любви к какой-либо из фигур, упомянутых выше, обращается к работе в пользу мира, который представляет собой объект восхищения, пренебрегая сферой удовольствия и повседневной жизни.

Как же тогда живет любовь с сохранением ЕЗ? В общем, он рассчитывает получить восхищенную любовь во всех сферах своей жизни, мало отдавая вместо этого своего восхищения другим. Как он собирается дарить восхищенную любовь, если он для этого хочет, чтобы им восхищались?

От пары он ожидает получить все три вида любви, так как это представляет для него одну из сфер наибольшей важности. Пара - это все для сохранения многих ЕЗ, особенно для сохранения сексуальности, и важна в остальном, в основном для сохранения общества; в последнем большую роль играет профессиональная сфера, а вместе с ней и потребность в оценке их услуг или усилий.

В случае соответствующих фигур, таких как учителя, человек ожидает как сострадательной, так и благодарной любви. Взамен это дает ценную любовь и, в значительной степени, также

стремится дать сострадательную любовь в форме восхищения, верности, приверженности, привязанности и служения. Следующие свидетельства очень показательны в отношении господства различных видов любви:

«Эротическая любовь маскируется под полезность другому. Если я полезен другому, другой даст мне то, что мне нужно, из чувства долга. Я не понимаю любви к равноправию, любви без цены. По этой причине любовь к удовлетворению инстинктов и удовольствиям кажется мне бессмысленной», — говорит Амор.

«Принятие моей незащищенности было одним из моих самых важных достижений. Но окончательной работой было медитативное затворничество. Я отдала учителю свое боевое оружие : помаду и часы (внешний вид и управление). Я вошел в ретрит с большим страхом, я верил, что не смогу быть ни с чем, что не было бы собой. Что я мог предложить из себя? Однако это были дни радости, ощущения свободы, покоя, любви для меня. Впервые с детства мне удалось войти в контакт со своими истинными чувствами, без завалов. Наконец-то он понял, что чувствует. Я действительно оплакивал все свои ошибки. Я почувствовал глубокую радость, которую смогла принести мне благодарность. Я полностью осознавал любовь, которую я посвятил моему учителю, моей семье, моим друзьям. Я обнаружил гораздо лучшего человека, чем я себе представлял; Я стала больше любить себя и заботиться о себе, уважая волю своего тела. Учитель пробудил во мне веру и донесение до Вселенной того, что мне не под силу разгадать. Сегодня, спустя почти четыре года после того опыта, когда я чувствую, что слабею или возвращаюсь к старым шаблонам, я беру себя в руки и возвращаюсь к ощущениям тех моментов», — вспоминает Нильда.

Кризис, как правило, является важным порталом для начала процесса изменений в направлении трансформации. Без этого практически непреодолимого препятствия три сохранения — а это свойственно многим энеатипам — вероятно, имели бы очень мало шансов измениться. Особенно трудность становится большой в трех сохранениях, связанных с всемогущей идеей власти над всем и силой усилия. Следующее свидетельство касается типичного самообмана сохранения ЕЗ:

«Что касается моего опыта, я могу сказать, что для троек очень сложно подойти к процессу терапии, они не чувствуют естественной склонности к дискуссиям, так как, короче говоря, они живут жизнью, не осознавая наличия важных проблем такого рода. вне.

На самом деле, пока я не столкнулся с реальной возможностью умереть и с полностью измененным внешним видом, я не воспринимал всерьез важность работы над мне.

Я думаю, у меня была потребность конкретно увидеть крушение идеализированного образа себя, консервационной тройки, а также побежденного физического образа (привлекательной и харизматичной женщины), убедить себя в необходимости смотреть за пределы материального. сторона.

Когда я обнаружил себя с деформированным лицом и уже не мог рассчитывать на влияние физического, я обязательно должен был спросить себя, кто я на самом деле, так как образ уже не давал мне больше уверенности. Таким образом, мне было стыдно, и я видел это даже в отношениях с другими людьми, потому что я оказался в изоляции», — говорит Элиа.

Со своей стороны, Сандра добавляет:

«Я думаю, что для третьего сохранения, чтобы пройти свой путь истинного исцеления, необходимо пойти на некоторые жертвы и сделать выбор: отпустить привязанность к работе, которая порождает экономическую безопасность как порочный круг, питающий эго, и позволить себе чистую жизнь. и истинное подчинение самому себе. себя, людям, божественному, не заботясь о внешности. Изменить способ отношения к эго, имея мудрость видеть голодного и ненасыщенного ребенка внутри, то есть суметь не придавать значения внутреннему голоду, который питает, поступая как мстительный способ ни в ком не нуждаться и стать самодостаточным до людей и перед миром, скрывая от себя и от других большое внутреннее страдание за то, что не позволяет себе чувствовать и становится все более одиноким. Я думаю, что когда трем защитникам природы удастся сделать этот выбор, что, конечно, непросто, он понимает, что означает Санта-Эсперанса».

Что осталось позади?

Безопасность, эта фиксация...

«Безопасность теперь является внутренней безопасностью. На меня меньше влияет то, что мне не нравится. Я смотрю, но меньше злюсь. Теперь я намного честнее с собой и с другими; Я больше соприкасаюсь со своим внутренним миром и его потребностями. Я чувствую себя более сбалансированным между внешним и внутренним миром. Я менее серьезно отношусь к внешнему миру», — говорит Ильза.

Стремление к имиджу, к хорошему внешнему виду, к достижениям

«Я чувствую, что не жду одобрения других. Я чувствую себя свободным поступать, быть и жить в соответствии со своим сердцем, способным распознавать ошибки и исправлять их, когда они случаются, без обвинений и/или притворства. Я слушаю, оцениваю и могу принять критику, а также советы или точки зрения, если они исходят от людей, которые мне безразличны, которые внушают мне уважение и, прежде всего, любят меня», — говорит Сюзана.

«Потребность быть похожей на хорошую и красивую девушку разбавляется, разоблачается и заменяется желанием соприкоснуться с внутренней истиной», — считает Ассумпта.

«Моя энергия теперь направлена больше на то, чтобы копать глубже и размышлять, больше на мелких деталях, чем на работе, на том, что мне действительно нравится, чем я увлечена, и это открывает для меня окна как внутри, так и снаружи», — признается Ильза.

— Бессознательные усилия остаются позади, борьба за достижение, потребность в создании безопасной среды (хорошие отношения с другими, дом, работа), страх проступка (один

может позволить себе нарушить любую норму или социальную роль). В некотором смысле ЕЗ энергетически становится чем-то вроде Е8. Он становится способным кричать, злиться, выражать ярость, вступать в сексуальные отношения с кем угодно, соглашаться и увольняться с работы по своему желанию, оценивать себя в финансовом отношении...», — свидетельствует Ферран.

Ложь

«Процесс трансформации привел меня к пониманию того, как я принял ложный способ контакта с другим, без реального слушания или сопереживания, только с моим ненастоящим физическим присутствием, просто чтобы сохранить лицо. Он также думал, что другие вели себя ложно; возможно, это был способ оправдаться, а не оценивать альтернативу», — добавляет Элиа.

«Другое, что осталось позади, — это косвенная манера говорить, с неопределенным подлежащим, с метафорами и полусловами; Я думаю, что люди теперь чувствуют себя более комфортно со мной, так как они также чувствуют больше свободы самовыражения, без дипломатии или притворства. Было важно научиться прямо говорить да и нет. Настоящее отсутствие лучше лживого присутствия», — говорит Вера.

Ложная материнская любовь

– Мне кажется, я меньше обманывал. Я более честен в своих чувствах, несмотря на то, что редко выражаю их открыто. Я более терпим, менее требователен к другим. Я не чувствую себя лучше всего, но, наоборот, много раз я чувствую себя хуже всего. У меня гораздо меньше энергии для действий, несмотря на то, что я все еще очень активный человек. Я чувствую, что стала гораздо более эмоциональной и чувствительной, более сострадательной, лучше понимаю человеческую боль в целом», — пишет Сюзанна.

«Осознание того, что не так важно то, что другой любит меня, восхищается мной, узнает меня, а важно то, что я люблю его, подобно нежной волне, которая бесшумно набегают, нарастает и растворяется; и снова он появляется, растет и растворяется в ритмическом движении, от которого я чувствую себя очень хорошо. Меня это связывает с благодарностью, с умиротворением и безмятежностью», — говорит Вера.

«Материнская любовь кажется наиболее развитой в нашем подтипе, эмпатии, угождении и понимании другого, до безумной крайности стирания себя: это отдавать, чтобы быть любимым. Я чувствую, что потихоньку такая штука растворяется. Я научился получать и хочу получать от почестей, которых заслуживаю, а не от эмоционального ощупывания, как я делал раньше», — говорит Ассумпта.

Бессознательное усилие, потребность в себе

«Я чувствую себя очень медитативно, когда наблюдатель полностью активирован. Одно желание — чаще сидеть в медитации, чего я до сих пор не делаю. Но я больше не требую этого от себя, а жду, когда оно придет, когда оно возникнет. Мне нравится меньше дисциплины», — говорит Усе.

Контроль

«Я менее требовательна к себе и менее контролирую себя, столько усилий меня утомляет, я больше расслабилась», — добавляет Ильзе.

«Самоконтроль и контроль над другими: желание, чтобы все предотвращало любой возможный тревожный сигнал, убежденность в том, что эмоции, чувства и мысли — правильные и такие, которые нужно прочувствовать, чтобы быть хорошим человеком. Постоянное требование: что мне делать? вместо здорового: что я хочу делать?», — объясняет Мария Тереза.

«Физическая усталость, которая приходит с возрастом, помогает мне понять и принять пределы моей потребности все контролировать, и, следовательно, помогает мне понять ложность этой потребности», — заключает Ассумпта.

Отключение инстинкта

«Фундаментальное завоевание моего процесса состояло в том, чтобы заново открыть для себя мой инстинкт, несмотря на то, что он был похоронен после стольких лет контроля. Увидеть и принять мою инстинктивную часть означало также принять мою самую человеческую часть, связанную с моим самым земным существом. Это означало восстановление физической силы и, в некоторых отношениях, даже здоровья», — говорит Элиа.

Навязчивые действия, поспешность

«Я чувствую большую потребность иметь больше незапланированного времени, чтобы посмотреть, чем я занят или не занят. Думала использовать это время для написания книги, но решила не торопиться, не планируя заранее, заранее не занимаясь чем-то определенным», — добавляет Илзе.

«Навязчивое стремление к действию и быстрой постепенно отступает, порядок скорости, «нет времени», мысль, что «я должен делать все, потому что я делаю это лучше», трудность контакта с чувством неуверенность, сомнения и амбивалентность», — говорит Мария Тереза.

«Одна из лучших вещей в том, что великий угнетатель остался позади: поспешность. Срочность делать, делать, делать... Я причиняла им много вреда, особенно своим детям, всякий раз, когда из-за спешки мешала им брать на себя ответственность за их обучение, инициативы и задачи, делая это за них», добавляет Вера.

Всемогущество, самодостаточность, приверженность

«Мне нравится получать гораздо больше, чем раньше, — говорит Ильза.

«Также появился аспект страха, ужаса, и он гораздо более очевиден и постоянен, чем когда-либо в моей жизни. Я соединяюсь с моей основной тоской, с тревогой, которую я всегда чувствовал, и которую я связывал с непрерывным действием, и теперь я вижу, что она основана на том страшном страхе по отношению к боли, пытке, разрушению (вероятно, связанному с переживаниями войны), которые я подавляла и пыталась похоронить всю свою жизнь», — признается Сюзана.

Нарциссизм

Всемогущая идея способности определять ход своей жизни и действий. Идея притворяться, что «получить это ценой всего». Трудность доверять и доверять. Идея знать, что правильно, и желать спасти мир. Потребность чувствовать себя лучше. Отрицание собственной конкурентоспособности. Отрицание собственной зависти и собственного оппортунизма.

Холодность

— Притворство контроля над миром, бесчувственность, ложь, высокомерие, боязнь чувств, супергероиня, фантазии по отношению к миру и идеальному я, ложная сила, идеализация счастья, немного ригидности и немного отстраненности», — говорит Сандра.

Терапевтические рекомендации и полезные задания

Терапевт должен уделять пристальное внимание осознанию снисходительности пациента и его позиции «все идет хорошо», так как этому подтипу обычно отводится роль хорошего пациента, превозносящего терапевтический альянс. Он постарается понять все, что от него хочет терапевт, что ему нравится и не нравится, какие аспекты интересуют его больше всего, чтобы максимально эффективно придерживаться его ожиданий и при этом чувствовать себя в безопасности.

Важно всегда вести его к себе, работать над его ожиданиями, над воображаемым идеальным пациентом, к которому он пытается приблизиться, чтобы быть принятым. Очень искусный в манипулировании, он будет играть с нарциссизмом терапевта: поскольку он лучший пациент, терапевт должен быть лучшим терапевтом. Когда вы идеализируете это, это также может легко разрушить ваш образ самого себя.

Наибольшая трудность больного 3 сохранения состоит в том, чтобы отпустить и показать эмоции, особенно печаль через слезы, потому что он проживает ее как опасную слабость. Каждый аспект тени, возникающий во время терапии, переживается как угрожающая нарциссическая рана.

Его основная форма избегания состоит в том, чтобы оставаться на поверхности и рассказывать факты в деталях, упуская, таким образом, из виду процесс, динамику и символический уровень. Важно, чтобы вы осознали свое внутреннее время, чтобы вы испытывали боль и трудности, не торопясь сделать что-то, чтобы выбраться оттуда, чтобы вы обнаружили, что вы не тонете в боли, что поток жизни позволяет яснее видеть путь.

Когда он в затруднении, принуждение себя к тому, чтобы быть незавершенным, позволяет ему осознать контроль, который воздействует на поток эмоций, физически узнавая его в сжатии на уровне живота, груди, спины и горла; схватки, которые вы сразу распознаете как страх потерять контроль и почувствовать боль.

Важно работать с завистью, соперничеством и чувством неполноценности, отрицаемыми и центральными аспектами, которые часто дают импульс невротическому поведению, когда пациент не осознает их. Эти аспекты могут быть большим ресурсом для процесса эволюции, когда они сознательны.

Полезно облегчить выражение гнева и несогласия непосредственно с терапевтом.

Когда идеализированный образ самого себя начинает разбиваться, как зеркало, пораженное камнем, три сохранения соприкасаются с глубокой болью и, с ужасом быть ничем, пустым стаканом, осознают, что представляли персонаж всю свою жизнь. , так что теперь он уже не знает, кто он такой.

В терапевте три сохранения будут искать надежное сдерживание, которое дает ему безопасность, кого-то, кому он сможет, наконец, доверять, через кого он может обнаружить состояние потребности и медленно, в соответствии со своим временем, заново открыть для себя свою человеческую идентичность. Важно восстановить разрешение существовать вне всего. Это работает, чтобы обеспечить много физического сдерживания и контакта (опыты: «таким, какой вы есть, это нормально, вам не нужно делать так много вещей, чтобы вас приняли»).

Важно демонтировать механизм самооправдания и присвоения ответственности вне себя, так что она в большей степени соприкасается со своим внутренним миром.

Удобно поинтересоваться, с какой легкостью охрана развивается в отношении деятельности (хобби, работы) и с какой легкостью она застаивается и теряет интерес. Необходимо вникать в то, что его движет, а что замедляет.

Во-первых, необходимо предложить психологически безопасную среду (чтобы пациент чувствовал себя увиденным, желанным, услышанным и уважаемым). Поначалу не рекомендуется сильно противостоять, так как ЕЗ может быть отозван, далеко. Однако в какой-то момент эволюции ему нужно противостоять, а не отвечать взаимностью.

Целительно заново открыть для себя энергию мужчины или женщины, в зависимости от обстоятельств: это значит предоставить пространство возможности прямой и ясной конфронтации, идти к тому, что действительно хочется или нужно (проникнуть в мир). Для этого необходимо прожить (проверить), что есть какой-то другой мужчина (или женщина), который поддерживает вас, служит ориентиром и с которым вы сотрудничаете (не соревнуетесь), что равносильно восстановлению доверия к другому .

Как терапевты, осознавая свои невротические защиты и понимая, что качество Фигуры на Фоне является дефектом, а дефект Фигуры находится в качестве Фона, мы можем использовать эти характеристики в качестве терапевтической ценности в процессе.

Трехконсервационный терапевт может обеспечить большую безопасность и сдерживание пациента. Когда он в своей подлинности и в контакте с самим собой, он благоприятствует и стимулирует человека осмелиться быть более подлинным. Самопознание лжи позволяет легко разоблачить обман в другом.

Желание сделать это хорошо, когда это перестает быть невротической потребностью, позволяет терапевту быть внимательным к безупречности своего присутствия и, следовательно, своего терапевтического действия. Три природоохранных терапевта не согласятся на малое.

Тенденция к контролю может вернуться к терапевтическому присутствию, имеющему панорамный вид. Процесс и поле.

«Я чувствую, что использую качества, которые считаю положительными в своей личности, несмотря на то, что воспринимаю их менее активными, такие как деловитость, скорость в действии и в мыслях. Я также научилась ждать сигналов, которые демонстрируют обоснованность моей интуиции, чтобы действовать», — пишет Сюзанна.

Что должен понимать консерватор ЕЗ?

- Что оно должно направлять внимание внутрь, а не вовне.
- Независимость от других.
- Независимость от какой-либо среды, которая что-то дает (безопасность, принятие, оценка).
- Что главное – это настоящее и его возвращение; ни будущее, ни прошлое имеет значение.
- Чтобы это не проецировалось, это надо чувствовать и быть внимательным. Особенно, это необходимо не проецировать ожидания на других и на ситуации.
- Что терапевтический процесс – это не внешний процесс, а внутренний: речь идет не о решении проблем с терапевтом, о рассказывании вещей для получения подтверждения, безопасности, а о совершении внутреннего путешествия, воссоединении с глубочайшим чувством и опытом. .
- Что не очень или более важно, чем. Вы еще один в человечестве.
- Важно не лицо, а присутствие.
- Что вы есть присутствие, а не эго.
- Что вы счастливы отдавать не по принуждению, а по чувству. А также то, что вы счастливы получать вместо того, чтобы следовать навязчивому импульсу отдавать.

Эннеатип 4 – Зависть

Зависть — это страсть контролировать и калибровать собственное существование, сравнивая его с чужим. Смысл существования во многом зависит от уровня того, чего не хватает, и разочарования в отношении того, что воспринимается другими как желаемое.

Желание иметь то, что есть у другого, — это не желание, целью которого является получение именно того, что есть у другого, а скорее единственная возможность быть в отношениях с ним: «пока мне не хватает, у меня есть возможность быть с ним». вас и в мире». Зависимость от другого или от его качеств создает у Е4 иллюзию, что из-за нехватки он сможет избежать неизбежной разлуки. Ложная нехватка — это его фиксация.

Он очень соприкасается со своим желанием быть любимым и признанным и идеализирует это осознание таким всеобщим образом, что ничто не может его удовлетворить. Этот парадоксальный поиск несчастья подобен постоянно работающему дому, ожидающему, когда кто-то уехавший вернется.

Быть страстно завистливым — значит в некотором роде быть вечными детьми с требовательным взглядом, устремленным на другого. Но поскольку зависть — это невротическая потребность, цель состоит в том, чтобы всегда поддерживать состояние ожидания и нехватки.

Довольно часто в детской жизни Е4 был реальный опыт фрустрации и утраты: типичными событиями могли быть потеря одного из родителей, наличие брата или сестры, воспринимаемого как привилегированное (или занимавшего важное положение). из-за необходимости специального лечения), или семейная ситуация, в которой Е4 почувствовал, что должен отойти в сторону и отказаться от рая, который он уже вкусил.

В отношениях с окружающими он воспринимает себя неадекватным, виноватым, подчиняется отношения жестокого обращения и уклонения, чтобы подтвердить свою позицию жертвы.

Он очень эмоционален и сопереживает чужому страданию, эмпатия, функция которого состоит в том, чтобы подчеркнуть собственное страдание.

Он очень предан отношениям и всегда готов на жертвы. Преданность другому не предназначена для того, чтобы приспособиться к нему, но имеет тенденцию отвоевывать всемогущее положение жертвенной жертвы.

В большинстве случаев соблазнительный зов (особенно в социальном подтипе) — это чарующая плаксивая русалка, которая стимулирует в другом потребность в защите и в нарциссической силе.

Невыраженная агрессивность (кроме сексуального подтипа) вызывает ретрофлексию на телесном уровне, вплоть до членовредительства; само тело используется как канал для привлечения внимания другого, выражая глубокие потребности через страдание или болезнь.

В сексуальном подтипе выражение зависти приобретает иной характер: плач сменяется криком и агрессивными претензиями. Требование восполнить его глубокую нехватку высокомерно, доходит до уничтожения или ненависти к тому, кого оно любит, когда оно показывает себя со своими человеческими пределами и, следовательно, не на высоте своих великих идеализаций.

E4 Social – позор

Контрасты между типами характера E4 наиболее разительны, поскольку разные его подтипы кажутся более дифференцированными, чем в других страстях. Когда я объясняю эту тему по-испански, я обычно говорю, что есть «страдальцы, многострадальные и невыносимые». Страдальцы - социальная четверка.

Социальный E4 — это человек, который слишком много жалуется, очень плаксив и часто ставит себя в роль жертвы. В DSM-IV предлагается категория людей, склонных к самосаботажу. Характерной чертой этого персонажа, на которую указывает Ичазо, является стыд, который описательно кажется мне удачным, но этого недостаточно для описания невротической потребности. Безусловно, это люди, недооценивающие себя, а потому чувствующие меньше других. Но как вы объясните, почему эти люди так склонны к самобичеванию и невыгодному сравнению себя с другими?

Ответ, мне кажется, кроется в том, что Мелани Кляйн назвала депрессивной позицией, из-за которой мальчик или девочка предпочитает винить себя, вместо того чтобы выплеснуть свою злость на мать, в которой он преувеличенно нуждается. Аналогичным образом мы можем считать, что социальный E4 — это тот, кто предпочитает проглатывать свой собственный яд вместо того, чтобы экстернализировать его по отношению к любимым; он научился интроецировать свою агрессию ввиду преувеличенной аффективной зависимости.

Трансформация в социальной E4 от Сони Гаджнай

Давным-давно я не признавал скованных мыслей зависти или завистливых эмоций. Мир был против меня, и никто не дал мне того, что я хотел или в чем нуждался; Я не унимался: они оставили меня. Таким образом, я создавал ситуации, в которых я был жертвой, а другие были моими мучителями. Я проецировал свою ненависть на других и не брал на себя ответственность за свою зависть. Я чувствовал жестокую конкуренцию, которую я не мог распознать: конкуренцию за признание, за то, чтобы быть уникальным и особенным, за место ... Место, которое должно быть, но место, которого добиваются от вечно бойкотируемого эго, постоянно занимая его жалобами. и жалобы.

Моя незрелая личность

Гнев, который я чувствовал, был очень сильным и превратил меня в слезы и виктимизацию. Это также был предлог, чтобы позволить другим принимать решения за меня и возвращаться таким образом снова и снова к чувству неудовлетворенности и ненависти к миру и к себе за то, что я не могу делать свой собственный выбор или придерживаться своих взглядов. Противостояние, естественно, стало невозможным.

Любовь дается только через жалобы и боль. Я ставил себя в ситуации, когда другой мог меня бросить, так что я мог видеть пару только через свою обесценивание и ненависть к себе, презирая их тем больше, чем дольше я оставался рядом со мной. Эта манипуляция происходила во всех

отношения, которые он установил. Это служило для того, чтобы другие давали мне, и это также был способ отразить мою ненависть и зависть к другим. Другим общим аспектом в отношениях пары была моя зависимость от фигуры матери и сознательная ложь, поставленная на службу сохранения отношений любой ценой. Раньше я тоже был очень бандитским, и в то же время я думал, что они бросили меня: сначала я отдался сверхконтакту, а затем мой уход был тотальным.

Раньше я вел беспорядочный образ жизни, чтобы создавать ситуации социального отторжения. Для меня было типичным не быть в состоянии поддерживать какую-либо приверженность работе, если это не было в моем манипулятивном способе, который состоял из демонстрации очень любящего и псевдо-сдержанного стиля время от времени, а затем бросал задачу с чувством, что энергия истощается. Меня и что я не мог выдержать его вовремя из-за какого-то незначительного события, которое произошло, благодаря которому я создал чувство отверженности, непризнанности, что другим дано больше, чем мне...

В то время я всего этого не осознавал; Я просто чувствовал, что не могу ни нести ответственность, ни быть в отношениях, потому что, безусловно, я меньше, чем другие, коснулся себя в распределении жизни.

Я помню замечательное чувство каждый раз, когда я видел себя в ситуациях разоблачения: мой желудок сжался от смущения, которое я чувствовал. Огромная тревога, вызванная моментами, когда я открывался миру, компенсировала его временными исчезновениями: я заперся и изолировал себя, я посвятил себя еде, а затем у меня начались большие проблемы с лишним весом.

Мое самоуничтожение было навязчивым и мне было невозможно оставаться одному, так как в голову приходили мучительные мысли, которые я производил без отдыха. Теперь я связываю сладкий вкус самоуничтожения с интроекцией плохого материнского образа. Это инфантильный способ иметь мать, закрепленный во взрослом возрасте.

Вспоминая те времена, я остаюсь с чувством большой поверхностности, хотя я также думал, что был очень глубок из-за запутанных мыслей и переживал сильные эмоции под маской мягкости и сладости.

Я мог быть очень милым, дружелюбным и очень хорошим на публике, а в интимной жизни становился агрессивным и злым, также вкладывая в это огромную энергию из-за эмоций, которые я держал в социальных ситуациях и которые я разряжал, оставшись наедине с теми, кого я обещивал. .

Подавление социально незаметных эмоций, таких как гнев или ненависть, трансформировалось в печаль и виктимизацию в невозможности противостоять им.

Любовь пары была центральной темой моей жизни: наличие или отсутствие отношений было целью существования. Жизнь была меланхолична и полна обедняющих переживаний в этом отношении.

Плоды труда

Благодаря моей работе с энеаграммой, индивидуальной и групповой терапией, а также благодаря моему обучению в качестве актрисы, а затем преподавателя театра, я смогла развить большую осознанность, что выразилось в принятии на себя ответственности на рабочем месте и в способности выдерживать долгие годы. -срочные обязательства. Все это сопровождается более позитивным отношением к трудностям, заключающимся в поиске стратегий выхода из сложных ситуаций. Я также могу быть более практичным и несколько более эффективным в конкретных задачах; В моих рабочих и учебных целях у меня больше возможностей идти и искать то, что меня интересует, я более активен, я могу заниматься несколькими вопросами одновременно, не впадая в отчаяние или тревогу, и обычно я почти всегда достигаю того, что меня интересует. цели, которые я предлагаю.

Из-за трудностей, которые я испытывал, пытаюсь найти свое место в группе и в обществе, сегодня я могу более глубоко жить чувством принадлежности. В то же время поиск своего места вернул мне чувство большей независимости в аффективных отношениях, где я теперь могу поставить себя и установить более четкие границы.

Я также менее экстремален и придаю этому значение больше по отношению к жизненным ситуациям и эмоциям, которые охватывают меня. Стыд — моя эгоистичная страсть — значительно уменьшается в социальных и рабочих ситуациях: я более разговорчив и четок в том, что хочу донести.

В отношениях я смогла несколько лет оставаться одна, заводя случайные связи, наслаждаясь моментом и не привязывая себя ни к каким стабильным отношениям. Я поставил на первое место жизнь и все ее аспекты, а не любовь пары, и мне удавалось соответствовать этому в своих мыслях, эмоциях и действиях до сегодняшнего дня.

Я научился иметь удивительные, неизвестные, позитивные, утешительные мысли о себе. Я научился поощрять себя. По сей день самоуничтожение исчезло, и я чувствую себя способным выполнять свои обязанности, есть у меня энергия или нет. Я также чувствую себя более благочестивым с некоторыми из своих эгоистических невозможностей: я не так сильно наказываю себя за то, что я не могу отпустить или изменить, и у меня меньше амбиций в отношении моей личной трансформации.

В то же время я чувствую больше веры во что-то высшее и больше веры в то, что я могу помочь себе в своих внутренних процессах, не обращаясь за помощью извне. Я чувствую острую потребность в большей автономии и в данный момент ищу ее.

Я чувствую себя более удовлетворенным своим настоящим и не скучаю по прошлому, я счастливее и чувствую себя более наполненным в настоящем моменте.

Для этого было очень важно меньше релятивизировать и идеализировать то, что говорят или делают другие, и позволять себе иногда радоваться достижениям других. Это также помогло мне немного больше доверять тому, что я думаю или во что верю, вместо того, чтобы слушать так много комментариев о помощи, даже если они исходят с добрыми намерениями и даже могут быть успешными и помочь мне, поскольку я

хочу жить своим собственным жизненным опытом и делать ошибки, если это необходимо, тем самым беря на себя ответственность за свои ошибки.

В своем будущем процессе, направленном на большую эволюцию сознания и лучшее здоровье, я понимаю, что было бы хорошо развивать свою автономию через работу и учебу; поставить себя перед своими отношениями с другими с более щедрым отношением, чтобы я мог давать без спекуляций и избавиться от старой невротической потребности установить симбиотические отношения.

В личных отношениях социальная четверка действует из соперничества и сравнения, посредством чего пытается найти в себе ценность. Поэтому для меня здоровье — это поиск собственного признания и удовлетворения.

В отношениях здоровее всего поставить себя на место равенства с другим, не позволяя себе увлечься эмоциональным трепетом.

Для развития гармонии и стабильности как внутри, так и в паре необходимо развивать мышление и способность когнитивно прорабатывать переживания.

Что помогает в работе над эго

Первоначально основная помощь, которую я получил, состояла в том, чтобы пройти через индивидуальные терапевтические отношения, где я передала свою зависимость своему терапевту. Однако именно позитивные отношения позволили мне пройти через опыт интроекции хорошей матери, которая вернула мне положительный взгляд на себя.

Групповая терапия и совместное использование ставят мою работу на карту с завистью, ревностью, ненавистью и конкуренцией; когда я пришла на программу SAT и поделилась этими чертами с другими людьми моего собственного энеатипа, наряду с моей групповой терапией, мне очень помогло: внезапно я почувствовала, что у меня есть братья и сестры, которых нужно искать, и это чувство открылось для меня – иногда по частям — возможность более глубокой работы над эго.

Полезные задания для работы над эго

В работе над своим стыдом театр был незаменимым способом раскрытия и каналом выражения моих эмоций и моего творчества. Наряду с театром очень полезны танцы, пение и художественное самовыражение, которые постепенно включают личное раскрытие через творческий язык.

Для социальной четверки обладание ведущей ролью в течение определенного времени и при поддержке извне обычно сначала очень важно: это помогает сформировать положительный образ себя и дедраматизировать жизнь; это также снижает страх стыда в ситуациях разоблачения.

В театре размещение эмоций в ситуации или в персонаже представляет собой первый способ не быть замеченным и в то же время иметь возможность выразить себя. Таким образом, стыд, сохраняющий

всегда интенсивные эмоции и запутывает эмоциональные мысли, может уступать место самовыражению и интеграции различных аспектов себя.

Как и для любого другого энеатипа, работа медитации является большим подспорьем. На моем пути некоторые мантры, такие как: «Ты должен делать то, что должен делать», оказали мне огромную помощь, особенно в те моменты, когда я охвачен эмоциями, которые мешают мне действовать.

В моем процессе также было очень полезно выполнять конкретные действия, даже когда я их не ощущал, например, представлять лучший личный образ, исправлять себя, даже если я не видел себя с поощрением за это, и так далее. Это как в театре: я ищу персонажа снаружи, чтобы потом он стал плотью внутри. Начать давать было очень полезно для меня в связи с моим обедненным представлением о себе и отношением к просьбе о внимании.

Это также помогает выполнять небольшие задачи, связанные с организацией моей деятельности, а также вести простую повестку дня. В этих занятиях полезно ставить себя в ситуации, когда необходимо играть, чтобы развить мускулы мысли: изучение чего-то теоретического оказывается для меня очень полезным.

В межличностных отношениях полезно находить золотую середину между контактом и уходом, что помогает наслаждаться большей независимостью: тот, кто становится важным, или кто-то становится для вас важным, несомненно, увеличивает это.

Некоторые поведенческие изменения

Одно из самых очевидных изменений, которые я испытал, — это мое самоподдержание: прежде чем я чувствовал себя в тени других, я делал это для других по каким-то эгоистичным причинам, но я не брал на себя ответственность за свою жизнь. Позже в моем процессе я стал преподавать один, сначала с двадцатью пятью учениками, которых сегодня уже сто; У меня есть четыре помощника педагога и секретарь. Дети, подростки и взрослые говорят, что приходят на мои семинары из-за того, что я им даю: что-то от моей личности присутствует в моей работе. Говорят, у меня есть собственный штамп в том, что я делаю. Я бы в жизни мечтал о чем-то подобном. Со стороны я выгляжу очень уверенным, твердым, целеустремленным и солидным... И правда в том, что я просыпаюсь каждый день, желая работать над своей неуверенностью; это часть моей задачи прямо сейчас, и, кажется, она работает хорошо.

Сегодня я в состоянии содержать свой дом и своих детей в одиночку. Между моими реакциями на публике и наедине уже нет такой большой дистанции; мои эмоции текут более уравновешенно, и у меня очень любящие отношения и много общения с моими детьми: давайте согласимся, что я стал взрослым, и сегодня быть дома - радость, а быть одному - удовольствие: чтение, прослушивание музыки, молитва, ничего не делая...

Я также живу в отношениях, в которых мы оба наслаждаемся большой независимостью и любовью.

Сексуальность — лучшее путешествие: больше нет подавления или торможения, подтверждаю я. Все, что исходит от меня, не привязывая его к извилистым, сверхэгоистическим или виноватым ситуациям.

Я люблю своих родителей такими, какими они пришли с завода, и смотрю на них как на существ, которые в этом мире не только как родители: у них есть своя жизнь, свое предназначение или что-то еще; они делают то, что могут, как и все мы делаем то, что можем.

Я помню время, когда я жил некой псевдодуховностью. Позже я прошел через несколько лет, в течение которых я очень не верил: это было связано с тем фактом, что я отпустил всю свою зависимость. А потом пришла вера, абсолютное доверие чему-то высшему. Я переживаю это через сны и ощущения, не имеющие ничего общего с психологическим и производящие огромный покой и радость. Это мой поиск сегодня: счастливее и полнее энтузиазма. Я чувствую Бога по-своему, не следуя ничему и никому. И я думаю, что так будет, по крайней мере, еще несколько

годы.

E4 Сексуальный – Ненависть

Если социальный E4 больше, чем другие подтипы, страдает от чувства вины из-за любого желания, сексуальный E4 восстает против стыда, становясь бесстыдным, чтобы удовлетворить свои сильные желания.

Поэтому, даже если будет неловко, будет стучать во все возможные двери. Он становится настойчивым даже против фрустраций, как будто он думает, согласно поговорке, что младенец, который плачет больше всех, сосет грудь лучше всех. «Чем больше я жалуюсь, тем больше получаю», — думает он. Просто эта стратегия, хорошо работающая в детстве, не работает во взрослой жизни. Людям слишком настойчивым, требовательным, требовательным свойственно раздражаться и отвергаться, и таким образом возникает их порочный круг, в котором неприятие приводит к протесту, а протест — к неприятию.

Характерной сексуальной страсти E4 Ичазо назвал ненависть, что описательно подходит для этих людей, которые так экспрессивно выражают свой гнев. Но это может недостаточно объяснить его мотивацию, поэтому мне кажется, что лучше говорить о конкуренции или соперничестве.

Мы могли бы охарактеризовать зависть сексуального подтипа как агрессивную оральную зависть, которая кусается. Психианализ говорит о «канибалистических» импульсах. Его не просто хотят, а хотят с гневом. В этом грех Каина, нашего предка: «Я тебе завидую и поэтому убиваю тебя». Я завидую богатым и начинаю революцию. Я завидую вашему интеллектуальному превосходству, и за это я отрублю вам голову (тогда... я буду казаться выше!) обесценивание того, что завидно, как в случае с лисой и якобы зеленым виноградом.

Трансформация в сексуальном E4 от Annie Chevreux

Большое препятствие, с которым сталкивается сексуальный E4, чтобы глубже разобраться со своим характером, состоит в том, чтобы признать, что он болен, сдаться фактам, избавиться от упрямства, которое в большинстве случаев предполагает, что он считает искренним и аутентичным в своем способе самовыражения на самом деле чистую ненависть и соперничество.

Для сексуального E4 важно прийти к пониманию того, что ненависть — это сильный наркотик, зависимость, от которой нельзя вылечиться навсегда. Я настаиваю на этом, потому что это связано с экстремистскими позициями, которые обычно занимают представители этого подтипа и которые являются реальными препятствиями для роста. Эйфория, вызванная прогрессом в процессе исцеления, как и отчаяние, когда человек застаивается, — это опасные эмоции, которые оправдывают разочарование, отказ от помощи, капитуляцию перед хаосом. Это эмоции, которые отзываются на ненависть к себе и расширяют ее вовне со всем тем, что приносит несчастье себе и другим. Все это я испытал во время своего терапевтического процесса. Тексты, которые я цитирую ниже, соответствуют фрагментам моей автобиографии:

«На первых индивидуальных занятиях с учителем я полностью осознал детскую нехватку, ужас и увлечение отцом, сексуальные страхи. В то же время, когда я избавлялся от чувства вины за то, что чувствовал себя плохим парнем в этой истории, ответственным за то, что дела у нас не пошли лучше дома, я чувствовал, что Клаудио слышит и ценит меня. До сих пор никто не давал мне такой возможности, чтобы я мог говорить о том, что со мной происходит, и при этом не прослыть лжецом, как мой отец. Это знаменует для меня начало работы и первое исцеляющее воспоминание в рамках работы. Затем последовали менее идиллические сеансы, на которых казалось, что ничего не происходит, кроме осознания моих собственных пределов. Несмотря на то, что он явно хорошо справлялся с такими ситуациями, я не думаю, что он знал, как полностью вынести скуку внутренней пустоты. Мне казалось, что ничто мне не поможет, если не будет эмоциональной интенсивности. Я пытался успокоиться, но знаю, что это меня взволновало, отвлекло от пустоты. Терпеть это было для меня настолько невыносимо, что это отвлекало меня от внешнего... В групповой работе, когда мои коллеги чувствовали что-то отличное от моего, если мне было больно, а им радостно, я называл их легкомысленными и поверхностными. Если бывало наоборот, им было скучно. Из-за того, что я так много смотрел вонне и сравнивал опыт, я потерял свой центр, я потерял внимание к тому, над чем мне нужно было работать. Со временем я понял, что вырос, считая себя самым прозрачным, самым зрелым из всех, но в глубине души все это служило тому, чтобы не брать на себя ответственность за свою духовную лень. Если дела шли хорошо, я был взволнован. Если бы я играл впустую, у меня было бы плохое настроение. Размышляя о процессе в настоящем, хотя я знаю, что много работал, я понимаю, что тогда меня заставило поверить в то, что я был частью очень особенной группы, чего-то необычного. Школа SAT была для меня Аркадией, Камелотом и моим особенным Блумсбери. Тогда мы тоже были семьей, и я хотел восполнить свою настоящую семью. Я все еще был наивен, что это будет идеально, идиллически. Отказ от этой детской веры заставил меня больше всего повзрослеть».

Признание себя зависимым от ненависти уже исцеляет само по себе, поскольку предполагает принятие рецидивов, не разочаровывается, а учится на них и на том, как человек позволил себе увлечься. В этой задаче самонаблюдения сексуальный E4 наталкивается на внутренний барьер, который он должен назвать, не обманывая себя, даже если это жалит; или именно из-за этого, из-за того, что это беспокоит, отсюда начинается настоящая посвященность внутренней работе. Этот барьер называется интеллектуальной ленью и проявляется в установках, которым подвержены представители этого подтипа: нетерпение, сопротивление постоянным усилиям, чрезмерная вера в импровизацию, импульсивность, со всеми трудностями, возникающими при столкновении с пустотой без ее заполнения. , разрозненные слова и эмоции, которые отвлекают и подавляют. Когда вы осознаете это ограничение, вы начинаете вырабатывать правильное отношение к углубленной работе и ставить перед собой необходимые задачи для роста. Речь идет не о том, чтобы не доверять импульсу, потому что это двигатель, а о том, что этого недостаточно, что необходимо практиковать настойчивость. Я осознал эту трудность в профессиональной сфере:

«В то время, когда я начал заниматься гештальт-терапией, я заинтересовался Таро, и Клаудио рассказал мне, как я могу работать с картами. Мой первый семинар имел оглушительный успех, который вскружил мне голову. Он думал, что предусмотрел свое будущее, и люди будут стекаться к нему.

Это. Мне очень нравился мой способ работы с Таро, но, конечно, было не так просто иметь клиентуру, и я потерял терпение. Теперь, после моего опыта работы психотерапевтом, то же самое происходит снова. Я знаю, что новые предложения по экспериментальной работе, которые я делаю, интересны и полезны людям, но я должен быть начеку, чтобы не унывать и не бросать все, когда нет быстрого и единодушного ответа, а наоборот, это помогает мне. Взяться за идею, посмотреть, чего не хватает или что осталось, одним словом: работать, не сдаваться. Я думаю, что для сексуального Е4 крайне важно не путать отсутствие настойчивости с отсутствием таланта, потому что это ведет к отстранению от реальности, ненависти к ней, ненависти к себе и к ненависти к другим».

Затем происходит самореализация и трансформация путем разочарования, дедраматизации и развития сострадания.

Разочарование

Сексуальный Е4 должен прийти к пониманию того, что он обречен на разочарование, потому что принимает свои желания за реальность.

Он должен признать, что ни он, ни мир не такие, как он себе представлял. Что не все будет невыносимо скучным и скучным, если он откажется от своего романтического видения жизни. Что этот нереалистичный способ восприятия мира не безвреден и что ненависть и презрение к основным аспектам выживания коренятся в излишествах эстетической ценности. Исцеление включает в себя материнство, осознание того, что человек из плоти и крови, как и другие, и что, чтобы не умереть, нужно есть, укрываться, организовываться, развивать практический смысл, то есть научиться ставить себя на чью-то сторону как способ отпустить. , ненавидеть себя. Вы должны связать себя тенденцией к саморазрушению.

Навязывайте задачи и графики, будьте продуктивны, чтобы не погрязнуть в хаосе. Вы должны дисциплинировать себя во всем, что заставляет вас чувствовать себя хорошо. Дискомфорт, вызванный отсутствием чувства собственного достоинства, усиливает ненависть и представляет собой порочный круг, из которого приходится выталкивать себя. оставлять. Это вопрос воли.

Я думаю, что преобразующим во всем этом является осознание того, что речь идет не только о выполнении дисциплины, которую сексуальная Е4 должна навязать себе, чтобы выбраться из хаоса и нездорового беспорядка, в которых она склонна тонуть, но также полезно узнать, чем заняться в повседневной жизни. Это не скобки в жизни ожидания чего-то более захватывающего. При этом проходит сама жизнь. Мое первое осознание того, как оно искажает восприятие реальности, украшая ее, произошло благодаря работе с учителем, в которой я обнаружил:

«Очевидный способ смотреть. Использование глаз, чтобы видеть, а не для пользы воображения. Лестницей была та лестница, которую я видел в настоящий момент, а не та, которую я видел не знаю в каком месте, или в каком фильме, или в каком музее, не знаю, сколько лет назад. Ему также не нужно было ностальгировать по горам вдалеке или пытаться вспомнить, в каком настроении или особых обстоятельствах он был в последний раз, когда видел их. Там были горы, и я смотрел на них. Теперь, когда время прошло, и, углубившись во внутренний процесс, я

осознать, как это когнитивное и эмоциональное искажение привело меня к отделению себя от реальности, к тому, чтобы не принадлежать среде, в которой жизнь разворачивается в каждый момент».

Что изменило, так это то, что позже я осознал, как часто сам факт помещения прилагательных в реальность был тонким способом различить их, отделить себя от них, не жить ими, и я обнаружил, что автомобильные или автобусные поездки не были преходящими эпизодами и что повседневные задачи имели смысл, если я не хотел закончить их как можно скорее, чтобы посвятить себя тому, что я считал своей настоящей жизнью. Чтобы научиться смаковать то, что происходит в каждый момент, мне очень помогает относиться к себе как к капризному ребенку и повторять себе: «Нужно питаться тем, что есть сейчас, потому что больше нечего вложить в свою жизнь». рот. Ладно, встреча с этим человеком или то, что вы должны сделать сегодня, вас не волнует. Но ты можешь делать это без энтузиазма».

Я думаю, что для сексуального Е4 важно систематически запрещать дискриминацию в отношении того, что жизнь приносит вам ежедневно, потому что это противоядие, подавляющее почти автоматическую тенденцию всегда идти против нее и наслаждаться жизнью.

В детстве мне говорили, что у меня очень богатое воображение, и теперь, имея более широкое представление о времени, прошедшем с тех пор, я знаю, что на протяжении всей своей жизни я придумал много историй, я культивировал легенды, я придумывал роли и Я приукрасил реальность, чтобы пережить ненависть к себе за физическую неуклюжесть, за то, что был бедным, неадекватным и боязливым:

«Находясь под чрезмерной защитой моей бабушки и чрезмерной опекой отца, я выросла вдали от других девочек. Мне запрещено ходить в парк на случай, если меня застигнут плохие манеры и болезни. Неуклюжий и в играх, и в общении, я стараюсь быть в центре внимания на переменах, исполняя оперетты отцовского театра. У меня получается наполовину, потому что то, что я вам пою, звучит странно, нелепо. Я скрываю боль от того, что считаю себя неадекватной, вступая в союз с девочками-мигрантами. Я стараюсь понять их лучше, чем кто-либо. С ними я строю отдельный мир против местных жителей, которых отношу на сторону бесчувственных и посредственных. Я убиваю их внутренне ненавистью и дисквалификацией».

«На самом деле мы жили в тесноте, потому что мой отец был рабочим сцены, а не театральным декоратором, как он говаривал. Он также смущал меня в моем районе. Он сказал, что мы с Монмартра, и это было не совсем так, потому что наш дом был намного дальше по улице, на улице, которая была заполнена шлюхами. Это правда, что места стало меньше, но то, как я использовал данные, было преувеличено».

«Позже, в Мадриде, я не переставал лгать о своем происхождении и о своем «отличном выступлении» в мае 1968 года. Во-первых, эта революция закончилась еще до того, как я поступил в университет. В лучшем случае я прожил ее на расстоянии института, где посещал школьные собрания, и прежде всего меня интересовала не политическая приверженность, потому что она казалась мне скучной. Что ему нравилось, так это модная сексуальная свобода и оригинальность в одежде. Она культивировала образ свободной

и смелая девушка внешне, зная внутри (и ненавидя меня за это), что она была так боязлива, она так боялась быть избитой полицией, что не участвовала в демонстрациях».

Сексуальному Е4 трудно признать, что он выдумывает персонажей, хотя это, видимо, дает ему безопасность и делает его интересным, он ненавидит и убивает себя. Более того, по мере работы с собой осознаешь, что этот нереальный способ бытия в мире с упором на эстетику не безвреден, но и оборачивается ненавистью к другому, соперничеством с другими. его во имя изысканной чувствительности. Что этот элегантный способ нападения поддерживается другим воинским, решительным, сектантским и манихейским способом судить других. Что в дружбе преобладает элитарная близость (вкусы, увлечения, мнения и общие настроения) над общением с другим без необходимости что-либо доказывать.

Трудно без обмана и оправданий признать, что один не так чуток, как думали, что один неуклюж в отношениях с другим, потому что им не хватает естественности в отношениях, как будто привязанности недостаточно. Наблюдая в этом себя, сексуальный Е4 упирается в нарциссизм подтипа: он не видит другого, с ним не считаются, но видит себя пытающимся его шокировать, спровоцировать, растрачивая блеск, юмор и т. д., стать главным героем встречи.

Необходимо научиться успокаиваться. Сексуальный Е4 должен прийти к пониманию, что большую часть времени он верит в то, что говорит, что он объясняет сам, и он просто волнуется. Ему приходится признать, что за ним трудно следить, когда он увлечен, что его трудно понять, и не разрывать контакт с собеседником, когда это происходит. Нужно наблюдать, как один посылает перекрестные сообщения при общении с другим: избыток жестов, вздохов, смеха, перескакивание с одной темы на другую, поиск соучастия, соблазнение подмигиваниями, недомолвками... Все это дымовые завесы, представления о том, что они не имеют отношения к делу и вводят в заблуждение реальное содержание разговора и встречи. Когда человек исцеляется, он понимает, что это еще один способ нападения, борьбы.

Эта поза силы перед всем миром исчезает, когда сексуальная Е4 остается одна. Что исцеляет, так это открытие того, как оральность вовне становится каннибализмом внутри: не переставая ходить вокруг своего пупка, пересматривая состояния души, вспоминая, кто вас обидел, проигнорировал или поздравил, кто согласился и был против и т. д. Необходимо, чтобы исцелить, подавить внутреннюю болтовню и осознать, что она ведет к замораживанию собственного существования, оно окаменевают его в прошлом.

С другой стороны, крайняя потребность в прозрачной дружбе, невозможный поиск идеального друга, который все понимает, все разделяет, — это попадание в безвыходный лабиринт, в котором оказываешься лицом к лицу с уменьшенной ненавистью. до абсурда: «Мой безусловный и совершенный друг должен быть таким же, как я, а получается, что я ненавижу себя, так что решения нет...». Я думаю, что именно в этом кроется корень ненависти, в соприкосновении с истинным чувством нехватки, настоящей нехваткой. Лучше осознать, хотя это и тяжело признать, что

наедине с собой человек склонен хотеть умереть, потому что на самом деле не знает, кто он, чего хочет и чего желает. В этом процессе крайне важно распознать тенденцию к саморазрушению и желание уничтожить другого, потому что это подчеркивает недостатки, которые скрывает высокомерие.

Лучше понять некоторые подтипы помогает увидеть себя избалованным и изнеженным ребенком, тогда как в сексуальной биографии E4 обычно приписывают это другому брату. Не так-то просто признать, что никто не был фаворитом. Известно, но надо сдаться очевидности, не выдумывая историй, не ставя себя выше этого, сдвываясь боли, что было так, что не хватило ни заботы, ни внимания. Сексуальный E4 жалуется, сокрушается, недоволен, много страдает, но не позволяет полностью коснуться себя тому, что болит. Нужно дать ему прочувствовать глубоко, не убегая от резкости открытия с излишествами плача, пинков, ненавистных выходов, отвлекающих от настоящей нехватки. Исцеляет смена жалобы и сожаления на убеждение, что, если у вас достаточно сил противостоять, вам также придется столкнуться с реальностью, какой бы болезненной она ни была. Последнее возвращает меня к детским воспоминаниям о том, как я защищался от того, чтобы не быть ее фаворитом, соревнуясь с сестрой в качествах, которые были у меня и которых не хватало ей.

Со зрелостью и углублением в работе с характером сексуальная 4 осознает, что он продолжает быть особенно бдительным, когда дело касается привязанностей, что ему трудно не завидовать, измеряя, любят ли его больше или меньше других. Целительно охладить эмоции, перестать так много чувствовать и успокоиться, понимая, насколько абсурдно хотеть контролировать что-то столь же неконтролируемое, как привязанности, а также отказывать другим в том, что вы позволяете себе с полной свободой: выражать любовь и ненависть. как хочешь, пригодится. Итак, путь исцеления проходит через прекращение чувства исключительности (в том смысле, что каждый по-своему) и ведет к искреннему желанию быть равным и принадлежать. Гнев и капризность часто служат тому, чтобы не чувствовать себя неуклюжим, усталым, подавленным... Целебно смягчать, не бороться, не идти против того, что считает слабостью, и узнавать себя в чувствах, разделяемых всеми, включая зависимость, которая является рабочей лошадкой сексуальной E4, потому что он наотрез отказывается ее признавать. Как будто от этого зависела его жизнь, потому что внутренний образ свободы и независимости настолько укоренился и искажен. Правда, в большинстве случаев ему не хватало опоры в жизни и приходилось справляться самому, но надо добавить, что жалобы и манипуляции беспомощности настолько убедительны, что он легко находит кого-нибудь, кто поможет ему или спасет:

«Лично я знаю, что мне приходилось идти одному, но по пути я цеплялся за хорошие деревья: за моего партнера, за моего учителя, за людей, которые заступались за меня, за учителей, которые поддерживали меня в трудную минуту... Это было трудно признать, что меня поддерживали больше, чем я думал, и это был способ увековечить неудовлетворенность и оправдать жестокое обращение внутри и снаружи. Мне было трудно избавиться от высокомерного отношения к тому, чтобы не чувствовать себя в долгу перед кем-либо, что достигнутое добро было достигнуто только благодаря моему личному обаянию или моей собственной ценности, а не щедрости других людей».

Сексуальный E4 увлечен верой в то, что если заслуга не вся его, то он останется ни с чем... Все и ничего - особенно опасные слова для этого персонажа, потому что они

открой двери в неразумие, в избыток ненавистного ада. Нужно запретить себе входить туда и принять себя недостающим и уязвимым, потому что это очеловечивает и, пока растворяется вера в то, что сделал себя, человек начинает благодарить себя сердцем. Когда вам это удастся, вы понимаете, что можете идти своим путем, избавившись от бремени контрзависимости.

Перестаньте ставить себя выше или ниже, в личных отношениях это поможет интегрировать аспекты вашего характера, которые счастливо проецируются вовне. Сексуальный Е4 сопротивляется тому, чтобы его считали авторитарным, нетерпимым и/или жестким. Глубокая перемена наступает, когда он начинает осознавать, как прикрывает рот или пугает дурным юмором, гневом, грубостью:

«Я нахожу особенно невыносимыми перемены в планах: прогулки, поездки, встречи, и делаю дурную мину ответственным за эти перемены, как будто никогда не прощу им того, что они испортили вечеринку: т. сам. Терпеть не могу, когда кто-то неожиданно появляется дома и заставляет расплачиваться моим плохим настроением за непростительный грех — мешать планам на день. Настоящая причина моего гнева в том, что я не успел кое-что приготовить, чтобы встреча не была тривиальной, и разумное объяснение, которое я даю себе, чтобы оправдать свой гнев, состоит в том, что еды не будет, когда очевидно, что холодильник полный...||

В этих случаях полезно поставить себя на место другого человека, чтобы столкнуться с последствиями, вызванными ненавистным поведением. Для этого полезно развивать восприимчивое отношение к внешнему, которого нет у подтипа. Это помогает понять, как часто другие склонны быть с вами дипломатичными. Хорошо серьезно отнестись к подозрению в страхе. Преображает исследовать, спрашивать и, прежде всего, слушать ответ. Прислушайтесь к отзывам о резкости, агрессивности и вспышках, не защищаясь избитым слоганом: «Да, это правда, я такой противный, а ты тем более!» Признание себя вредным помогает отнять право нападать, когда что-то беспокоит и болит. Для представителей подтипа это хороший шок, когда они осознают, что у них нет исключительности, чтобы обижаться на невниманье к другим. В любом случае, вникать в это целительно, спрашивать, почему другому отказывают в обиде, когда один так чувствителен к обиде.

Сосредоточьтесь на трудности слушания и развитии восприимчивости: «Командная работа очень помогла мне, чтобы перевоспитать маленького дикаря, который у меня есть внутри, и дать полную силу соперничеству: сопротивление делиться, производить, выполнять задачи, мешать общему. проект. Целительно наблюдать, как человек становится сверхчувствительным и систематически ссылается на то, что говорят другие (особенно плохое)».

Целебно подавлять манипулирование плохим самочувствием, не мириться с ним, потому что это эгоистичный и не прямой способ получить больше власти:

«Командная работа помогла мне социализироваться и дисциплинировать себя, чтобы не устраивать трагедии из недоразумений, присущих трениям сосуществования. Это помогло мне осознать, что я

иметь хорошую голову, что я способен думать, принимать решения и развивать здравый смысл: я в этой команде, потому что мне нужно работать, и мне нужны другие, потому что я не могу справиться все в одиночестве».

В работе терапевта крайне важно, чтобы сексуальная четверка верила в свою способность проникать в эмоциональную атмосферу группы, особенно в отношении скрытой агрессивности. Превратить эту способность в терапевтический инструмент означает быть осторожным, чтобы не опьянеть, проглатывая или разыгрывая конфликт, и указывать группе, как они становятся опьяненными и нападают без совести.

В индивидуальной работе человек учится сдерживать тенденцию решать проблемы жизни другого. Часто один спешит составить краткую композицию о том, как обстоят дела у другого и что с ним происходит. Это мастерство помогает сексуальному терапевту осознать, как он торопится дать ответ, и что быстрые выводы, которые он делает, служат для того, чтобы скрыть чувство незащищенности, неловкости, отсутствия вдохновения. Целительно терпеть пустоту или говорить больному: «Я не знаю, как тебе помочь», или «Я тебя не понимаю», или «Как то, что я тебе даю, резонирует с тобой?»

Все сказанное выше о сдерживании ненавистного поведения, развитии эмпатии и распознавании аспектов, которые вы, как правило, не хотите видеть, означает взятие на себя ответственности, самонаблюдение, исправление себя, попытки улучшить и, прежде всего, преуменьшить это.

Дедраматизация

Инсценировка бойкотирует задачу. Например:

«В нынешней ситуации политической и экономической неопределенности и потери гражданских прав я считаю себя обреченным на безработицу и подлежащим высылке из страны, как бедный эмигрант, пока не осознаю драму, которую я выдумываю и которая, очевидно, Я нет. Это не имеет ничего общего с реальностью».

Чтобы исцелиться, сексуальный Е4 должен развить в отношении своего процесса и своей жизни видение непрерывности. Целительно учиться на собственном опыте, чтобы систематически не впадать в ад, в который склонен попасть подтип. Вы должны соединить точки между тем, что есть сейчас, и тем, что было, чтобы не привязываться резко к прошлому и быть в настоящем. Целительно избавиться от бредовой мысли, что все надо менять, как будто можно начать жить с чистого листа, что то, что есть, ничего не стоит, что все надо делать, и перестать жаловаться на то, что раньше этого не осознавали. слепота эго:

«Часто любой упрек в мой адрес, даже самый незначительный, я вижу как дисквалификацию всей моей личности. Хотя открытие этого обескураживает, важно подчеркнуть, как много хрупкости скрыто за кажущейся легкостью и безопасностью характера, который вы создали».

Сексуальная Е4 должна понимать, что драматические эксцессы — это шок, чтобы не концентрироваться о том, что действительно важно: конкретные показатели дня, в которых он был превышен, был

неуклюжий или облажался, и что это не означает вечного проклятия, а скорее оставление недооцененной или переоцененной самооценки (считая себя худшим из ублюдков и не имеющим средства или самого подлинного и с правом нападать).

Чтобы исцелиться, необходимо сдерживать искушение внутренне карикатурно изображать из себя опасного монстра или дебила.

Обнаружить, как резкое преувеличение часто поглощает чувство вины, очень важно. Со стороны нетрудно признать сексуального Е4 глубоко виновным. Однако для этого подтипа характерен опыт отрицания вины из-за чрезмерной уверенности в истинности импульса. Никто не признает вину, потому что вина — это естественное состояние, в котором человек систематически и автоматически извиняется, не зная, почему. Исцеление включает в себя принятие ответственности, осознание того, когда это действительно причиняет боль другому. Просить прощения также означает прощать себя естественно, не драматизируя, не ударяя себя в грудь, не придавая себе слишком большого значения, потому что ненависть снова возгорается.

Трансформация происходит, когда вы дисциплинируете себя, не забывая, как легко вы вступаете в динамику агрессии/обвинения/агрессии и пытаетесь пресечь ее в зародыше. Для этого необходимо развивать интеллект, перестать слепо верить эмоциям как абсолютной истине. Необходимо развивать видение будущего, проектировать себя туда и опираться на опыт: ведь известно, что удовольствие от эксплуатации недолговечно по сравнению с мучающими потом угрызениями совести и виной.

Внимательность к этой стороне характера помогает избавиться от привязанности к мазохизму и одновременное развитие социальных навыков.

Для сексуального Е4 преобразующим является признание того, что он не невосприимчив к критике или плохому мнению, которое может быть о нем. Что хорошо подумать, прежде чем действовать, и сказать себе: «Маленький поступок, который я сейчас устрою, сколько он наживет мне врагов? Стоит ли туда лезть, если я потом буду об этом жалеть?» Потому что ты не так силен, как кажешься. Что касается разногласий, сексуальный Е4 создает воду, сбивается с толку, защищается или противостоит зверю. Когда он понимает, что больше не культивирует проклятия. Это меняет взгляд на самого себя и на жизнь: он хочет, чтобы его приняли, признали и полюбили, а идти против этого — дурное дело.

Когда вы признаете, что боитесь, вы признаете, что другие тоже могут напасть на вас, устать от вас, оставить вас в покое. Это не недостаток мужества или лень, как часто упрекают. Человек не исчезнет с лица земли, если согласится бояться. Целебно развивать благоразумие. Для сексуального Е4 мудро договориться в обществе, позаботиться о собственных интересах, об окружающей среде, выйти из неудовлетворенности и начать хорошо себя чувствовать в мире.

Развитие сострадания

Для сексуального подтипа Е4 это вопрос воли к умиротворению. Своего рода ментальная и духовная гимнастика для хорошего самочувствия и улучшения самочувствия.

Сострадание — это признание того, что человек сделан из того же материала, что и другие. Что каждый такой, какой он есть, имеет свою биографию и траекторию в жизни и что все мы делаем то, что можем. Что мы все в равной степени и сукины дети, и сыны божьи, как сказал Перлз, хотя сексуальное Е4 обычно ценится высоко или низко.

Если один признает себя зависимым от другого, он становится более автономным, занимается своим делом, перестает мешать другому, его незначит ненавидеть, если он не думает, не чувствует и не думает так же.

Развивать сострадание означает не защищать себя от того, что беспокоит, предвосхищая несчастья: перестать быть предвестником рока, стать стойким к боли, чувствовать ее одиночество, когда она приходит, означает дать перемирие и не поощрять хорошее сосуществование, чтобы оно стало полем битвы, потому что для сексуального Е4 это познавательный опыт, чтобы обнаружить, что быть спокойным и в гармонии с окружающей средой — это не жить на половинной скорости, а скорее состояние, к которому мы все естественным образом стремимся. Важно прийти к пониманию того, что человек не заслуживает плохого обращения или того плохого обращения, которым подвергаются другие. Что жизнь сложна и проста, и в то же время вам не нужно ничего брать от жизни, не останавливайтесь, чтобы подумать, нравится вам это или нет, любите вы это или нет, просто дышите.

Дыхание — это прислушивание к телу, осознание того, как человек автоматически ускоряется. Сострадание — это осознание того, как человек истощает себя и как это подавляет и напрягает окружающую среду. Нужно остановить блендер, который носится внутри, и направить лишнюю энергию в другое русло, на работу, наслаждение и творчество. Это не легкомысленное и поверхностное отношение, это чистая благодарность за то, что вы живы. В жизни нет ничего лучше. Быть таким — значит жить. Остановитесь, попробуйте то, что предлагает жизнь, узнайте, а затем выскажите свое мнение. Знай, а потом суди.

Для меня развитие сострадания — это перестать хмуриться, не дергаться, расслабить мышцы, отступить, посмеяться над собой. Понимая, что ошибаться не преступление, что я не утону, если признаюсь в этом, и что мир не остановится, хотя эгоистически я этого хотел бы.

Стать сострадательным — значит также восстановить свою самооценку, почувствовать себя достойным. Речь идет не о торжественном или высокомерном отношении, а об открытом, доброжелательном, естественном способе поставить себя в жизнь. Лично он связал это с отказом от эксцессов театральности:

«Я знаю, что должен быть осторожен, потому что склонность к упрощению или легкомыслию того, что я хочу сказать, является чистым автоматизмом, и я часто осознаю это позже из-за неприятного привкуса во рту. Это все равно, что унижать себя, продавать себя по дешевке, не отстаивать твердо то, за что я выступаю, терять опору и, таким образом, нападать на себя и обманывать других».

Сострадание — это продолжать работать с собой, зная, что убегающую лошадь ненависти не всегда можно остановить: наблюдай за собой и не преследуй себя. Сострадание — это заглянуть внутрь себя и сдаться свидетельству того, что если у вас так много способности ненавидеть, у вас есть такая же способность любить.

Трудность, с которой этот подтип сталкивается для сохранения любящего отношения, состоит в том, чтобы спутать сладость и доброжелательность с приторностью. Человек боится раствориться в мире, поседеть, потерять свое место, исчезнуть. Сексуальный Е4 должен понять, что это бредовая идея, когнитивное искажение; то, что звучит как фальшь и выпечка, на самом деле позволяет вам руководствоваться истинным чувством любви, которое возникает естественным образом, когда вы перестаете себя корить.

Всему этому я научился на встречах с друзьями, когда осознал, какое удовольствие мне доставляло слушать их, узнавать их жесты, их манеру смеяться и говорить, столь известные и утешительные тем, что они такие, а также получать удовольствие от непонимания их. вообще. раз, но быть рядом, смеяться, немного помолчать и отдохнуть от постоянного желания быть в центре внимания.

Сострадание дает руку выкручиваться, теряя в эмоциональном напряжении и приобретая ясность: осознавая, что все проще, чем ты себе представлял, что у человека очень скверный характер и очень доброе сердце.

E4 Сохранение (Самосохранение) – Стойкость

Отличие от «страдалец» (социальный E4) и «невыносимый» (сексуальный E4) есть то, что по-испански называется «страдал» (или «многострадальный»), выражение, которое говорит нам о способности к саморазрушению. и выносливость.

Вместо того, чтобы быть очень плаксивым человеком, страдающий — это тот, кто не жалуется и избегает плакать перед другими, кто научился много глотать и терпеть боль, не моргая.

Как мы можем объяснить это с точки зрения мотивации? Какая потребность может толкнуть человека стать мазохистом? Это все равно, что сказать родителю или близкому человеку: «Видите ли, что я не жалуюсь? Ты хочешь меня сейчас? Видишь, какой я хороший мальчик, какая хорошая девочка?»

Сохранение E4 направлено на то, чтобы сделать добродетелью сопротивление фрустрации. Много раз я объяснял это анекдотом от Лоуренса Аравийского, согласно известному фильму, который показывает, как он в офисе в Каире зажигает чью-то сигарету, а затем гасит спичку пальцами. Кто-то удивленно спрашивает его: «Что ты делаешь?» И он объясняет, что таким образом приучает себя терпеть боль. Эту мнимую добродетель стоически переносить боль он развил в себе с детства, и она несомненно послужила ему во время его подвигов, принесших ему славу великого героя, ибо даже среди арабов никто не умел выдерживать суровость пустыни в такой способ.

В E4 сохранение — это страсть, но как это объяснить? Я думаю, что ключ в интроекции жадности. Видимая зависть, представляющая сексуальную E4 как требовательную и настойчивую оральную агрессию, становится здесь контрзавистью, направленной против самого человека, теперь уже в форме самопожирющего требования к себе.

Преображение в консервации E4 от Кристины Надаль

Завистливый характер основан на недооценке. Для этого он смотрит, что не работает и чего не хватает. Он закрепляется в своей нехватке и развивает очень сильную тоску по полноте, с которой справляется по-разному в зависимости от каждого подтипа. Тот, кто завидует, проигрывает в сравнении, которое он устанавливает с другими, с тем, что они есть, с тем, что они делают или с тем, что есть у других.

В подтипе сохранения, называемом цепким, страстью является усилие. Как и в других завистливых подтипах, этот субъект представил бросившую мать как способ поддерживать с ней контакт. Интроецируя ту мать, которая эмоционально не приветствовала младенца (которого она по разным обстоятельствам отвергла или разлучила с ним), плохой взгляд на себя также инкорпорируется в его характер. Таким образом подается постоянный бред. Суперэго, возникающее в результате этого включения, в то же время обесценивает, очень требовательно,

особенно в этом подвиде. Вот почему так важно увидеть лицо этого требовательного характера и разобрать его и забрать огромную силу, которую упорный человек продолжает ему давать.

В моем терапевтическом процессе было очень важно выявить огромную ненасытность моей требовательной части. Также было важно идентифицировать ее, разотождествляя себя с ней каждый раз, когда она выходила из дома и продолжала встречаться. Это отличная долгосрочная задача, результатом которой является снижение его вирулентности за счет возможности использовать его интеллект.

В этом подтипе стремление и усилие достичь того, что далеко, приносит ощущение возможности получить ту замечательную вещь, которая была потеряна. Настойчивый делает вид, что перестает быть недостающим и освобождается от дурного образа постоянным усилием, подобно муравью, основанному на важном самообесценивании. Попытка, которая гласит: «Я иду к этому любой ценой», и которая увековечивает сумасшедшую идею о том, что «мы пришли в этот мир, чтобы страдать и терпеть». Таким образом, он притворяется привлекательным.

Ему приходится преодолевать пятно, недостаток, под которым он истолковывает, что мать не дала ему того, в чем он нуждался, посредством интенсивной напряженной и напряженной деятельности. Во многих случаях в детстве ситуация была опасной или сложной из-за недостатков или болезней родителей и/или братьев и сестер. И там он говорит: «Любой ценой я буду впереди». Другой распространенный девиз этого подтипа — «жизнь — это работа», пока он не станет «работа — это жизнь».

Я признаю, что завишу от работы; хотя с годами я научился получать удовольствие от отпуска, даже сейчас продолжаю заполнять то скудное свободное время, которое предоставляю.

Напряжение имеет несколько источников питания:

С одной стороны, четверка сохранения – это импульсивная личность, которая, помимо того, что время от времени взрывается в интимных отношениях, заторможена в достижении внешнего признания. В общем, он живет с тоской и чувством вины, когда выходит из-под контроля, вторгается, навязывается или проявляет признаки страстного восхищения или любви. Возможность выхода из-под контроля, как мы увидим, будет необходима для его здоровой трансформации, поскольку структура его характера поддерживается высоким контролем над своими импульсами. Эти люди согласны с тем, что в детстве они были подавлены своей интенсивностью, спонтанностью, радостью, наивностью и/или многословием.

С другой стороны, большая часть напряжения подпитывается тем фактом, что усилия, которые вы прилагаете, направлены на преодоление недостатка, лежащего в основе этой черты и на самом деле только что придуманного. Поэтому этот недостаток не может быть решен конкретными достижениями. Вот почему, пока этот субъект готов сделать все возможное, чтобы получить все необходимое для придания ему легитимности (титулы, работа...), поскольку его система девальвации продолжает действовать, того, что он получает, будет недостаточно, он будет не отрицать его недостатка, он не спасет его от его недостатка, он не спасет его от его недостатка, и это не отвлечет тебя от твоей привязанности к нему.

Так что, в большей или меньшей степени, столько усилий может оказаться мало оперативным. Этот человек тратит много энергии, опасаясь, что то, что делается, не будет достигнуто и поднимая планку требования, чтобы противодействовать этому. Он тратит много энергии, откладывая действия, необходимые для развития того, чего он хочет достичь, и обвиняя в этом себя. Он также изнашивается в поисках и стремлении там, где уже знает, что не получится, и это обеспечивает увековечивание усилий и обесценивание.

Исходя из убеждения, что я не буду эффективен, я развлекаюсь в деталях действия, будь то заказ ящика или написание статьи, или обеспечение того, чтобы я обдумывал все точки зрения, вместо того, чтобы сразу перейти к сути дела. более оперативный способ.

В эту цепкую систему характера жить хорошо, без такого напряжения и давления, не вписывается, это невозможно. Обуздание постоянной и напряженной деятельности с самого начала повышает уровень тоски, так как открывает пространство для ощущения всего того, что было скрыто за упорством.

Поскольку отслеживание страданий — хороший способ получить доступ к трансформирующему самопознанию, прекращение упорной деятельности будет хорошим началом процесса трансформации, хотя с самого начала это может подразумевать усиление беспокойства и гнева, а также глубокий контакт с грустью. .

Когда мы с мужем переехали жить в дом, за который нам пришлось платить только через год, вдали от Барселоны, и я решила значительно сократить работу, чтобы проводить больше времени с ним и со мной, я жила адски. периоды. Самопреследующие внутренние диалоги были непринужденными, как и требования к нему.

Принятие сдерживаемых эмоций, предоставление им пространства и выражения необходимо для исцеления. Исцеление заключается в том, чтобы чувствовать гнев и печаль, не преувеличивая и не оправдывая их мыслями, которые подпитывают их и лишают их трансформации, которая просто включает в себя их переживание и выражение.

Моим первым целительным движением был интенсивный катарсис, который я испытал на первых двух терапевтических тренингах, в которых участвовал. Из перлов мне пришло в голову, что в конце 70-х и начале 80-х эмоциональные взрывы были модны как терапевтический метод. Хотя мне требовалась индивидуальная терапия для проработки материала, который в них появлялся, они были освобождением не только для всплывающего содержания, но и для возможности считать себя интенсивным и жизненным. В то же время я должен был принять печаль на заднем плане, что не было катарсиса, который я мог бы эвакуировать. Я подпитывал ее, не желая ничего знать о ней (кроме ощущения себя жертвой), пытаясь решить ее, например, через пару, не заботясь о ней.

Как ни парадоксально, признание собственной интенсивности успокаивает. Больше беспокоит не знать ее и бояться ее.

Желать жить лучше непросто и даже наказуемо, не позволено. Его можно спутать с амбициозным, оскорбляемым и опасющимся заявлением. На самом деле, часто, как и в случае с другими завистливыми подтипами, когда консервация приносит пользу, она «попадает на корню»; он раздувает нарциссически, а не удовлетворяет и поддерживает себя; с помощью которого, перед лицом любой неудачи, воздушный шар снова сдувается. Не забудем, что он стремится спастись от недостатка, в котором чувствует себя ущербным. Добавим сюда, что этот дурной образ, который он намеревается разрешить усилием, скрывает и оберегает грандиозную фантазию о самом себе. Низкий нарциссизм, подпитываемый способностью терпеть давление и эгодистонические ощущения, а также глубиной его чувствительности и тем, что могло бы выйти из него самого (воображаемого), если бы он получил идеальную любовь, идеальную работу... или был бы кем-то обнаружен важный.

Я заменил свою эмоциональную автобиографию на «Автобиографию девушки, которая, не признаваясь в этом, взяла на себя задачу восстановить престиж, предположительно утраченный ее отцом, подражая жесткости своей матери и пытаясь сама быть эрегированным пенисом». Эта женщина уже отягощена попыткой, она уже знает, что это не единственная позиция, которую она может занять перед жизнью. Тем не менее, он по-прежнему продолжает задачу попытаться отпустить эту претензию, превратившуюся в обязательство, не отрицая своего стремления к власти, которое в конце концов раскрылось.

Много раз, особенно когда отношения с матерью более травматичны из-за отказа, жестокого обращения и/или какого-либо психического заболевания того же самого, мы видим в этом энеатипе невозможность быть счастливым. Запрет, в принципе таинственный, который разбавляется по мере того, как ему противостоят и по мере того, как по отношению к этой матери действуют боль, гнев и любовь. Как и в случае любого энеатипа, мы знаем, что необходимо работать не только с Фигурой Матери, но и с отцом.

В общем, и более того, в этих ситуациях необходимо разрешить себе быть счастливее матери или добиться большего, чем родители, отличая это от игры в соперничество, которая держит человека привязанным к укоренившейся связи. Мне также нужно было разрешить себе быть более успешным в обществе, чем мои родители.

На эмоциональном уровне полезно распознавать страх и испуг как таковые на их самом естественном уровне. Хотя цепкий E4 может много называть свой страх, на самом деле он довольно смелый. В общем, опыт хрупкости не допускается. Он покрывает это напряжением и действием. Уязвимость слишком близко подводит его к чувству покинутости, перед которым он стал сильным, чувствуя себя жертвой и сопротивляясь тому, что на него бросают. Чувство уязвимости вызывает интенсивные эмоциональные выражения, которые необходимо уметь справляться.

В других случаях прикосновение к уязвимости вызывает страх депрессии. Чувствуя снижение тонуса, не оправдывая его страхами, с которыми собака наверху продолжает настаивать на продолжении упорной деятельности, открывает пространство для приспособления, например, к потребности, дифференцируя ее от недостатка.

Признание чувства усталости будет еще одной хорошей поддержкой, которую можно принять. ваши пределы, а также пределы других. Чтобы иметь возможность отпустить усилие, отпустить контроль и отпустить невротическое притязание.

Я научился распознавать усталость благодаря пневмонии. То, что было ужасно в то время — невозможность что-либо сделать — помогло мне почувствовать усталость, которой раньше я не чувствовал. Это также помогло мне распознать и признать ограничения другого.

Учитывая нарциссическую поддержку, которую природоохранная организация E4 оказала усилиям, ограничение требований других, не прибегая к чувству вины, станет большим шагом. Это означает, что у вас есть ценность помимо того, что вы делаете.

Умение сказать «нет» — это великое освобождение. Иногда мне нелегко, я требую много внимания к себе. В настоящее время, когда благодаря внутренней и внешней работе и возрасту я приобретаю и признаю свои собственные навыки, сказать, что это не значит отказываться от получения признания, к которому я остаюсь привязанным.

В процессе трансформации этого подтипа ваше тело меняется с напряженного на мягкое, по крайней мере, внутри. Он также переходит от более сжатого к более широкому. Этому изменению способствует работа тела, как мышечная, так и выразительная, а также сенсорная и внимание.

Качество мягкого, уязвимого, пушистого... оно проявлялось значительным образом— благословенно! — в моем чувстве, в моем телесном восприятии. Сначала я боялся потерять свою личность, я боялся стать немым. Мало-помалу эта пушистость позволяет мне сопровождать себя и чувствовать в своем пространстве возможность установления отношений, которые возникают, и тех, которые я ищу.

Это изменение тона и положения тела послужит основой для более тесного контакта с самим собой, способности наслаждаться и способности любить и быть любимым.

Трансформация E4 предполагает способность понемногу определять, что работает, что хорошо в себе и вокруг, то есть в других и в ситуациях, в которые он погружен. Конкретно в живучей бывает подход к наслаждению тем, что в нем хорошо покоится, не претендуя на его улучшение, просто смаковать и позволять себе довольствоваться этим.

Я помню головокружение, которое вызвало у меня первые разы, когда я решил посмотреть, что хорошо работает в моей жизни. Когда я развлекался тем, что мне нравилось в моем партнере, я заметил зависимость, которой я всегда боялся. Что касается моих детей, то расслабление и наслаждение ими без особых претензий на образование оказывается очень полезным, и они тоже.

Мне потребовалось много времени, чтобы положиться на свое хорошее качество работы, чтобы знать, как вкусить успехи, даже не полностью исчезнув критический голос, который указывает на все, что можно улучшить.

Признать хорошее, милое, удовлетворяющее... это значит отказаться от достижения того, что спасет нас от нехватки, от пятен, от дефицита. Это означает отказ от того, чтобы быть таким особенным, каким себя считают четыре консервации, и это означает отказ от их бастиона: навязчивого усилия.

На заключительном этапе моего психоанализа я обнаружил, что собираюсь более непосредственно перейти к ядерным аспектам и содержанию, если буду придавать значение положительному тому, что я живу, чем если бы я развлекался отрицательным.

Как это ни парадоксально, принятие и примирение с неудовлетворенностью и недостатком дает возможность наслаждаться конкретными, конкретными удовлетворениями, которые позволяют вам чувствовать себя комфортно с самим собой. В конечном счете, этот путь позволит вам наслаждаться не только результатами и конкретными достижениями, так как вы можете дать больше места пустоте и больше не нужно спасаться от своего плохого имиджа. Это будет одно из самых больших преобразований.

Поскольку сохранение E4 больше не фиксируется на его недостатке, оно лучше способно принимать свои потребности и искать их удовлетворение, не избегая разочарования, оно обретает способность любить. Привязанность и любовь могут исходить изнутри без большей претензии, чем для наслаждения ими. Он находит большую радость в своей любви к другому, чем в том, чтобы быть любимым. Это любящее качество служит смазкой для того, чтобы также наслаждаться способностью к работе, которую он развил на протяжении всей своей жизни.

Мне очень приятно иметь возможность поделиться с другими тем, чему я научился. Хотя и с большими мучениями, из-за претензии и лишенных амбиций быть главой команды, я, наконец, научился некоторым навыкам координации, которые в данный момент мне нравится предлагать в рабочих группах сверстников.

Творчество и искусство, типичные для всех E4, смогут служить удовлетворению, более лишенный спроса и необходимости привлекать к себе внимание.

Все E4 обладают высокой способностью к наслаждению, радости, игре и безумию. Настойчивые смогут открыться ему без особых претензий на то, чтобы уйти от своей нехватки, получить признание или искать безопасности. Вы сможете наслаждаться этим, питаться своими творческими способностями и получать удовольствие от других.

В своем здоровом взрослении этот подтип обретает глубокое спокойствие, основанное на развитии эмоционального темперамента, обеспечивающего остальным столь большую выносливость. Таким образом, появляется невозмутимость, а также способность выражать свои яркие эмоциональные пульсации множеством тонких тонов.

Эннеатип 5 – Алчность

Страсть Жадности — это невротическая потребность сохранить то немногое, что кажется завоеванным, или то немногое, что вы носите в себе.

Имея экзистенциальный опыт утраты первоначального союза, Е5 отказывается от того, что он не имеет, стремясь при этом не потерять то немногое, что у него осталось.

Что касается потребности чувствовать, что он существует и что его любят, то Е5 дистанцируется от нуждаться в себе и от другого, который представляет кого-то, кто мог бы пробудить эту потребность.

Чтобы получить это отречение, он вынужден отделить себя от своих чувств и направить свою энергию на интеллектуальную страсть, которая, как он воображает, могла бы заполнить чувство бедности и лишения наследства.

Подобно другим ментальным персонажам, Скупой Эннеатип стремится — путем приобретения интеллектуальных знаний — заполнить дистанцию, которую он ощущает в отношениях — дистанцию, которую он сам создает, чтобы не чувствовать доминирование эмоционального хаоса, который предполагают аффективные отношения.

Жадность следует понимать как трудность отдавать другие части себя — будь то эмоции или интимные связи. Даже в конкретном аспекте Е5 не удастся отпустить: невротическая привязанность к конкретным или символическим объектам функциональна для отсутствия контакта с ощущением фрагментации, которое по своему происхождению восходит к отсутствию аффективного сдерживания.

Е5 описывает его детство как место и время уединения, выходящее за рамки событий; отношения всегда имеют формальный и аффективно асептический стиль.

Мать, будучи навязчивой и контролирующей, сохраняет эмоциональную дистанцию. Она не способствует выражению чувств, не сопереживает и не участвует в мире ребенка.

Ухода может и не быть, но он не передается через интимный контакт, в том числе физический.

Для Е5 тело — первичное пространство для определения себя — с его восприятиями, импульсами и инстинктами очень рано перестает быть основой доступа к себе, другому и миру, а когнитивная информация становится предпочтительным каналом реляционного обмена. и для построения собственной идентичности.

Клавдий часто говорит, что характер пятый: «замените грудное молоко книгами».

Отношения дорого поддерживать, и поэтому они не только ограничены устойчивым числом, но и разбиты на четкие и безошибочные категории: друг есть друг; если он становится коллегой, на эмоциональном уровне создается неконтролируемая внутренняя суматоха. Изоляцию, фиксацию пятерки следует понимать не только как изоляцию от других, но и как изоляцию переживаний друг от друга и изоляцию между интеллектуальным и эмоциональным мирами.

Для E5 величайшая задача в отношении межличностных отношений состоит в том, чтобы поддерживать ожидания и требования другого, потому что они представляют собой связь и обязательства, от которых он либо не знает, как освободиться, либо не чувствует себя в состоянии удовлетворить их. ; Кроме того, они несут с собой опасность быть покинутыми. Существует базовое недоверие к отношениям и любви.

У него постоянно присутствует страх вторжения другого, страх из-за гиперчувствительности и чувства уязвимости.

Из всех ментальных энеатипов E5, без сомнения, демонстрирует массивный механизм расщепления, стремящийся изолировать область удовольствия от области инстинктов: удовольствие во всех его формах невозможно культивировать, потому что оно было бы источником эмоционального возбуждения. помехи и опасности, которые могут привести к потере управления.

E5 кажется холодным, невыразительным, задумчивым, заторможенным, подозрительным и физически замкнутым.

Внутри себя он не осознает, что он также является телом, так же как он также чужд чуждому телу, как если бы он шел в мире, который ему не принадлежит.

E5 Социальный — Тотем

Если E4 настолько интенсивны, что это делает их очень дифференцированными или контрастными признаками, то E5, с другой стороны, при их обычном отсутствии интенсивности кажутся нам более трудными для различения между ними.

Говоря о социальной страсти E5, Ичазо использовал слово тотем, которое мне очень напоминает, хороший образ. Но страсть социального E5 есть нечто похожее на потребность в существенном, можно сказать, в возвышенном, вместо потребности в том, что есть. Тотем указывает как на рост, так и на характер сконструированного объекта, а не человека. Высота тотема вызывает у этих людей склонность смотреть вверх, к идеалу, и относиться к самому выдающемуся и выдающемуся среди людей, что-то вроде того, как Мидас хотел, чтобы все, к чему он прикасался, обращалось в золото.

Трагедия в том, что, ища в социальном E5 сверхценность, оно имплицитно презирует обычную жизнь и обычных людей. Его интересует только квинтэссенция жизни, эликсир существования, высший смысл. Но в этой ориентации на звезды он становится человеком, мало интересующимся жизнью здесь, внизу... Он становится, следовательно, слишком духовным, так как аффективное оскудение, удаляющееся от сострадания, как раз и противоречит духовному подвигу. Таким образом, в этом характере устанавливается полярность между необыкновенным и бессмысленным, так что ничто не имеет смысла, пока не достигнуто необыкновенное или волшебное.

Трансформация в социальной E5 Анджело Контарино

Следующие строки сгущают опыт, интуицию, размышления и приверженность со стороны многих людей: тех, кто непосредственно участвовал в написании своих биографических рассказов и своих сочинений, и тех, кто участвовал в дискуссионных встречах, чтобы поделиться, поразмышлять или выделиться. другие. социальные пятерки. В подготовке этой главы участвовали: Луис Фернандо Камара, Эдуардо Гедес, Пако Агуайо, Мигель, Мариан Квинтилья и Пабло.

Что осталось позади

Одна из первых вещей, которые бросаются в глаза, — это отказ от унылого, депрессивного образа жизни в мире. Утрачивается какая-то грусть, непрозрачность, что делает вещи одинаковыми и повторяющимися, без будущего, без проекта. Вы теряете тот вид лени, который имеет мало общего с естественным ритмом, позволяющим вам наслаждаться жизнью, и который, напротив, связан с трудностями в ощущении и восприятии стимулов и реагировании на них.

Исчезает эффект глушителя, служащий для приглушения восприятия и благодаря которому, например, мы лишь апостериори осознаем переживаемые нами эмоции. Более того: в некоторых случаях

избыток чувствительности и восприимчивости. Вы реагируете с большей силой и спонтанностью; с меньшей неоднозначностью; с меньшей потребностью в бунте; с меньшим негодованием; и проявляется агрессивность.

Раньше эмоциональный заряд кончался в незаметном, но активном ящике обиды, которая часто выражалась косвенно и завуалированно и почти никогда не вовремя. Пропадает привычка все глотать и легче справляться с грубыми ситуациями или теми, которые вызывают дискомфорт. Больше нет попыток избежать или спрятаться.

«Нет» естественно, проходя сначала через период «не могу», а затем «не хочу». Двусмысленность теряется в пользу ясности и прозрачности.

Раньше ощущения приходили приглушенными. Осознание стимула пришло намного позже. Как будто в далекие времена жизни ощущалась потребность приглушить эмоцию из-за страха его чрезмерная нагрузка. Затем последовала нерешительность в поведении, которая проявлялась в скрытых сомнениях и в том, чтобы делать вид, что ничего не происходит.

Сумасшедшая идея состоит в том, чтобы предпочесть не чувствовать: «Здесь ничего не происходит, а если и случается, то я терплю и скрываю это даже от самого себя. Именно тогда пятерка делает pokerное лицо, как будто от него все ускользает, и он выше добра и зла, так что он не чувствует и не страдает. Происходит то, что пятеро решили в очень раннем возрасте запереть свое сердце в сундуке, чтобы не страдать, и бросить ключ на дно морское», — говорит Мигель.

Чтобы по мере продвижения процесса исцеления исчезло ощущение пребывания в подвешенном состоянии, навигации в области плохо определенных отношений, в которой можно было бы что-то сделать, но не сделать, можно было бы дать ответ, который не да, а вы. не уверен, что ты чувствуешь то, что чувствуешь. Чувство приостановки, при котором, чтобы скоротать время, мы невольно предаемся таким занятиям, как нахождение перед телевизором или компьютером, не осознавая, что убиваем энергию, которую несем внутри.

«Я понимаю, что время реакции между тем, что я думаю, и тем, что я выражаю, меньше. Известно, что пятерка глубоко неуверенна в том, что он воспринимает, и осознает это очень медленно, поэтому все откладывает. Это время уменьшилось для мыслей, эмоций и действий. Теперь я чувствую себя более разговорчивой, более общительной. Там меньше обычаев, меньше цензуры, потому что страх ошибиться уменьшился. Там более плавное выражение мыслей и чувств, и я упираюсь в то, что не занимаю позицию эксперта», — говорит Луисфер. «Мы учимся говорить о том, что чувствуем, что нас беспокоит и что нам нужно, даже если у нас нет «веских аргументов» в поддержку этого. Чтобы сказать достаточно и суметь сохранить его. Четко просить о том, что нам нужно», — говорит Мариан.

Свобода самовыражения — это одна сторона медали; другой - придавать меньшее значение одобрению других

«Я придаю меньше значения тому, что другие думают обо мне. Мне нравилось знать, что я великий и важный, и я понимаю, что все еще есть часть, жаждущая одобрения и престижа. Но я не придаю этому большого значения; Я больше понимаю, как я хочу этого, и в то же время я могу отложить это в сторону, я больше не слишком в это верю», — признается Луисфер.

Сократите время, затрачиваемое на внутренний диалог. Требуется меньше объяснений и рационализаций, которые подразумевают задержку в действиях. Мы больше осознаем, что такое количество кругов — результат попытки самоманипуляции, которая ни к чему не приводит. «Пределы разума и воли переживаются как реальные, теряется вера во всемогущество интеллекта», — говорит Мариан.

От мыслей отказываются, чтобы искать причину событий в причинах, внешних по отношению к переживаемому опыту. Мы соглашаемся на то, что происходит. Ответ находится там, где возникает вопрос: доверие к теориям, к накоплению знаний, к необычным видениям исчезает. «Я очень устал изучать теории, читать книги... Сейчас меня больше интересует, что связано с телом», — говорит Мигель.

Мы меньше планируем и стратегируем: мы поняли, что любой тип плана, результат страха или чувства неполноценности и дискомфорта в определенных ситуациях, не дает ожидаемых результатов и, зачастую, даже нежизнеспособен. «Я не ищу экстраординарного, чтобы вырваться из повседневной и реальной жизни. Я не подменяю человеческие эмоции и переживания «мегаинтеллектуальными дробками» или «сверхъестественными кадрами», а главное, я им не верю... Своим фантазиям я тоже не верю», — говорит Мариан.

В то время как чувство воображаемого превосходства по отношению к другим разбавляется до тех пор, пока оно не исчезнет, и мы больше отдаемся дружбе, чем отношениям эксперта и учителя, мы также отказываемся от чувства неполноценности и вины; отказывается от идентификации с плохой грудью или с той, которой не было.

Что касается любви, то приветствуется приятный опыт контакта, и постепенно отбрасывается мысль о том, что лучше быть одному: мы больше не представляем себя одинокими в жизни и даем место встречам, сосуществованию и семье. . Пара и сексуальные отношения становятся более полными и полноценными, и они не хотят сдаваться. От идеи сентиментального одиночества и фантазии одиночки отказываются, чтобы открыться неизвестному миру отношений и/или созданию семьи. «Мы оставляем позади сумасшедшую идею о том, что кто-то может полюбить нас за то, какие мы странные», — думает Мигель, и мы оставляем позади фантазии о том, что наш загадочный и недоступный образ действительно может служить для установления отношений.

Безусловно, достижение новых балансов является результатом процесса, который может проходить в несколько этапов. Что же касается значимых сентиментальных переживаний, то, покинув скорлупу, эмоциональная открытость приносит с собой удовольствие от пребывания с другим и в то же время страх потерять собственную независимость.

Иногда первоначальный отказ от отношений превращается в собственный: стремление к эксклюзивности и большой спрос по отношению к паре.

Признавая сложность интеграции эротической любви с аффективной любовью и осознавая, что сексуальность защищает нас от чувства любви, дистанция между эросом и чувством сокращается, и мы встаем на путь постепенной интеграции двух сфер чувства любви. Сексуальность, ранее подавленная или переживаемая искаженным образом и с смелыми фантазиями, восстанавливает свою доставляющую удовольствие природу. В то же время «зависимая связь больше не путается с дружбой, а влюбленность — с настоящей любовью, а механизм слияния, слияния или зависимости из благодарности по отношению к другому избегается», — говорит Мигель.

Мы не жертвуем собой, другими людьми или отношениями на алтарь тотемного столба. Это очень важно и предполагает изменение корня.

Основные изменения

«Эй, я буду нормальным парнем!» — предупредил другой из нашего племени... Фильм гениального арагонского кинорежиссера Луиса Бунюэля «Симон дель Десьерто», в котором он представляет отшельника, отправляющегося жить в пустыню на вершине колонны, заканчивается в ночном клубе в мексиканском городе, в котором старый отшельник, выбритый, сброшенный с мешковины и одетый как еще один, делает все возможное, чтобы флиртовать с некоторыми девушками.

Среди основных изменений выделяется новый смысл жизни, который течет внутри. Ощущение бытия и пребывания в ситуациях, вибрирующих от того, что происходит, хотя иногда нас атакуют эмоции из-за отсутствия эмоциональной подготовки. Это как если бы путь к собственному человечеству возобновился, резко прерванный в первой фазе жизни, прерывание последовательно возобновлялось без какой-либо реальной мотивации.

«Мы заботимся о наших основных потребностях, физических и эмоциональных, качественно. Любимые люди, забота об отношениях, отдых, забота о здоровье. Осознание и уважение собственных ограничений. Мы посвящаем себя жизни и людям, в отличие от того вечного существа на обочине, в чистоте, в безукоризненности и в небытии», — говорит Мариан.

«Я лучше осознаю, что делаю. Будучи более присутствующим в повседневной жизни, это мой ориентир. Теперь, если я не нахожу смысла в обычной жизни, значит, что-то не так», — говорит Луисфер.

Конечно, это приземление в мире является следствием процесса, иногда болезненного, потери доверия к старым идеалам, который может вызвать страх и беспокойство и заставляет пятерых оказаться лицом к лицу с пустотой. Вы чувствуете, что у вас нет почвы под ногами, что все, что раньше служило, теперь бесполезно, и что даже самые высокие ценности больше не поддерживают вас; и есть также момент, когда он воспринимается земным и распадающимся образом.

Это будет момент, когда маска сорвется, наивность упадет со своей колонны, и шишка может быть очень болезненной. То, что он любил как самое дорогое, то, за что он

принесший себя в жертву, кажется, больше не имеет ценности. «Это пустота, момент тотальной паники, который может навести на мысли о безумии. Жизнь теряет всякий смысл. Депрессия, паника, отчаяние, одиночество в темном колодце и невозможность выбраться».

Паника, пустота. Вакуум. А теперь что? «Тогда могут наступить странные моменты, коричневые и безвкусные; хрупкости и неспособности доверять северу, отступлению в собственной жизни. И сомнения. Сомнения в том, продолжать ли по привычке собирать запредельную мудрость, способную привести к какому-то глубокому здоровью, или, наоборот, интуитивно больше, чем рационально, отказаться от поиска того древнего несуществующего сокровища», — говорит Мариан.

Когда все кажется бессмысленным, а разум, привыкший к пониманию, не в состоянии распутать узлы, эмоции берут верх с турбулентностью, и человек чувствует себя утянутым в неизвестные и нежелательные места. Буквально, способ существования ломается. Старый баланс нарушается, и ингредиенты личности высвобождаются для перекристаллизации вокруг основного центра.

«Нельзя вдруг выбраться из пустоты, из этой пустыни пепла от сожженных книг, которая приводит нас к внутреннему ощущению бесполезности, бессилия чего-либо добиться. Заменитель жизни показал свою ложь, а поиски любви затруднены отсутствием веры и уверенности в себе», — говорит Мигель.

Но процесс продолжается. Подход к жизни, который раньше проявлялся через мысль, все больше и больше оформляется через чувство, как физическое, так и эмоциональное. Вы заново открываете для себя ощущение бытия, присутствия. Признаются такие простые вещи, как удовольствие от дыхания, ощущение того, что мы дышим, находясь в компании других.

С практической точки зрения все предполагает большую интенсивность. В отличие от того, что было раньше, больше невозможно не присутствовать. Проявляется заряд, сила, которая ведет к контакту, а иногда и к жесткой конфронтации. Все приобретает небывалую интенсивность и драматизм. Хватать быка за рога: заняться решением проблемы, не откладывая. Осознание потребности, связь с эмоциями, переживание удовлетворения желаний, их широкий спектр, вкус жизни уже не заставляют нас замкнуться, сварливо, на то, что можно решить, попросив руки человек, который может нам помочь.

«Раньше я был в задачах, которые были выше; раньше высокие задачи требовали моего полного внимания. Освободившись от этого, я теперь больше люблю себя, я лучше осознаю, чего хочу, и у меня больше смелости, чтобы сказать это. Я смею», — говорит Луисфер.

Чувство дружбы, которое пятерка всегда культивировала через привязанность, связанную с уважением и восхищением, становится значимой, фундаментальной опорной базой для поддержания себя и понимания происходящего. Поговорке «Лучше одному, чем в плохой компании» следуют более чем необходимо.

«Открыть свое сердце другу, обнаружить, что он может любить нас, и выслушать даже в ситуациях, которые кажутся нам странными и еще не понятыми, — это одна из вещей, которые больше всего исцеляют Е5», — считает Мигель.

Обнаружив ценность дружеских отношений, также становится неприемлемым отказываться от старых дружеских отношений, из-за которых могли возникнуть недоразумения и раздражения, и становится столь же важным восстанавливать конфликты, терпя страдания и имея открытое сердце, чтобы показать свою собственную уязвимость.

«Закрепляя территорию дружбы, по мере нашего продвижения по пути роста мы обнаружим, что можем учиться и у обычных людей, а также у тех, кто не вписывался в наш кругозор», — продолжает Мигель.

Мы отказываемся от идеи быть в истине и приветствуем опыт понимания других способов видения жизни. У каждого свой образ жизни, и трудно сказать, как лучше всего подойти друг к другу.

«Я также многому научился у людей, с которыми плохо ладил (врагов и ненавистников): было удивительно видеть, как можно перейти от нетерпимости к дружбе, видеть, до какой степени у меня есть то, чего я не могу». выстоять, понять эти отношения и сделать их дружескими», — добавляет Луисфер.

Новые взгляды, которые рождаются

В то время как некоторые ранее невозможные изменения теперь возможны, мы являемся свидетелями кристаллизации нового образа бытия, жизни в результате проделанной работы. Внутренняя модальность, которая находит соответствие в способе ощущения в физическом. Это, с определенной точки зрения, психофизическая позиция по отношению к жизни, способ существования в ней. Мы чувствуем, когда наши ноги более твердо стоят на земле, а позвоночник прямой: оба жеста способствуют созданию ощущения «я здесь». с достоинством и силой. Вертикальность не монолитная, а более круглая и гладкая; меньше углов и больше кривых; меньше серой серьезности и больше развлечений.

Забота о теле, внимание к эстетическому аспекту, доступность к контакту и обмену, этика участия, большая безопасность, часто встречаются и уменьшают старый способ казаться небрежным и ленивым.

«Новинка в том, чтобы быть больше в теле и заботиться о себе, брать на себя ответственность за свою жизнь. Сейчас, в этот момент, я ем, я забочусь о себе, я забочусь о себе в теле, управляя едой, здоровьем», — говорит Луисфер.

Больше нет причин отождествлять себя с детской частью, которая подверглась нападению и виновата, и ощущение того, что ты маленький и что тебя видят как можно меньше, исчезает.

«Мне не хочется делать ничего другого, кроме того, что я делаю... Моя текущая работа состоит в том, чтобы оставаться там, чувствовать, пока я не узнаю, и, насколько это возможно (включая мои собственные невротические ограничения), вкладывать средства в удовлетворить мою потребность», — объясняет Мариан.

Это похоже на принятие отведенного вам места во вселенной и уважение текущей жизни. Между противоположными полюсами страха и подчинения есть промежуточная точка, которая ведет к напористой, спокойной и уверенной в себе позиции, которая встречает все, что приходит, не теряя своего спокойствия. Ощущение вертикальности сопровождается и дополняется менее серьезным и задумчивым отношением.

«Я обнаруживаю в себе более игривый настрой, более ребяческий, более контактирующий с внутренним ребенком. У меня больше способности шутить, оставляя позади торжественность/грандиозность. Быть легче, не воспринимать себя всерьез», — признается Луисфер.

Чувство уверенности развивается в том факте, что все, что можно сделать, сделано, и что есть нечего бояться, если мы плывем по течению жизни:

«Также неизбежно, что неуклюжая пятерка решает действовать, принимая возможность быть неправым», — говорит Мигель. Чувство принятия распространяется на все, в том числе на самые жертвенные части и части, которые берутся автоматически. «Мне кажется, что одна из самых преображающих вещей, которым я научилась, — это самоутверждение во всех своих аспектах, включая наиболее характерные. Предполагалось, что я перестала бороться», — говорит Мариан.

Удовольствие от каких-то способностей, каких-то интересов и компетенций, пропитанных эгоистическими мотивами и являющихся в любом случае источником личного удовольствия и связи с миром (чтение, письмо, оценка искусства, эстетическое измерение).

«Преодоление чувства несостоятельности, вызванного очень суровым судьей, проходит через состояния эйфории (как у ребенка в новых ботинках), разочарования перед лицом первых препятствий и потребности в помощи. Но это не влияет на необходимость выходить в мир и учиться на собственных ошибках. Отношение идти с открытым сердцем и смотреть другому в глаза остается, естественное желание получать остается, и вы учитесь просить прощения, когда совершаете ошибку», — говорит Мигель.

Чувство привязанности и того же сострадания, которые человек испытывает в процессе взросления, не принадлежат индивидууму, а скорее включают его. Это естественно. Вы меньше боитесь показывать и делиться привязанностью, которую испытываете. Находясь в контакте и будучи верным потоку вибраций, проявляется приверженность другому и миру.

Иногда мы не чувствуем себя готовыми приветствовать такую интенсивность, и в этом случае горизонт тоже открывается:

«У меня есть чувство глубокой любви к миру... Что-то движет мной, и я чувствую эту любовь. Я не знаю, что делать с чем-то таким большим ... Это сострадательная любовь, которая живет

легче в одиночестве. В какой-то момент я смог поделиться им с людьми, которых люблю. Мне до сих пор стыдно это выражать. Я ценю людей, я вижу лучшее в людях. Иногда мне труднее увидеть это в себе, чем в людях», — признается Эдуардо.

Это момент в процессе, который приводит к тому, что вы сдаетесь свидетельству того, что нет никаких достоинств в чувстве таких эмоций, как любовь и сострадание, что в этом нет ничего высокого и особенного. Это нечто естественное, возникающее из отношений; нечто человеческое, глубоко человеческое, к чему, к сожалению, мы не готовы в принципе, но которое может быть преобразовано в простую готовность быть с открытым сердцем по отношению к себе и к другим.

Что помогло нам? Терапевтические практики и инструменты

Социальному Е5 труднее, чем Е1, идентифицировать себя со своим тотемным идеалом. Эта трудность приводит его, с одной стороны, к поиску чего-то все более необыкновенного, что спасет его раз и навсегда, а с другой — к осознанию дистанции, отделяющей его повседневную жизнь от идеала. Невозможность чувствовать себя комфортно в том месте, к которому мы привыкли, располагает нас к путешествиям, знакомству с новыми людьми, с которыми можно установить разные модальности отношений, и к нахождению в местах, где может произойти что-то важное. Этого достаточно, чтобы кристаллизовать состояние равновесия и глубокого благополучия. Однако полезно «смаковать пустоту от достижения желаемого, знания, признания и т. д. и видеть, что это не утоляет внутреннюю жажду любви и контакта», — говорит Мариан.

Тем не менее, «я многого не добился ни от своих поисков, ни от множества прочитанных книг. У меня было немного отношений, и обычно они были с женщинами, которые были далеко, или женщинами, которые были неуравновешенными и очень эмоционально заряженными. На работе, несмотря на то, что я знал, что я очень талантливый музыкант, мне было трудно ценить себя, и я соглашался на экономические условия ниже того, что заслуживал», — добавляет Пабло.

«Недовольство воспринимается, и мы понимаем, что, запертые в башне из слоновой кости Тотем, даже взволнованный, загипнотизированный и преданный ему, что-то не так», — замечает Мигель.

К восприятию неудовлетворенности добавляется иногда глубокое переживание отчаяния: когда видишь, что все построенное — и часто на земле, когда-то твердой — начинает рушиться, как после землетрясения, можно жить. момент космического отчаяния. Не знаешь, что делать, не знаешь, куда идти, любое движение как бы усугубляет ситуацию и выхода нет.

Боль, которая долгое время сдерживалась, появляется и выражается в непредсказуемыми, порой жестокими и мстительными способами.

В момент, когда проходит этот опыт эмоционального и рационального расчленения, мы даже не можем себе представить, что он может быть полезен и что он представляет собой разрыв эгоической схемы, открывающий путь к новым возможностям внутренней реконструкции и новым

состояния сознания. Когда мы находимся во тьме, активизируются другие непредвиденные экзистенциальные модальности бытия в мире, открываются новые возможности и, прежде всего, мы осознаем то, что глубоко нас составляет.

В это время маленькое пламя медитации, дружба с друзьями и учителем и доверие в процессе помогают преодолевать многие трудности.

В этих случаях важно присутствие гида и группы друзей, чтобы облегчить и ускорить уже начавшееся возвращение домой. Это может быть момент открытия или переоткрытия простых и существенных вещей: «...в один прекрасный день я заметил, что пока моя голова была занята этими катастрофическими мыслями, легкие едва дышали. Потом я стал обращать внимание на свое дыхание и заметил, что навязчивые идеи, вторгавшиеся в мой разум, если и не утихали совсем, то теряли силу. Почти случайно я обнаружил волшебный рецепт: против одержимости дыхание», — рассказывает Мигель.

Открываются и ценятся многие инструменты, способствующие осознанию тела и себя как тела. Различные терапии тела, танцы, физический контакт, осознанное дыхание, массаж, тай-чи, цигун, гештальт-терапия и т. д. Также полезно уделять время и внимание таким занятиям, как ходьба, ощущение солнца и воздуха на коже, прослушивание звуков, которые нас окружают, экскурсии, общение с природой.

На пути трансформации опыт гештальт-терапии является одним из самых полезных, поскольку он помогает осознать тело и позволяет интегрировать тело и эмоции. Для шизоидного персонажа, такого как номер пять, потому что в детстве, чтобы выжить, он должен был отключиться от интенсивности своих эмоций, а затем продолжать идти по этому пути из-за автоматической лени или ментального страха перед другими предвидимыми катастрофическими событиями. путь интеграции — это главная дорога к психоэмоциональному здоровью.

«Гештальт-терапия представляет собой быстрый способ контакта с эмоциями, с их существованием, их важностью и их полезностью в повседневной жизни. Это простой и быстрый способ слезть с осла и шагнуть в тину эмоций», — говорит Мариан.

Аутентичная встреча с другими людьми, которых вовлекают в дискуссию, характерная для групповой терапии, предлагает прекрасную возможность социальному Е5, неуверенному и замкнутому в себе:

«Для меня не было ничего более удивительного, неожиданного или преображающего, чем быть увиденным и принятым во внимание как личность. Искренне. С интересом. Не покидая меня и не подавляя меня. По этой причине мало что было для меня более исцеляющим — более революционным исцелением — чем обнаружение того, что другие люди относятся с уважением и заботой не к тому, что я думаю, а к тому, что я есть», — говорит Мариан.

По мере того, как мы выходим из тотемического лимба, мы обнаруживаем, как мы сотрудничали, запутываясь в конфликтных ситуациях. Мы обнаруживаем себя ранеными и воспаленными, со взрывным зарядом агрессивных чувств. Для всех было облегчением иметь возможность кричать, атаковать, бунтовать и выпускать на волю безжалостного и дикого внутреннего зверя, которому нравится сражаться.

Выпустив все, что кипело внутри, мы понимаем, что это была важная жизненная энергия, что это часть нашего животного наследия и что это не синоним насилия, как мы считали раньше. Когда гнев освобождается от давней обиды и вы открыты не только для чувства эмоций, но и для конфронтации в конфликте, вы учитесь говорить «нет» без особых проблем.

Старое поведение сглатывать и отказываться отвечать и разъяснять вещи не делает смысл больше, потому что мы чувствуем себя готовыми поставить наши ограничения словами и позой.

Знание карты личности, выраженной с помощью Протоанализа и Эннеаграммы Личности, было для каждого одним из самых значительных на пути личного становления. И это по многим важным причинам; некоторые из них: толщина полученной информации о себе; простота, видение, которое поддерживает его, и возможная динамика, направленная на то, чтобы отойти от периферии себя и идти к самому центру.

Для многих было очень важно знать, что было еще пять человек, у которых было детство, подобное моему, их увлечения, опыт и мировоззрение были такими же, как у меня. Это меня сильно облегчило. Я больше не был самым редким существом в мире, были и другие подобные», — говорит Мигель.

Другим важным моментом для тех, кто имел возможность заниматься этим в странах, где это разрешено, был опыт со священными или психоактивными растениями; может быть очень важно временно поместить себя в измерение, в котором вы раньше не были, место, где существует больше вещей, чем вы осознаете. Шаманское путешествие – это прекрасная возможность лучше узнать друг друга, увидеть, где мы находимся в жизни, какова фундаментальная динамика, а также является отличным подспорьем для выхода из ситуации застоя и преодоления психических узких мест.

Что больше всего помогло нам на пути к сознанию?

Для человека, выросшего со страхом подвергнуться вторжению, встреча со сверстниками становится лакмусовой бумажкой: это то, чего он больше всего ищет и в чем испытывает крайнюю потребность, и чего он больше всего боится из-за расстройств, которые она вызывает. может вызвать.

Самые близкие отношения и, следовательно, семейные отношения являются наиболее преобразующими. Важно понимать отношения с родителями и в основном отношения любви: настоящая школа роста, которая проверяет и подталкивает к более амбициозным целям.

Способность отдавать себя, воссоединение способов любви, которые обычно разделены, обмен признательностью и удовольствием быть с другим, может создать жидкость, настолько сладкую и питательную, что она восстанавливает и регенерирует поврежденные экзистенциальные ткани.

«Отношения пары были важным фактором изменений, главным влиянием. Теперь у меня больше возможностей присутствовать, открываться, получать удовольствие, что раньше было невозможно. Этот опыт любви глубже, чем в прошлом, из-за внутреннего изменения. Я не думаю, что нашел лучшего партнера», — говорит Луисфер.

Через отношения в паре мы понимаем, как наши три центра (инстинктивный, эмоциональный и ментальный) разделены и как из любви к себе и к другому может быть установлен процесс гармонизации. Любить другого, не забывая себя, уравнивая модальность выражения любви и, следовательно, гармонизируя три типа любви, которые мы, человеческие существа, можем чувствовать и выражать (материнская, эротическая и преданная любовь), означает выращивание растения, плоды которого могут быть вкусными. и питательным, и отважьтесь на путь трансформации, который, безусловно, является одним из самых трудоемких для пятерки.

«Я смог увидеть, как много отсутствующей потребности в любви, сексуальности, эротике и привязанности было помещено в другое место, оно было перемещено в поисках духовности. Это была как бы эротизация духовного, экстраординарного. Теперь я больше чувствую себя в реальности», — говорит Луисфер.

Появление детей воспринимается как благодать и с чувством глубокой благодарности. Это опыт радости и эмоций, который трудно описать, который открывает сердце и соединяется с человечеством. Дети позволили нам открыться нежности и чувствам, которые можно испытать только с ними. Это опыт, который может сломать укоренившийся эгоцентризм социальной пятерки, направленной на заботу о себе. Познавая удовольствие от того, чтобы поставить себя на службу ребенку, становится очевидной необходимостью заботиться о мире, чтобы сделать его пригодным для жизни для молодых поколений.

Одним из самых важных моментов является наличие особого друга, признанного проводником и учителем, с которым начинается процесс, богатый переживаниями. К счастью, мы нашли дорогих друзей — некоторые более значимых, чем другие, — но для многих из нас встреча с Клаудио Наранхо была особенно значимой.

«Отношения с Клаудио как учителем были самыми обширными во времени и самыми важными. Сначала из-за того, чему он учил, потом через неформальные контакты: еда, прогулки... узнавая о его свободе, о его способности присутствовать, говорить о важном. Я многому научился на его преданности, а также на конфликтах, которые у меня были с ним», — говорит Луисфер.

Что касается меня, я не думаю, что смог бы пережить самый тяжелый кризис в моей жизни, в котором я чувствовал, что могу потерять ее, физически или духовно, без признания ее присутствия и чувства преданности, которое сопровождал его. сопровождает.

Когда я почувствовал себя взорвавшимся и увидел, как фрагменты моей личности удаляются друг от друга, уровень одиночества и отчаяния был настолько высок, что я бы не смогла пережить то тяжелое время - которое длилось долго, несколько лет - если бы я не чувствовал простора его присутствия, если бы у меня не было уверенности, что каким-то образом я могу найти в нем защиту, и если бы я не чувствовал, что он может помочь мне, потому что он безоговорочно понимал, через что я прохожу. Его присутствие дало мне уверенность даже в том, что некоторым процессам нужно позволить течь, и что, даже когда света не видно, выход из туннеля — это вопрос того, чтобы позволить процессу течь, пытаясь удержать пламя. осознанности.

В этом смысле некоторые распространенные медитативные опыты были фундаментальными, в которых я чувствовал связь настолько глубокую, что это облегчало состояние, в котором я находился, и переводило меня прямо в другое состояние. присутствие.

Еще одним важным элементом, связанным с присутствием Клаудио, было наличие группы друзей, собравшихся вокруг него; особенно некоторые из них, с которыми мы встречались в течение нескольких лет, чтобы встретиться и поделиться личным и коллективным опытом. В те критические моменты мне было ясно, что именно сообщество психодуховной работы положительно влияло и влияет на эту часть моего экзистенциального пути.

Другое отношение к эго

Теперь, после многих лет личной работы, мы видим пределы и проявляем осторожность, когда нас тянут на пути, редко посещаемые обычными людьми. На пути трансформации человек учится распознавать лежащий в основе механизм, который питает эго, а также учится принимать его, когда он мог бы быть функциональным в данной ситуации, но ему не дается места, когда становится ясно, что он ведет к усилению негативных эмоций. - функциональные тенденции характера.

Вот почему развивается своего рода все более утонченный внутренний компас, который позволяет нам воспринимать элементы, которые являются частью «возвращения домой» или когда эти элементы, напротив, отдаляют нас. Мы учимся говорить себе «да» или «нет». Мы словно готовимся не поддаваться соблазну песни собственных сирен, а с другой стороны, учимся чувствовать ветер, который разворачивает паруса к дому.

Постепенно, подобно отказу от бесполезной изоляции людей и ситуаций, отказываются и от усилий, направленных на поддержание параллельного мира идеалов и иллюзий. То, что раньше казалось долгом логической и моральной последовательности, теперь предстает в своей ложной и непоследовательной функции маски.

«Возвращение в земной и реальный мир влечет за собой отказ от наших ожиданий и наших фантазий о той же личной трансформации (своей и других). Войти в состояние «я не знаю» и удержаться там, отказаться от экстраординарной жизни, взамен все больше и больше присутствовать в повседневной жизни, заботиться о себе, обслуживать нас, устанавливать более удовлетворительные контакты», — говорит Мариан.

«В быту, с его практическими аспектами, потребность обращать внимание на вещи и людей не проявляется раз и навсегда; остается территория, которую нужно исследовать и открывать, на которой можно продвигаться вперед со способностью удивлять себя и большой готовностью к экспериментам», — говорит Мигель.

Попав в страну людей — после долгого скитания по параллельным вселенным — вы можете почувствовать сильную дезориентацию, потому что вы еще не знаете, чего хотите и как это сделать. Мы чувствуем себя некомфортно во многих ситуациях, и «нас пугает простое осознание того, что значительная часть нашего благополучия зависит от таких простых и конкретных вопросов и их решения». Это мешает нам признаться себе, как мало у нас уверенности в том, что мы сможем достичь того, что нам нужно в этом отношении, чтобы быть удовлетворенными», — говорит Мариан.

На самом деле мы носим в себе маленького подросткового ребенка, которому нужно научиться многим вещам, которые раньше казались нам маловажными, а теперь имеют большой смысл в жизни. Необходимо иметь воспитательное отношение к себе и взять себя в руки. Речь идет о том, чтобы освободить место для этого ребенка и начать с ним понимающий диалог, чтобы помочь ему идти по жизни на своих собственных ногах.

Мы осознаем, что, хотя, с одной стороны, мы чувствуем себя ближе к себе и более обнаженными, без необходимости маскировки и опознания ароматов, с другой стороны, все еще есть области существования, которые не функционируют, не отвечают подлинным потребностям и что они будут иметь тенденцию к продлению их авторитарного постоянства.

Что касается частей самости, связанных со старыми автоматическими механизмами, — могут формироваться заменители жизни, иллюзии, субтотемы — созревает потребность в принятии и благожелательности. Это также созревает чувство любви, которое социальный скряга не дал даже себе.

«В какой-то момент я решил перестать корить себя, плохо обращаться с собой, подвергать себя цензуре и называть себя бесполезным. Я решил, что «собака сверху» может предупреждать об ошибках и недостатках, но я не должен становиться рабом ее мучительного увлечения. С этого момента моменты депрессии и дискомфорта или недовольства собой не исчезли, я все еще время от времени себя цензирую, но это внутреннее ощущение не должно преобладать над собой. Я стараюсь не бояться, не страусом зарываться в песок, когда мне приходят в голову катастрофические мысли, но я не борюсь с ними, а скорее верю, что они уйдут, например, завтра, особенно если я сделаю что-то отличное от того, что я делаю. сделал сегодня», — говорит Мигель.

С одной стороны, нужно пустить течение, смириться с тем, что есть часть, которая еще не чиста, а с другой, не идти на уступки в отсрочке осознания событий и желать, чтобы те или иные ситуации и поведение не повторяются. Решительно, если нужно, освобождая свой дом от бесполезных препятствий, от поведенческих остатков, ни к чему не ведущих, уменьшая поле лени и обновляя намерение работать над собой.

Это момент безупречности воина, решимости, как у Улисса с женихами, но также и безграничной любви к себе.

Необходимо породить и одно отношение, и другое. Примите себя, как в светлых, так и в теневых частях. Выполняйте работу в контексте доверия к организмическому процессу. Вещи такие, какие они есть; у них есть своя динамика; изменение зависит не от акта воли, а от веры, которой они облечены. Мы понимаем, что это больше не прикрывает нас, не доминирует над нами; снижается ее опасность и начинает видаться, что всему есть место, что реальность не двулика, а уникальна.

Из другого видно, как долг путь, как настойчива сила кармы. Однако мы наблюдаем благотворный процесс: пока открываются новые горизонты, некоторые типичные черты характера остаются разбавленными и, наконец, растворенными. Важно делать это с уверенностью и с духом капитуляции.

Когда мы с уверенностью отдаемся жизни, ощущается отдаленность нашей собственной личности. Мы чувствуем себя хорошо при восприятии потребностей, которые озвучены и выражены; Активируются желания, которые при предварительном восприятии переживались как нечто нечистое, бесполезное прерывание нормальной деятельности. Играть, гулять в сельской местности, искать удовлетворения, наслаждаться, работать и т. д. они становятся самыми естественными вещами в жизни, а не противоречием с собственными поиском исполнения. Это выглядит очень хорошо и естественно, и мы удивляемся, как мы могли обходиться без него так долго.

«После процесса трансформации, который заставил меня разрушить всех моих небесных идов, включая тысячу и одно представление о Боге, и не доверять всему, что пахнет эскапистским трансцендентализмом, я продолжаю глубоко внутри чувствовать, что я не отсюда; Однако это чувство больше не преподносится как удобный предлог, чтобы не вмешиваться в мир, сублимировать боль или убежать от неизбежных конфликтов повседневной жизни, и тем более я не использую его как маневр, чтобы почувствовать себя особенным, лучше или лучше. отличается от других... Итак, я больше присутствую в повседневной жизни, и это единственная ссылка», — объясняет Пабло.

Известно также, что дорога длинная и идти по ней нужно с уверенностью. Уже было получено достаточно опыта, чтобы укрепить нашу веру в глубокую природу вещей.

Внутренняя работа и реализация

Социальный Е5 очень заинтересован в самосовершенствовании и поэтому естественно склонен к внутренней работе. Однако удивительно видеть, как плоды работы, часто дисциплинированной и этически мотивированной, могут быть загрязнены тщеславием личности, неудовлетворенной собственным образом во многих других сферах жизни. «Посмотрите, какой я хороший... каких переживаний я могу достичь», — это то, что мы все говорили себе не раз. Однако уже пройденный психодуховный путь есть и остается вспаханным полем, на котором можно сеять.

Конечно, можно возобновить и эссенциализировать этот путь, и, к счастью, у духовных практик есть свои противоядия, которые обычно связаны с телом. Да и от кузова у социального Е5 много чего нужно.

Динамические духовные практики, такие как латихан, динамические суфийские практики, дзен-медитация, медитативное прослушивание музыки, все практики, предполагающие движение и снижение контроля над сознанием, были очень важны для нас: вы испытываете постоянную смену переживаний, способность тела к самовосстановлению и обнаруживается самобаланс через приостановку вмешательства ментального контроля. Для социального Е5, горящего желанием искать, важно открыть возможность расслабиться, не прилагая усилий, которые часто служили для выравнивания с идеалом поведения и образа.

Социальный Е5 имеет заметную тенденцию предаваться таким переживаниям, как медитация, но с большим трудом интегрирует их в повседневную реальность.

Более того, есть момент, переживаемый всеми, кто вносит свой вклад в эти строки, когда все изученное кажется бесполезным или недостаточным для повседневной жизни, и переживается фаза «разочарования в достижениях за счет экстраординарного». Ссылки на духовный путь исчезли. Произошло падение общих линий о том, как все должно быть, и пребывание в неведении. Никаких ссылок. Отказ от концепций, идей, заимствованных у мастеров, принятых гармонией, но без очень глубокого или очень воплощенного подхода», — говорит Луисфер.

Словно жизнь, великий учитель, спросила нас, что истинно наше, а не заимствованное, не украденное.

В жизни бывают эпизоды, которые действительно проверяют нас, и опыт пребывания в темноте, дезориентации, а иногда и отчаянии может стать возможностью для изменений и трансформации. Мы понимаем, что количество накопленного опыта, программа степеней и предполагаемый уровень духовной зрелости не помогают. Претензия на знание того, куда идешь и что собираешься искать, отвергается, и это представляет собой замечательную новизну. Мы восхищаемся как тело имеет способность саморегулироваться и решать то, что можно решить.

— Нет необходимости знать то, что еще не известно. Вам также не нужно знать, чтобы быть или найти место», — говорит Мариан.

«Я не знаю, куда мне идти, эта навязчивая потребность знать, куда идти, сильно уменьшился. Необходимость противостоять идеальному образу была острой», — говорит Луисфер.

Это изменение перспективы, направления, продукт предыдущей работы, содержит и выражает более глубоко укоренившиеся ценности. Это важность того, чтобы быть вместо того, чтобы иметь, чувствовать, а не накапливать громкие данные и опыт. «Очень важно знать, чувствовать, живая ли это идея или она в голове», — говорит Луисфер.

Ощущение бытия приводит к восприятию жизни как реальной. Все становится чем-то простым. — Вы переходите в состояние простоты. Постепенное доверие к нашей человеческой природе, которого, как я понимаю, раньше у меня не было», — говорит Мариан.

«Теперь, когда дым рассеялся, вы можете увидеть самые настоящие изображения. В этот период, когда я живу как новый, у меня нет четкого направления, я не сравниваю его с идеальными образами. Сегодня я знаю, что не знаю, и чувствую себя гораздо более земным», — добавляет Луисфер.

Устанавливается ощущение жизни и обнаруживается, что в результате не нужно много делать, прилагать много усилий. Достаточно позволить себе быть. Мы присоединяемся к мудрости организма, оставляя позади любое — бесполезное — намерение контроля. Проживается опыт, что направление жизни не зависит от размышления или акта воли. Трансформация является продуктом новой кристаллизации физических, эмоциональных и ментальных элементов, основанной на балансе, который оставляет больше места для физического и для чего-то, что приходит неожиданно и таинственно изнутри.

У человека есть опыт широкого пространства в сознании, в котором есть место для себя и для мира. Иногда кажется, что все исходит из сознания. Это одновременно актер и декорация, усиливающая отношения микрокосмос-макрокосм. Иногда кажется, что существует единая энергетическая сеть. Каким-то образом обнаруживается, что оно принадлежит миру, является частью эволюционного процесса, расширенного в пространстве и времени, ничего не умаляющего собственной индивидуальности.

Не отказываясь от интенсивности эмоций, большее пространство, в котором они содержатся, смягчает отчуждающее воздействие отождествления с ними, а также позволяет принимать их в более широком диапазоне.

«Мы принимаем жизнь такой, какая она есть, что она приносит и чего требует, открывая себя различным переживаниям и чувствам и не цепляясь за них... или избегая их», — говорит Мариан.

В глубине души мы обнаруживаем, что участвуем в великой судьбе и принимаем ту часть, которую нам предстоит прожить. Больше всего на свете будьте такими, какие мы есть от природы.

Кроме того, осознание конца жизни, которое долгое время побуждало нас воспользоваться им, мотивация к более аутентичным поискам, теперь теряет сопровождавшую его драматическую окраску, чтобы рассматриваться как реальная возможность, которая может прийти. в любой момент, и это исчезает в процессе, где полнота и пустота, существование и бытие, жизнь и смерть связаны и сливаются друг с другом.

E5 Сексуальный – Доверие

Слово « доверие » было бы основным вопросом для сексуальной пятерки. Среди них много поэтов или художников. Нижинский был такой пятеркой. У него была крайняя выразительность, но он был резок во многих отношениях.

Если попытаться найти отличие полового E5 от остальных подтипов пятерки, это будет непросто. Но если вы заговорите с ними, вы услышите, как они говорят, что очень увлечены человеком; обычно о человеке, которого они не могут найти в своей жизни. Здесь происходит случай, подобный экстраординарному в поисках социальной пятерки — экстраординарным было бы то, что находится на вершине тотемного столба: сексуальный E5 ищет очень высокий экземпляр. То же самое и с любовью: этот подтип находится в поисках абсолютной любви, и их поиски настолько сильны, что, если вы тот, кого ищут, очень трудно пройти испытание. Если кто-то ищет абсолют, ему очень легко разочароваться.

Мы должны понимать этот страстный поиск в смысле доверия, способности доверять другому: сексуальный E5 ищет того человека, который будет для него и с ним, независимо от того, как и что, далеко за пределами обычных обетов мужчины. помолвка или брак. Мысль сексуальной пятерки состоит в том, что он должен быть в состоянии представить вам самое худшее из своего внутреннего мира, и что вы, как его партнер, должны сохранять полную невозмутимость перед лицом его внутренних монстров, так как он любит вас. так много...

Так что он живет любовью пары как своего рода идеалом, но это идеал, которого нет в мире людей. Сексуальная E5 довольно романтична — это минус пять E5. Они могут быть очень похожи на остальные пять, пока вы не достигнете романтической точки: тогда пробудится яркая внутренняя жизнь. Шопен может быть хорошим примером этого. Кто, если не самый романтичный из композиторов? Шопен был больше аристократом. Он был немного жестким. Кто-то, кто его хорошо знал, — любовница Листа, — сказал о нем, что она была как устрица с глазурью: он не был очень открытым, он не был открыт для глубокой близости, кроме как с одним или двумя людьми в его жизни. Шопен приехал из Польши и приехал во Францию подростком, но новых друзей во Франции у него не появилось. Он находился в центре высшего общества, и вся его сентиментальная жизнь была заменена музыкой.

Трансформация в сексуальную E5 Мирейи Дардер

Клаудия Лопес (Аргентина), Мария Луиза Дуарте Фраде (Бразилия), Хавьер Эгюрзегги (Бильбао), Ник Гарднер (Соединенное Королевство), Мирейя Дардер (Барселона), Андрес Ваксман (Уругвай) и Виктор Аранс (Барселона) совместно делились своим опытом. за описание процесса трансформации сексуального энеатипа пятого.

Персонажи Эннеатипа пятерки живут во внутреннем мире, в котором правят разум и объективность. В то же время мы верим в безусловную любовь как в фантастическое стремление и думаем о себе, что способны ее дать, так же, как мы надеемся найти человека, который выведет нас из себя.

нашей изоляции и сухости. И так мы можем жить бесконечно долго, пока отстраненно наблюдаем за тем, что происходит вокруг нас.

Мы изолируем себя, ничего не ждем от других и не доверяем жизни; и люди, и сама жизнь составляют космос, находящийся за стеклом, отделяющим нас от всего. Отсюда мы наблюдаем происходящее снаружи как нечто чуждое нам из-за страха и вины существования. С одной стороны, мы воспринимаем любые отношения с внешним миром как угрозу, которая в лучшем случае причинит нам боль. В то же время в глубине души мы чувствуем себя виноватыми, когда общаемся с другими, потому что чувствуем, что можем встать у них на пути. Мы верим, что если мы не нуждаемся и мы самодостаточны, мы можем существовать, и таким образом они не причинят нам вреда, и мы не будем. Мы переживаем эмоциональный мир как угрожающий и сложный, как то, без чего можно обойтись, поскольку он вызывает неудовольствие. Поэтому мы предпочитаем не вовлекаться эмоционально и оставаться в роли наблюдателей за жизнью. Эта же невовлеченность дает нам некоторый эмоциональный инфантилизм и в то же время заторможенную гиперчувствительность, так как мы не применяем на практике собственные эмоции.

«Когда я был маленьким, я помню, как шел по улице и смотрел на все, что происходило снаружи, как на фильм, в который я был просто наблюдателем и не мог попасть. Я чувствовал себя очень расстроенным и оторванным от всего».

В семейных отношениях обычно имеет место разъединение с родителями: половая пятерка не чувствует связи с ними, и это разъединение сосуществует с зависимостью по необходимости. Во многих случаях связь с матерью не существовала или была разорвана, в других она была холодной или воспринималась как агрессивная. Разрыв связи обычно происходит в первые месяцы жизни, когда у младенца еще не установилось различие мира и себя через материнскую связь.

«В первые месяцы моей жизни у меня было два эпизода разлуки с матерью, которых я не помню, но которые оставили у меня ощущение, что мир не был безопасным или приятным местом для жизни. Первый эпизод был, когда я чуть не утонула в родах, с последующим отключением. Вторым был в девять месяцев: у меня началось обезвоживание, и мои жизненные показатели упали на несколько дней. Я был между жизнью и смертью, и меня прооперировали, чтобы спасти. При всем этом меня госпитализировали, без присутствия мамы, которая находилась в другой больнице, потому что была беременна моей сестрой и рисковала ее потерять».

Сексуальная пятерка замкнулась в себе, создав безопасный внутренний мир, полный идей, теорий, романтических фантазий и утопий о поисках безусловной любви. Таким образом, он отделяется от внешнего мира, который живет как опасный и полный препятствий, перед которым лучше не показываться, сдерживать себя эмоционально и ждать появления нужного человека, с которым мы можем существовать и проявлять себя. такими, какие мы есть, поскольку она, в нашей фантазии, примет нас безоговорочно, и тогда мы сможем жить, с полученной безопасностью, все

что мы не смеем жить на свете. В ожидании этой встречи мы позволяем себе быть собой только тогда, когда мы одиноки, чувствуя себя изолированными в повседневной жизни.

«Я вырос в отношениях. С десяти лет мы играли в бойфрендов, в четырнадцать мы действительно стали бойфрендами, и до двадцати одного года мы были вместе. Я всегда считала, что отношения будут длиться всю жизнь, и когда он разорвал их, я почувствовала, что мир рушится. Это был самый большой перерыв в моей жизни, в результате которого я понял, каков мир на самом деле. Мне потребовалось много времени, чтобы восстановиться. Это были самые долгие отношения в моей жизни».

Наша фантазия состоит в том, что мы надеемся быть в состоянии быть и смеем любить, когда наконец появится партнер, который нас понимает. Таким образом, мы верим, что можем быть полностью самими собой и можем стать очень требовательными к другому, учитывая возложенные на него крайние ожидания. Этот человек является идеализацией, и как таковой он не может существовать. В начале отношений можно почувствовать, что другой — это все, но по мере их развития видно, что человек — это человек, с последующей фрустрацией, перед которой мы подавляем себя эмоционально с последующей изоляцией. До тех пор, пока не накопится базовая потребность в отношениях и привязанности, эта потребность должна быть удовлетворена и должна быть направлена снова. Затем кто-то из выбранных ищется, чтобы рассказать секреты, или ищется новый партнер, чтобы начать все сначала.

Мы, E5, чувствуем себя невротически другими, и мы хотим быть другими: разница, которая возникает, потому что мы не чувствуем те же эмоции, что и другие, и мы не двигаемся в жизни из-за жажды. власти и потребительских желаний. Мы отказались от бытия и существования как способа выживания, мы отказались от демонстрации своих чувств. Мы также пытаемся отказаться от своих потребностей, отдавая приоритет знаниям как способу управления жизнью. Таким образом, гарантируется эмоциональная независимость, кроме зависимости партнера, в данном случае преувеличенной зависимости.

«Я изучал психологию, потому что совершенно не понимал себя. Я не понимала, что происходит с моим телом и моей сексуальностью, переживала все как чужое. Я ничего не понимал и в других: они были тронуты тем, что меня не касалось. Я надеялся найти на факультете инструменты, которые мне помогут. В гонке я нашел много научных знаний, в основном бихевиоризма, которые не были связаны со мной. За несколько месяцев до окончания у меня были приступы паники, я не знал, что мне делать со своей жизнью. Только когда я открыл для себя гуманистическую психологию и начал получать терапию, я смог проверить свои чувства и ощущения и лучше понять себя».

Путь трансформации

Первым шагом к трансформации является способность осознать существование внутреннего мира, в котором человек живет оторванным от реальности, как в романтических фантазиях о обретении безусловной любви, так и в катастрофических фантазиях о том, что может случиться, если человек развалится. показывает и открывает. Способность осознать, что вы живете в экстремальном мире фантазий, что вы не соприкасаетесь с реальностью, — это первый шаг к переменам.

Трансформация начинается, когда вы покидаете мир разума и можете уступить место ощущению, осознанию потребностей, способности чувствовать себя неотъемлемой частью мира, не испытывая такой сильной потребности в изоляции. Важно понимать, что тело — это место, где можно чувствовать симпатии и антипатии, и оттуда мы можем узнать, что нам нужно и чего хочется.

«Я занимался бодибилдингом, и когда я впервые за пять лет пошевелил бедром, я почувствовал, что ломаюсь пополам; Я думал, что он должен быть жестким».

Когда человек дает себе разрешение на существование и отказывается от отречения как образа жизни, может произойти психологическое изменение, которое повлияет на образ мышления. Этот новый способ мышления влияет на чувства; видеть, слышать, слышать, чувствовать, пробовать на вкус, касаться, делать и не делать. Кроме того, восстанавливаются утраченные чувства, что равносильно восстановлению самой жизни, столь мало ощущаемой, такой сухой для сексуальной пятёрки.

Чтобы все вышеперечисленное стало возможным, необходимо пройти процесс психологического убийства родителей: вместе с ним умрут все интроекты, которые мы проглотили о том, как мы должны быть и поступать, и которые привели нас к параличу. и изоляция, к отделению.

«Для меня было очень важно иметь возможность видеть своих родителей как людей, у которых есть недостатки и которые являются нормальными. Когда я впервые прошел курс Эннеаграммы и смог придать им черту, я почувствовал, что освободился от их ига. Позже, когда я прошла процесс Хоффмана, я смогла избавиться от них и почувствовала себя очень свободной и индивидуальной».

Когда мы, наконец, начинаем ослаблять цепи, которые связывают нас с нашими родителями, и мы можем чувствовать себя более укорененными в жизни, сердце также открывается, и, в свою очередь, возникает чувство того, что мы являемся авторами своей собственной судьбы, восстанавливая фигуру отца или внутренний мир. авторитет, кастрированный чересчур авторитарным членом семьи.

Необходимо выйти из требований, которым мы подвергались, из перенесенного вторжения, отрешиться от внутренних родителей и убить их психологически, чтобы мы могли утвердить себя по-своему в поступках и бытии, как в первый шаг к способности чувствовать и жить от себя. Таким образом, мы можем оставить позади страх и вину существования, экстерниоризировать происходящее с нами и чувство, обретя право быть такими, какие мы есть. Мы сможем оставить себя в большом покое и не будем так осуждать себя, в то же время мы поймем, что можем выйти из изоляции, чтобы иметь возможность приятно удовлетворять свои потребности. Мы сможем понять, что риск чувства может быть приемлемым и что жизнь с большим количеством эмоций может привести к приятным результатам. Мы сможем пропускать поезд перед собой, не успевая за ними, но мы также можем сесть в один из них и наслаждаться им, и страдать и убеждаться, что мы еще не исчезли, и они не уничтожили нас. Мы сможем принять самую полную реальность, не разделяя ее, без прежних схем, мы сможем выдержать пустоту незнания и дерзания чувствовать, ведя свою жизнь по тому пути, который мы хотим, без предварительной решимости .

Таким образом, иногда мы будем соприкасаться с ощущением счастья и достижения, иногда мы будем чувствовать боль и печаль, и мы будем принимать гнев, давая себе право выражать его, переходя от сухости и заторможенности к способности чувствовать себя живым и жизненным.

Без влияний страха, вины и призраков, которые ограничивали наше существование, мы сможем жить глубоким смыслом жизни и восстановим открытую и ясную способность общаться с другими: устанавливать и снимать ограничения, превращая страх по отношению к другим в любовь. . возникающее спонтанно при контакте с другим и т. д.

Если раньше мы давали материально, чтобы компенсировать нашу деэмоциональность по отношению к другому, то теперь мы даем и берем. Как мог бы сказать Фриц Перлз, мы теперь во всех отношениях хорошо кусаем и жуем в результате утраты страха, недоверия и чувства скудости духа.

В процессе трансформации прохождение терапии может помочь нам установить связь с терапевтом и увидеть, что ничего не происходит, что мы остаемся там, меняемся и принимаются такими, какие мы есть. Такой процесс помогает нам принять себя без осуждения и воплотиться в телесном.

«Одна из вещей, которые больше всего волновали меня в терапии, заключалась в том, что мой терапевт подтверждал то, что со мной происходило, и помогал мне выражать это без ограничений, говоря мне, что «то, что с тобой происходит, в порядке, ты имеешь право это чувствовать», не спрашивая меня».

Что полезно для начала пути сексуальной пятёрки, можно использовать и для других начало пути: доверять и рисковать, позволяя другим и жизни коснуться себя.

В процессе мы превратились из хороших мальчиков в бунтарей, а из бунтарей — в хороших женщин и мужчин. Мы перестаём быть пассивными субъектами, наблюдателями своей жизни и мира, чтобы стать главными действующими лицами нашего собственного экзистенциального пути. Наконец-то мы осмеливаемся любить без того, чтобы найти кого-то другого, отдавая то, что мы есть, без необходимости сохранять или накапливать, когда их нет. Мы можем создавать союзы, мы способны испытывать чувства и выражать их здесь и сейчас. Мы можем быть частью жизни во все времена, принимая ее целиком. Мы можем чувствовать, что мы часть группы с другими, что мы принадлежим. Мы смеем выражать то, что мы думаем и кем являемся, даже в неблагоприятных обстоятельствах, и мы можем быть с кем-то, потому что мы любим его, а не только из соображений практичности.

«Одним из первых случаев, когда я осмелился проявить свою эмоциональность, было преподавание. Я чувствовал, что был посредственным, я чувствовал, что поступил не очень хорошо, и я выразил это. Каково же было мое удивление, когда я увидел, что другие очень положительно оценили меня и что им понравился мой способ преподавания».

Что служит в процессе трансформации

Эмоциональное выражение является основным, чтобы иметь возможность войти в процесс трансформации. Гештальт-терапия может быть важным инструментом, поскольку она способствует самовыражению. Выражение и просьба немного больше, чем то, что

вы думаете, что вам нужно от людей в целом — а не только от вашего партнера — это эффективный способ не изолировать себя.

Нужно заниматься жизнью, психотерапией, иметь партнера, детей, рисковать. Жизнь. И, конечно же, помогает пройти крушитель эго, то есть программу SAT.

Тип терапии, который может помочь сексуальной пятерке, — это тот, который ценит спонтанность, который оправдывает и поощряет позволить себе быть тем, кто он есть, без лишней теории. Нетребовательность к себе и оставление себя в покое иногда подразумевает, как это ни парадоксально, признание потребности в изоляции, которая может быть у человека, и не требовать от себя того, чем он не является.

Связь с телом как путь к восстановлению чувств имеет основополагающее значение! Это особенно полезно для работы с телом как способ восстановить потерянную энергию и жизненные силы. В той мере, в какой человек чувствует себя жизненно важным, он может выйти в мир, чтобы встретиться с другим. Тело также является местом, где вы можете чувствовать свои потребности и оттуда быть в состоянии удовлетворить их. В работе с телом важным может быть восстановление чувства укорененности в земле и, таким образом, энергия.

Работа с сексуальностью как с местом удовольствия и наслаждения может помочь найти неизвестные части себя или места, которые, казалось, не существовали раньше. С другой стороны, научиться расслаблять и растягивать мышцы поможет вам чувствовать себя более плавным.

Медитация ослабляет негативные импульсы нашего эго и освобождает нас от других аспектов, которые заключают в тюрьму здоровый ум. В нем вы можете испытать ощущения единения с миром и принадлежности к нему, даже восстановления воли к жизни, что означает фундаментальный шаг к открытию.

Особо показана добровольная работа, такая как участие в какой-либо социальной работе, где можно взаимодействовать, обсуждать с другими и выполнять задания, не ожидая ничего взамен или какого-либо вознаграждения. В идеале было бы интересно, если бы это была работа по оказанию помощи маргинализированным группам или если бы речь шла о детях или животных, как о способе контакта с реальным миром без того, чтобы с самого начала воспринимать его как угрозу.

Возможность восстановить связь с кормящей матерью после смерти интроецированной, требовательной, отсутствующей и в то же время навязчивой матери помогает ощутить, что разделения нет, что мы являемся частью одного и того же. Благодаря этой связи ключ к любви и любви открывается плавным образом, желая перестать наполнять его только через пару. Именно тогда, наконец, сексуальная пятерка может наполниться любовью, чтобы отдавать ее без исключительных или очень избирательных отношений, и может любить жизнь и людей вообще за простой факт существования. Работа будет проходить через открытие круга отношений, в которых мы можем выражать свои эмоции и позволять этому потоку питать нас спонтанно, чтобы мы могли убедиться, что обмен необходим, чтобы не остаться сухими.

Экспериментирование с формами выражения, такими как искусство, танец, поэзия, создание историй или сказок таким образом, чтобы дать выход тому, что происходит внутри, поставит наш процесс исцеления на путь зрелости.

E5 Сохранение (Самосохранение) – Убежище

Потребность в отступлении — четкая характеристика консервационной пятерки. Но имейте в виду, что у каждого подтипа E5 есть что-то из этого: некоторым нужно отступить. В случае с сохранением страсть во многом связана с поиском убежища, возведением высоких стен, отделяющих вас от мира, который может вторгнуться в вас, который может вывести вас из драгоценного маленького мира, который прячется внутри вас. Идея самосохранения становится яснее, если мы представим их как решительных сторонников пещерного уединения. Консервация E5 чрезвычайно ограничивает его потребности и желания, поскольку каждое желание может означать для него статус зависимости.

Как и каждый подтип сохранения, этот также связан с выживанием и с конкретным, привязанным к объектам и личному пространству; но подобно E5, наиболее ментальному из ментальных характеров, именно в размышлениях, в непрекращающихся размышлениях о том, как выжить и жить, ограничивая внешние помехи, он находит наибольшее прибежище.

Преобразование в консервации E5 Хосе Игнасио Фернандес

«Я открыл для себя эннеаграмму в 1998 году, и для меня было большим ударом отождествить себя с пятым персонажем, впервые увидев, что есть такие же люди, как я. Зная, что создателем адаптации эннеаграммы к современной психологии был Клаудио Наранхо, я всегда хотел углубиться, приблизившись к нему, его школе и его книгам. Это побудило меня провести тест SAT и предложить свое сотрудничество после II Международного симпозиума по психологии эннеатипов, состоявшегося в Пилас, Севилья, в 2008 году. Я глубоко благодарен Клаудио за создание этой системы, которая помогла мне в этом. много и продолжает мне помогать. другим выйти за пределы самих себя».

Как начинается процесс: увидеть пещеру, в которой я нахожусь

Вначале основная работа по исцелению эго состоит в осознании своего мстительного отношения к миру, проявляющегося в отчужденности. Это разрушение виктимизированного образа себя, который судит мир как враждебный, неадекватный, лицемерный, невежественный, жестокий и т. д. Когда этот вопрос проясняется, человек осознает, что уход в себя и сокрытие — это способы нападения на других.

Этот процесс также заключается в том, чтобы осознать свою собственную уязвимость, гиперчувствительность и страх быть раздавленным, а также осознать, что эти трудности настолько велики, что ведут к избеганию и отчуждению.

Речь идет о том, чтобы увидеть, как мало у человека жизни, что выбор обходиться малым подразумевает малую жизнь. Отказ от потребностей подразумевает довольно неудовлетворительную жизнь. В конце концов, это увидеть, что есть великая страсть к тому, чтобы не изнурять себя, сохранять свои собственные силы, поскольку у вас нет веры в то, что вы можете получить больше.

Необходимо обозначить идеал себя настолько недостижимым, что у вас есть. Идеал, построенный из видений мудрости и глубоких и возвышенных знаний, величия, подавляющей силы, могущества и даже всемогущества. Осознание этого уже помогает начать приближать этот идеал немного ближе к реальности, тем самым повышая уровень самооценки, которая особенно низка.

Избегание конфликтов

Конфликт переживается внутренне, и необходимо видеть дань, которую это влечет за собой. С одной стороны, цена — самоповреждение за счет внутренней ярости, внутреннего гнева. Кроме того, убивая другого внутренне: внутренний резак головы. Полезно распознать механизм, с помощью которого перед лицом того, что воспринимается как особенно болезненная агрессия, внутренне развивается сильное негодование, которое, однако, пятерке консерваторов вряд ли позволено выражать вовне. Наиболее распространенным последствием этого негодования является реакция ухода, которая может быть связана с определенными действиями, если само безопасное пространство находится под угрозой. Обида постоянна и в какой-то момент нужно увидеть, до какой степени возникает привязанность к ней. Настолько, что эта привязанность приводит к внутреннему мстительному отношению. Показания могут прояснить такой процесс:

«На самом деле, я прекращал многие отношения после того, как чувствовал себя обиженным чем-то. Процесс всегда очень похож: сначала происходит что-то, что причиняет мне боль, я не выражаю этого, я держу это внутри, а потом у меня начинают возникать чувства отторжения или обесценивания по отношению к этому человеку, и я отдаляюсь, перестаю контактировать с ним. . Обычно человек, о котором идет речь, никогда не узнает о причине моего отъезда», — говорит Игнасио Фернандес.

Типичным способом переживания конфликта является подавление реакции, иногда изменение ее на поведение, противоположное тому, что ощущается. Так, например, когда кто-то неожиданно проявляет агрессивное и требовательное отношение с пятеркой сохранения, он может принять то, что от него требуется, чтобы уйти от давления, но в то же время он начнет испытывать чувство ярости против себя, внутри себя. самого себя, за то, что он не отреагировал более в соответствии со своими желаниями, смещая действие.

«Когда я начинал эту работу, там уже было три человека, и у одного из них была единственная копия ключа для входа. Днем здание было закрыто, поэтому приходилось открывать и закрывать на входе и выходе. У меня была склонность опаздывать, и с самого начала я находил очень унижительным быть за счет того, что кто-то другой открывался для меня, заставляя меня видеть свои опоздания. Возможно, сначала я усомнился в системе, но вскоре принял ее, по крайней мере внешне.

Однако через год такого положения, когда обстоятельства были благоприятны, мне удалось получить еще один экземпляр ключей от ответственного лица, что очень взбесило человека, до этого пользовавшегося этой властью. Это привело к конфликту, который долгое время скрывался, пока не вспыхнул спустя годы», — говорит Игнасио.

Тайная акция

Действовать тайно, чтобы ваши действия не скомпрометировали вас, становится способом избежать конфронтации и избежать создания ожиданий или отношений зависимости.

Гиперадаптивность проявляется, например, в навязчивой манере говорить «да» на внешнее требование, если отказ может быть неудобным или привести к конфликту, а также в высказывании того, что, по мнению одного человека, хочет услышать другой человек. Изменение состоит в том, чтобы увидеть, до какой степени это означает измену самому себе и ведет к отказу от удовлетворения собственных потребностей.

Склонность к анестезии, забывчивость и спутанность сознания — еще одна примечательная черта этого характера. Работа над вниманием и намерением в тот момент, когда что-то происходит, — хороший способ для противодействия этой тенденции. Существует внутренняя идея не изматывать себя, обращая внимание на тривиальные для вас вещи, и сопротивляться запоминанию таких вещей. Кроме того, сама привычка быть отключенным мешает полностью осознавать, что происходит вокруг вас. Информация теряется, и тогда действие становится неуклюжим.

– Являться невидимым, притворяться глухим – это был способ скрыться от собственного чувства дискомфорта, воспринять себя как труса, пугливого человека, который при малейшем признаке угрозы бежит прятаться внутрь дома. [...] Я никогда не знал, были ли мои восприятия правильными, были ли мои реакции адекватными, были ли мои чувства приемлемыми», — рассказывает Лучано, описывая свое детство.

Восприятие вашего ухода как агрессии также помогает, позволяет вам взять на себя ответственность за это и, следовательно, открывает дверь, чтобы увидеть дань уважения, которую платят за этот уход в вашей собственной жизни. Это также позволяет нам понять конфликты в нашей личной истории, перестать видеть себя в их как жертв и прокладывают путь к пониманию других, особенно тех, кто причиняет нам боль. Это начало деактивации обиды, к которой он так привязан.

Жадность времени

Не тратить время впустую — это навязчивая идея. В сохранении E5 есть страсть к использованию времени, но без четко определенной цели, это скорее расплывчатая вещь, с которой он соединяется, когда «тратит время попусту».

Этому персонажу необходимо видеть, до какой степени он чувствует привязанность к безопасным предметам и местам, пока ему не удастся перенести на них свои аффективные связи. Нечто подобное происходит и с теми немногими отношениями, которые он устанавливает: хотя он мало осознает свою привязанность к ним, в действительности он испытывает сильную привязанность и собственничество.

«Недавно я понял, что такое привязанность. Что растворяюсь в другом без всяких ограничений. Что отдавая все другому и оставшись ни с чем, из мало заслуженного, [я понял], что я защитил себя от удара самого себя с чрезвычайного расстояния, но что, когда я открылся и рассказал, не только я открылся, но и впала в другую крайность, ударились о другую и потеряла свои мечты, свою квартиру, свои пределы», — говорит Беатрис Хелена Вега.

Сохранение E5 также должно осознать большую привязанность, которую они имеют к своей собственной интуиции, идеям или выводам, и оскудение цепляния за них, закрытие от других точек зрения. Поймите, что критика или несогласие с этими идеями часто воспринимаются как личное обесценивание и агрессия. А также то, как это приводит к реакции, которая может быть оскорбительной или высокомерной, но также и самоуничижительной.

Учитывая страсть к возвышенным, к фантазийным мирам, необходимо видеть, что это представляет собой бесплодный поиск, если он осуществляется от разъединения в тщетной попытке придать жизни смысл.

Начать подключение

Первая точка воссоединения с самим собой — осознание собственных потребностей:

«Во время моего первого года терапии я столкнулся с решающей для меня ситуацией. Я помню одну ночь со своим партнером, когда я вдруг вижу, что он начинает плакать. Я ничего не понимаю. Затем через несколько мгновений она говорит мне, что решила уйти от меня. Остаюсь в напряжении, начинаю думать: ну ладно, познакомлюсь с другими поинтереснее, останусь на свободе, лучше и тому подобное. Однако через несколько мгновений я начинаю чувствовать очень сильную боль, бесконечную боль. Что-то внутри меня говорило: видишь?, она снова случилась с тобой, ты снова ее потерял. Так что я чувствовала, что рискую всем в тот момент и я плакала так, как никогда в жизни, я буквально чувствовала, что разрываюсь внутри. Это также тронуло ее до глубины души, и отношения продолжились. Впервые в жизни я понял, что мне нужен другой человек», — говорит Игнасио.

Позаботьтесь о теле, внешности и личном имидже: поймите, что это не то, что вам нужно. другие. Позвольте себе хотеть радовать других и себя... Все это фундаментально.

«Для меня заботиться о себе — это относиться к своему телу с любовью и удовольствием. Например, раньше я рассматривал физическую активность как нечто полезное для достижения идеала, чтобы иметь сильное тело, подчиняя его дисциплине, сгибая его, и это было похоже на борьбу с самим собой. Теперь я узнал, что физическая активность может быть удовольствием. Не преследуя идеальную цель, удовольствие заключается в самой деятельности, которая также дает мне ощущение большего присутствия, большей связи с моим существованием», — говорит Игнасио.

Еда — еще один фактор, который нужно изменить. Может быть отсутствие интереса, оплошность, еда только для того, чтобы поесть. В других случаях может возникнуть компульсивное переедание, чтобы заполнить пустоту. Могут быть и автоматизмы, которые следует изгнать: еда во время чтения, просмотра телевизора и т. д. Речь идет о преобразовании всего этого в сознательное питание, а также в питание с наслаждением, с наслаждением.

Сначала наблюдается большое отсутствие интереса к людям вообще, например, тратить время на встречу с кем-то, кто чем-то неинтересен. Изменение происходит, когда вы обращаете внимание на имена, на мелочи, которые они вам рассказывают, но это любящее внимание, которое следует оказывать, когда возникает настоящий интерес, не подразумевая, что вы принуждаете себя делать это со всеми.

В этом важно уважать себя. Вы должны научиться говорить нет, когда вы действительно не хотите обращать на это внимание.

Переживание ситуаций счастья, ликования, неконтролируемого смеха, спонтанной игры — еще один элемент трансформации. Необходимо признать и обозначить два механизма: замораживание и рационализация или интеллектуализация. Только испытав эти ситуации, мы можем осознать парализующий эффект этих механизмов и позволить им стать более распространенными и продолжительными. Не воспринимать вещи так серьезно и не относиться так серьезно к себе — это также помогает.

И, конечно же, служит для получения удовольствия. Поймите, что вы можете только наслаждаться доверием к другому.

Еще одна область для изучения — экспериментировать с собственной напористостью. Этот персонаж настолько ненапорист, что иногда ему сложно даже понять, кто он такой. Начать реагировать по-другому — это часть трансформации: быть более конгруэнтным самому себе, пытаться говорить то, что хочешь сказать, даже если это не то, что другие ожидают услышать...

Когда гнев, столь характерный для пятерки сохранения, выходит на сцену, заключающийся в молчаливом наказании, молчании, надутых губах и т. д., речь идет о том, чтобы осознать внутренний дискомфорт, который он вызывает, и испытать другие способы реагирования. Например, поделиться тем, что вы чувствуете, может быть очень освобождающим.

Показать себя больше — очень важная часть процесса. Выход из пещеры также позволяет другим лучше узнать вас. Иногда страх вызвать ожидания у других настолько велик, что имеет место намеренное сокрытие себя. Отсюда и странный вид. Задача состоит в том, чтобы осознать, что можно делиться информацией о себе, мнениями, эмоциями, вкусами и в то же время оставлять за собой пространство интимности. Иногда возникает желание поделиться всем самым сокровенным, а именно иметь возможность разделить это пространство с кем хочешь и когда хочешь.

Отказ от любимых вещей и безопасных мест — большой шаг вперед. Существует сильная привязанность и эмоциональный перенос на определенные личные объекты; Первый шаг к этому — осознать такую привязанность и двигаться дальше, пытаясь избавиться от балласта.

Как происходит весь этот процесс? Трансформация заключается в ощущении большей жизни, в обретении нового видения себя и мира. Это также открытие того, что жизнь причиняет боль, и, прежде всего, открытие того, что такое любовь. И это великое открытие. Это открывает дверь к более интенсивным отношениям, к развитию доверия. Также отсюда может появиться новая интуиция того, что на самом деле означает духовное.

Займите собственное пространство

Занятие собственного места активирует противоядие против смирения. Для сохранения Е5 характерно смиряться перед риском: «рисковать, ради чего?», «это того не стоит» — обычные мысли. Это способ отречения от страха, что вы не сможете добиться желаемого. Желания есть, но они сублимируются, отвлекаются, подменяются мелочами или просто аннулируются. Что ж, речь идет о попытках рискнуть, начать выявлять собственные желания и потребности и уступить место действиям для достижения хотя бы некоторых из них и почувствовать, что при этом происходит.

Следующий шаг — дальнейшее развитие вашего присутствия, участие там, где вы есть. Это открывает сохранение Е5, чтобы быть более связанным и порождает более интенсивные отношения с людьми в окружающей среде. Это означает быть более доступным для требований других, а также позволять себе нуждаться в других. Это работа по развитию уверенности в себе и в других.

Вам нужно научиться выражать себя более прямо. Спрашивайте четче, говорите громче. Смириться с тем, что иногда вас будут слушать и обращать на вас внимание, а иногда нет. То же самое происходит с мнениями и идеями: речь идет о том, чтобы выражать их, когда вы хотите, признавая, что иногда они вам понравятся, а иногда нет. Важно отстраниться от собственных идей и выводов.

Развитие эмпатии означает поставить себя на чье-то место. Смотрите с точки зрения другого. Развивайте понимание и сострадание.

Занятие собственного пространства — еще один полезный атрибут. В социальной среде, на работе и т. д. Занять свое место — значит преобразовать. Противоположностью сокрытию и отсоединению является уединение и связь, уважение к тому, что исходит от вас самих. Выход не резкий и неуклюжий, а сознательный и связанный, согласующийся с собственными ощущениями, с осознанием своих потребностей и своих страхов.

Часто будет необходимо делать то, что наиболее сложно для пятерки сохранения: преподавать группы, вести терапевтические группы, проводить индивидуальную терапию, читать лекции, руководить командой, чтобы привести несколько примеров. А также позвольте себе жить своими эмоциями и своими инстинктами. Попробуйте отпустить.

«Моя сексуальность проснулась с самого раннего возраста и всегда была связана с моей фантазией, я могу сказать, что творения моего воображения всегда опосредовали мой опыт и сексуальное желание. Сильное противоречие между большой потребностью и желанием и сильным страхом привело меня к концу подросткового возраста, не имея реального опыта общения с женщиной. И потом мне тоже всегда нужно было прибегать к творениям моего воображения. Первым большим шагом был опыт ощущения моей партнерши как кого-то реального, ощущения ее желания меня, моего тела и признания того страха, который я испытывал, предавшись удовольствию, отдаваясь удовольствию вместе с ней. Я испытал прорыв. Спустя годы другой опыт связал меня с сильным желанием другой женщины, ответным, что привело меня к тому, что я впервые в жизни почувствовал, что я полностью освобожден, страстно и инстинктивно, живя чем-то вроде сбывшейся мечты быть чтобы отдаться наслаждению», — рассказывает Игнасио.

Другой шаг — примириться со своей мужественностью или женственностью, в зависимости от обстоятельств, которые так подавлены столь малым опытом вашей инстинктивной части. Это означает восстановление собственной агрессивности, понимаемой как *adgrederere*, движение навстречу, вложение энергии в достижение цели, удовлетворение потребности.

Проведение вечеринки по случаю дня рождения и вообще организация веселых вечеринок имеет большое значение. Этот может быть очень хорошим из-за того, как странно для этого персонажа проводить одно из этих мероприятий. И кроме того, вы, вероятно, обнаружите, что вам это действительно нравится.

Позвольте своим друзьям узнать друг друга, вытащите их из непроницаемой отделения, где вы их часто держите, и делать это осознанно, будет шагом вперед.

Может быть полезно выучить анекдоты и рассказать их. Чтобы рассмешить. Смейтесь над собой и вообще оживляйте своего внутреннего ребенка.

«Для меня это значит позволять себе делать сумасшедшие вещи, позволять себе роскошь говорить то, что я думаю, позволять себе немного нарциссизма, самовозвеличивания, баловать себя, давать себе передышку, удовлетворение», — говорит Маурицио Чей.

Процветать

Это должно произойти. Дарите жизнь через других. Уделяйте свое время и свое внимание. Это найти то, для чего ты нужен в этом мире. Узнайте, чего жизнь и мир ожидают от нас. Это не цель, это процесс. Это требует развития намерения пойти и действовать в соответствии с тем, что есть в настоящем. Пример может быть иллюстративным:

«Во время моего терапевтического процесса и обучения на терапевта я прошел несколько этапов. Сначала я делал это для собственного роста, я даже не представлял себя терапевтом. Позже у меня появилось желание однажды стать терапевтом, так как я понял, насколько это помогло мне подключиться, но я видел это как нечто отдаленное, когда-нибудь, когда я достаточно подготовлюсь и получу необходимые степени. Я, наконец, начал практиковать в качестве терапевта с моими текущими ресурсами. Сначала это была организация и ведение группы дзен-медитации. Потом возникла идея провести гештальт-воркшоп, затем цикл воркшопов по биоэнергетике. Затем появился человек, который попросил меня пройти индивидуальную терапию, затем коллега прислал мне другого пациента... На протяжении всего этого процесса я смог прожить свои страхи, свою неуверенность, свое невежество, но я также обнаружил, что у меня гораздо больше ресурсов, чем у меня. мысль. и с каждым разом я все больше доверял себе», — говорит Игнасио.

Важно развивать приверженность служению в той области, которая имеет личное значение. для каждого. Например: работа с группами, работа в качестве терапевта или что-то подобное.

Медитация, естественно, будет более полезной, когда начнется процесс самопознания, потому что без такого процесса возникнет риск использования ее как элемента прибежища. Может быть полезно соединиться с «бесцельным», «ничего не ищущим» дзен.

Лидерство, лидерство, мотивация, принятие бразды правления, в любом случае из цели, имеющей личное значение, являются преобразующими элементами, всегда из цели, согласующейся с движением к самореализации. Неважно, где вы находитесь на пути.

«Приступить к проекту, который включает в себя открытие моей собственной практики, наличие психотерапевтического центра с другими людьми, означало осмелиться показать себя, выйти в общественную сферу, осознать свои страхи и трудности, а также удовлетворение и возможности, которые Я предлагаю», — говорит Игнасио.

Помочь другим исцелиться — это еще один шаг. Где бы вы ни находились и со своими ресурсами, будь то терапевт или учитель, отец, брат, друг или кто-то еще. Это может привести к более частым контактам и противодействует склонности к эгоцентризму.

Наконец, это особенно помогает работать и уравнивать три любви через отношения, давая больше места сострадательно-материнской любви и восстанавливая и давая жизнь эротической любви или любви-радости.

Эннеатип 6 – Страх

Если Е9 стремится преодолеть тоску разлуки с помощью забвения или иллюзии того, что ее никогда не существовало, то Е6 удивительно осознает потерю и перед лицом нее навязчиво реагирует, чтобы защитить себя от опасности, безвозвратно распространяющейся в пространстве. внешний мир.

Страх страха подразумевает навязчивую потребность, не определяемую внутренними или внешними событиями: двигаться в отношениях и в мире всегда в состоянии бдительности. Сстрадание от потери смысла становится постоянной скрытой тревогой, которой удается ослабить чистое разделение между добром и злом. Это как если бы, столкнувшись с болью чувства потерянности и раздробленности, Е6 находит облегчение только в постоянной защите от опасности, с иллюзией, что Страх гарантирует контроль, чтобы предвидеть, где или от кого эта опасность придет.

Тоска направляется через поиск врага – причины нанесенного ущерба – даже предпочитая чувствовать себя виноватым, чтобы не плыть по неуправляемому океану.

Это напряжение подразумевает отключение от собственных эмоций и паралич действия, потому что, поскольку каждое действие было бы возможностью ошибки (вина, заслуживающая наказания) и каждая ошибка была бы необратима, экспериментирование парализовало бы его.

Старайтесь предвидеть трудности, используя мысль как возможность контроля и изучения последовательностей причин и следствий (как в шахматном матче). Глубоко внутри тревога тесно связана со страхом самому оказаться причиной (виной) разлуки, отверженности, и поэтому его стиль межличностного общения и философия, которая им движет в жизни, всегда основаны на обвинении и обесценивании самого себя, глубоком неприятии себя (фиксация).

В детстве часто наблюдается отсутствие отцовского руководства или авторитета (понимаемого здесь как функция, не обязательно отождествляемая с физическим отцом), связанная с реальностью, иррационально карательная или эмоционально опасная, и отношения с отцом или матерью жили, на с одной стороны, как кастрирующий и вредный, а с другой, как источник защиты.

Как и все шизоиды, Е6 расщепляет добро и зло, добро и зло, попеременно идентифицируясь то с одним, то с другим, в постоянной попытке чувствовать себя хорошо, чтобы быть в безопасности от опасности быть наказанным и, следовательно, быть достойным отвержения; найти убежище в поисках смыслов и интерпретаций реальности, с жвачным и лабиринтным способом мышления, таким образом, полностью теряя контакт с самой реальностью.

Что касается межличностных отношений, то такое отношение часто фокусируется на восприятии другого как возможного врага; культивировать недоверие, а не поддерживать контакт с трудностями или болью, которые могут повлечь за собой интимные отношения. Обвинение - это его стиль

контакт с самим собой и с миром, и имеет целью контролировать, где находится зло, где находится враг, в конечном итоге в конечном итоге вновь подтверждая себя врагом самого себя.

Инстинкты нужно контролировать и держать в узде, потому что сдаться означало бы открыть двери разрушительному внешнему вторжению, думает Еб: голова всегда должна управлять переживаниями.

Е6 Социальное — Долг

Это то, что я называю «прусским характером». Социальный Е6 холодный, очень формальный. Кант, например, был великим философом. Он был пруссаком, а у пруссаков была такая форма характера, которая отличалась большой любовью к точности и нетерпимостью к двусмысленности. Это как раз полная противоположность Шестёрке Сохранения, теплой и слишком снисходительной к двусмысленности.

Среди нацистов было много социальных шестерок. Его поведение очень заметно: «это линия, линия партии, линия, которая определяет, кто хорошие парни, а кто плохие... и что нам нужно делать, и мы делаем это очень эффективно». В эффективности. , социальная Е6 похожа на Е3.

Иногда использовал слово «долг», это нечто большее, чем просто обязанность, поскольку шесть социальных аспектов в первую очередь связаны с точкой отсчета. У них ум законодателя, четкие категории. Его интеллектуальная ориентация состоит в том, чтобы очень хорошо знать, где север, где юг, и запад, и восток, и...

И если бы они когда-нибудь захотели стать людьми, им сначала нужно было бы сойти с ума и забыть все ориентиры. Им нужно забыть о долге — вообще никакого долга — и соединиться с инстинктом и интуицией, с жизнью.

Трансформация в социальной Е6 от Херардо Ортиса

Что осталось после многих лет личной работы?

Мне кажется очень трудной задачей дать самооценку моего процесса с течением времени и не поддаваться сознательному или бессознательному искушению отдать предпочтение мне в оценке, делая вид, что продают мысль о том, что я лучше в данный момент. Однако способность признать большую субъективность, в которую я могу впасть при проведении этой самооценки, заставляет меня быть строже и требовательнее при сдаче этого экзамена, выполняя упражнение на честность.

С этой явной преамбулой я могу сослаться на свой вывод, поделившись тем, что важным элементом в этом диагнозе является чувство благополучия с самим собой, достигнутое в последнее время. Это настоящая новинка, так как на протяжении многих лет своей жизни я ощущал глубокое неприятие быть таким, какой я был, и поддерживал ожесточенную борьбу с самим собой.

Это искреннее чувство — как называет его Юджин Гендлин в своей книге «Сосредоточение» — глубокого благополучия, вкуса и радости от того, кто я есть, является отличительной чертой гарантии того, что я не обманываю себя и что эта признательность, которую я сейчас испытываю к себе это плод, полученный за годы работы и приверженности моей личной трансформации.

Я признаю, что некоторые характерные и определяющие черты моей личности не перестают проявляться. Тем не менее, я могу заверить вас убежден, что они ослабили свою интенсивность.

Я не перестал чувствовать тревогу, но это больше не переживание, которое захватывает меня и овладевает мной. Теперь он более легкий и спорадический в своем проявлении и в большинстве случаев поддается контролю.

Я учусь быть терпеливым и не злиться, когда что-то идет не так, как я задумал, или когда я не контролирую ситуацию.

Точно так же я включил гибкость в свой поведенческий репертуар и свое тело через танец и телесную экспрессию, что помогает мне не заикливаться на том, чтобы притворяться, что все должно быть сделано в соответствии с моими кодексами или точками зрения.

Мне также удалось значительно снизить преследование — что любимый вид спорта или времяпрепровождение, которое заманивает нас, людей, в ловушку социальной шестерки, — также признавая, что этот аспект тесно переплетен с самооценкой, потому что каждый раз, когда я выносил суждение, я косвенно с гордостью выражал, что люди, которых я сидел на скамье подсудимых, были ниже меня.

В настоящее время мне не нужно уменьшать или отнимать чей-либо авторитет, чтобы чувствовать себя ценным. Теперь я признаю себя важным и смелым, без необходимости уходить из-за тщеславия или высокомерия. Я больше не боюсь показывать себя или испытывать вину за то, что я не такой, каким хотят меня видеть другие. Эпизоды неадекватности проявляются с меньшей интенсивностью, они более спорадичны, и я чувствую себя более способным к общению, оставляя позади застенчивость, которая сопровождала меня долгие годы жизни.

Среди нерешенных вопросов я признаю, что принятие решений по-прежнему является проблемой для продолжения работы, потому что, хотя это правда, что я гораздо меньше останавливаюсь перед вызовом изменений, я все же делаю это не с той скоростью, которой мне хотелось бы.

Черты и установки, приобретаемые в процессе

Соприкоснувшись со своими глубочайшими эмоциями и правильно их выразив, я обрел внутреннее спокойствие и покой, развивая способность быть терпеливым, волноваться и волноваться.

Принимая решения, опираясь на силу и мужество, я почувствовал, как повысилась моя самооценка, и я смог избавиться от убеждения, что «все пойдет не так». То же самое происходит со мной, когда я не согласен с авторитетами и выражаю это, а также когда лучше справляюсь с разочарованием, признавая, что я не могу угодить всем, и переставая представлять, что другие могут подумать обо мне, избегая при этом самоосуждения и осуждения других.

Во мне родилась настоящая радость жизни, которая привела меня к знакомству с новыми людьми и установлению большего количества аффективных связей; Теперь я уверенно отдаюсь потоку жизни,

принимать то, что есть, то, что грядет, следовать интуиции, останавливать в мыслях только то, что необходимо, чтобы немедленно действовать свободно и мужественно.

Я узнаю себя с лучшим чувством юмора, я легко смеюсь даже над собой. Я нахожу себя гибким и открытым для выслушивания мнений, отличных от моего собственного. Я нахожу благосклонность к тем, кто противостоит мне, не дискредитируя их автоматически в моем сознании. Я более снисходительна к себе, я смотрю на себя менее критическими глазами, и я могу приветствовать себя, укутывать себя и принимать себя в своей слабости и со своими ошибками.

Я доверяю себе. Я более уверен в своем телосложении, в энергии, которую излучает мое присутствие, в своих знаниях и мудрости, в своей сексуальной силе. Трогать и быть тронутым. Я живу в удовольствие с удовольствием, я наслаждаюсь этим.

Что помогает в пути?

Признаюсь, что в моем случае путь все еще прокладывается, и, тем не менее, я шел решительными шагами, благодаря разблокировке или завершению с помощью терапевтических упражнений интимных ситуаций, которые были барьерами в моей жизни.

Как, например, столкновение со страхом. Чаще делайте то, что меня пугает или может вызвать, не подвергая никакой опасности жизнь, зная, что страх — союзник, а не препятствие. Признание этого, признание моих сомнений, моей двусмысленности было болезненным и в то же время освобождающим. Я избавилась от потребности быть идеальной. В других случаях я намеренно не выполнял какую-то возложенную на меня ответственность, например, опоздал на одну из своих терапевтических групп.

Выражая свое несогласие с авторитетом и отстаивая свою позицию, мне удастся действовать решительно и решительно, смело, чувствуя порыв, что бы они ни говорили. С другой стороны, практика сострадательной любви к себе помогла мне избавиться от требовательности к себе и самокритики.

Мне помог терапевтический театр. Преувеличение моего собственного характера, моих жестов или действий, противоположных моему, освободило меня, потому что позволило мне привнести в свою повседневную жизнь противоядие против моего характера. Каждый день я выхожу из дома, как будто я храбрый.

Как психотерапевт, которым я являюсь, гештальт и телесный подход, процесс SAT, контакт с Клаудио Наранхо, с его сущностью и его работами, медитация, работа с телом, экспрессия, биотанец и аутентичное движение помогли мне в моем процессе самопознания. : убирая то, что покрывает меня и не позволяет мне сиять собственным светом.

В частности, работа с моими родительскими фигурами сослужила мне хорошую службу: она позволила мне отмежеваться от токсичности моей матери, очень боязливой женщины, кормившей меня грудью своей неуверенности, а также стряхнуть с себя серую тень отца без мужества.

Другие отношения перед эго

Прежде всего, я хочу упомянуть осознание и принятие эго как психическую структуру, которая помогла мне добраться туда, где я есть. Знать, признать и принять себя как труса было болезненной и печальной миссией, и это также было катапультой, которая запустила меня, чтобы выйти из себя и начать дерзать. Я научился жить без предыдущего сценария, с уверенностью, что у меня хватит мужества ждать того, что придет, зная, что в любой момент у меня будет правильный ответ.

Я учусь терпеть неопределенность.

Здесь я хочу сослаться на изменения, достигнутые в моей профессиональной деятельности в качестве терапевта. Раньше, когда я проводил терапию, я очень беспокоился о том, каким будет мое следующее вмешательство, и меня переполняла предвосхищающая тревога, стремящаяся реализовать свою мысленную схему того, как я должен следовать процессу на каждом сеансе. Теперь я никогда не знаю, каким будет мое следующее вмешательство, я молчу, не прибегая к какой-либо установившейся в моем уме схеме, о том, как быть хорошим терапевтом и как проходит хороший сеанс. Вместо этого, я надеюсь, я полностью присутствую, в контакте с собой и моим консультантом, и что-то всегда появляется, и именно то, что появляется, подсказывает мне мой следующий шаг. Благодаря этому я получаю гораздо больше удовольствия от своей работы, а каждая сессия — уникальный и замечательный опыт. Нет двух одинаковых.

Я нахожусь в глубоком контакте со своим желанием по сравнению с тем, что я должен чувствовать, я сужу менее строго, критически. Я узнаю свои страхи, сомнения, тягу и двусмысленность, хотя, как это ни парадоксально, я нахожу спокойствие и радость с меньшим рассеянием ума. Я более внимателен.

Что помогло нам открыть наши сердца

Очевидно, что процесс SAT, модули которого я проходил дважды, был фундаментальным. А также медитационный ретрит с Клаудио Наранхо в течение десяти дней, где его присутствие и его указание в решающий момент, когда он предложил мне практиковать подлинное движение, привели меня к контакту с трансперсональным опытом, который начался с паники и ужаса с моей стороны, где временами мне казалось, что я схожу с ума, но я мог это выдержать, и это чувство трансмутировалось в очень глубокий опыт контакта с бесконечно любящим присутствием внутри меня.

Мне помогли медитация, гештальт- и телесная терапевтическая работа, работа с энергией, дыхание, телесное выражение, разблокировка сегментов тела; семинары по осознанию и контакту, в которых я являюсь фасилитатором; холотропные дыхательные упражнения под классическую музыку, особенно духовную музыку.

В своей работе терапевта я постоянно сталкиваюсь с драматическими реалиями моих пациентов, которые щедро делятся своей обиженной близостью, порождая во мне эффект капли воды, которая постоянно падает и, с силой ударяясь о камень, постепенно пронзает Это. Тот же эффект производит в моем сердце ежедневный обмен болью с моими пациентами, открывая себя тонко и медленно, из сострадательного понимания и солидарности.

Это помогло мне участвовать в местных ритуалах и празднованиях со священными растениями, такими как йопо, чье влияние заставило меня внутренне соединиться с тем, что я называю альбомом своей жизни. Я видел много людей, которых я уже не помнил, например, водителя школьного транспорта детского сада, который я посещал, когда мне было четыре года, и многих других людей, которых на протяжении всей моей жизни я считал незначительными, ком или старая Донья Канде, который посещал маленький магазинчик, в который мы с братьями ходили есть сладости, когда были детьми.

Я также видел мою мать и моего отца с моими бабушкой и дедушкой и с моими прадедушками и многими другими мужчинами и женщинами, которые шествовали с ними передо мной, и я был уверен, что они были моими предками. В этом видении не было недостатка в группе людей, которые на протяжении всей моей жизни были моими благотворителями или учителями. В какой-то момент я заплакала, чувствуя глубокую благодарность к каждому из людей, оказавшихся на моем пути, признавая, что все они внесли свой вклад в мою жизнь и обогатили меня.

В другой раз туземную церемонию оживляло священное растение яге, и, рискуя показаться религиозной публике непочтительным, я осмеливаюсь сравнить этот ритуал с принятием таинства Евхаристии. Мистическое присутствие проявилось во мне, и глубокий голос, возникший внутри меня, призывал отдаться божественному, узнавая во всем сущем и во всех людях проявление Бога.

Опыт с ними позволил мне практиковать пассивное ам или ком и шире открыть свое сердце, а также обратиться к другим за пределы внешнего вида, искать их сущность, принимать их такими, какие они есть, и признавать их внутреннее богатство как человеческих существ.

Рекомендации по терапевтической работе с шестым социальным эго

Предпосылка состоит в том, что люди с таким характером выполняют много работы с телом, упражнения на укоренение, танцы, спонтанные движения, сенсбилизацию и контактные упражнения, способствуют исследованию удовольствия (дионисийские переживания); работать с творчеством и художественным выражением (глина, живопись, скульптура и т. д.), благоприятствуя выражению чувств и фокусируя контакт с эмоциями.

Также помогает медитировать и даже практиковать гурджиевскую технику остановки, при которой несколько раз в день мы останавливаемся, чтобы ответить, что я делаю, о чем думаю и что чувствую. Также необходимо работать с сострадательной любовью, чтобы уравновесить ее восхищением или преданной любовью, которая почти всегда наиболее развита.

Вы должны уделять много внимания воспитанию уверенности в себе. Вы должны помочь ему обрести в себе смелость действовать и принимать решения, следуя импульсу ставить под сомнение нормы, структуры, подчинение, послушание и потребность хорошо выглядеть. Важно, чтобы больной научился действовать немедленно, потому что это не дает времени для появления сомнения и, следовательно, не появляется и тревоги.

Оптимальное состояние социальной шестерки

Оптимальным состоянием энеатипа шесть, социального подтипа, будет, на мой взгляд, полное принятие себя и своих страхов. Это принятие позволит мне расслабиться и испытать глубокое состояние благодарности, радости и уверенности в себе. Освободившись от чувства долга, я смогу день за днем выбирать ту жизнь, которой хочу жить, доверяя своему сердцу и интуиции, чувствуя себя любимой за то, что я есть, а не за то, что я делаю.

Таким образом, следующим шагом будет свободное проживание своих эмоций, сдерживание себя с добротой, трезвость, но с чувством юмора, оптимизм, жизнерадостность, безмятежность, спокойствие и миролюбие, открытость для веселья, радости и удовольствия.

Я выражу свою безусловную любовь и отсутствие суждения, уравновешенную тремя видами любви; Я покажу себя и буду настойчивым и надежным, не объясняя и не оправдывая действия, принимая ошибку и возможность исправить, как со своей стороны, так и со стороны других. Я буду жить, создавая мир возможностей, с большим спокойствием, сталкиваясь с тем, что происходит в данный момент, не думая о гипотезах, рисках или опасностях.

Е6 Сексуальная – Сила

А вот так называемый контрфобный характер: сексуальный Е6 идет против страха. Так что мы могли бы назвать эту невротическую потребность силой. На описательном уровне мы можем сказать «сильный» точно так же, как «шестёрку» можно заклеить как слабого человека. Один — кролик, а другой — бульдог: контрфобик очень похож на лающую собаку. Он не всегда кусается, чаще лает, чем кусает, но имеет свирепый вид. Нужно не только чувствовать силу, но и уметь запугать.

Внутренняя программа гласит, что лучшая защита — это хорошая атака.

Очень показательный анекдот по этому поводу: женщина побывала у нескольких психиатров, потому что услышала шум крыльев в своей спальне, который мешал ей спать. Роман-психиатр дает ему пистолет, говоря, что он собирается покончить со своей фобией, стреляя, «потому что ты знаешь, что ты сильнее». Следующим был большой скандал: мужчина убил своего ангела-хранителя.

Итак, это безумцы, которые идут навстречу опасности, которые могут убить кого угодно, потому что каждый может стать чем-то опасным.

Трансформация в сексуальном Е6 от Грации Чеккини

При участии Мирейи Ареги и Барбары Грасси

Осознание страсти

Первый шаг к трансформации контрафобной шестерки непрост: узнать себя в Е6 означает соприкоснуться со страстной/эмоциональной частью страха. Чтобы признать страх основной мотивацией поведения и когнитивной структуры, контрфобик должен сделать парадоксальный шаг: почувствовать эмоцию страха.

На эмоциональном уровне контрафобист чувствует страх, но происходит переопределение его в терминах препятствия, предела и постыдного дефекта, от которого он должен быть освобожден. Для этого он вырабатывает ряд действий, целью которых является убедить себя и других в том, что он не является жертвой страха. Быть обнаруженным как боязливый означает возродить чувство недостойности и незащищенности, которое он пытается скрыть с помощью своей особой страсти: силы.

Таким образом, можно сказать, что первый шаг — это почувствовать неуверенность и чувство униженности, блокируя любые попытки приписать это событиям или людям, виновным в том, что они плохие или несимпатичные.

К счастью, жизнь предоставляет нам для этого много возможностей: в моем случае первый контакт на сознательный уровень со страхом и неуверенностью имел место в 17 лет, когда меня сбила машина:

Воздействие было мягким и неповрежденным, но за этим последовали два месяца панических атак. Страх пришел импровизировано, он был обширен, и базовое сознание: ты можешь умереть. Эмоция фиксировалась на навязчивой идее смерти и мешала следующий шаг: осознание потребности в безопасности и защищенности... Но я осознал существование страха».

Для Барбары первый значительный контакт произошел, когда ее отправили в школу: «...в этом месте, одна и с обязательством остаться (потому что этого хотела моя мать) и контролировать своего брата-близнеца, я почувствовала огромный ужас, который парализовало мою способность выражать то, что я чувствовал, даже обычным плачем, но в то же время именно эта неспособность плакать увеличивала во мне осознание силы и выносливости». Парадоксальная ситуация здесь очень ясна.

Для Мирей напряженный контакт со страхом произошел в связи с поступлением матери в больницу: «Ее забрали, она была еще под наркозом и не отвечала на мой звонок. Холод пробежал по моему телу; Я думал, что моя мать умерла. Там я стоял, окаменев, и когда медсестры увидели меня, они начали спрашивать, кто я такой, кто меня впустил, и вывели меня из палаты».

С точки зрения сознания процесс CAT и распознавание шестого признака по энеаграмме являются фундаментальными, поскольку осознание того, что страх является фундаментальной невротической потребностью и вынуждает его к прямому проявлению, помогает контрфобику придать экзистенциальный смысл своим способ существования, преодоление препятствия страха как симптоматической эмоции, которую необходимо устранить. Горизонт сознания расширяется за пределы строго психологического аспекта. Классическому психотерапевтическому пути трудно сосредоточиться на этом важном моменте.

Как только страх признается страстью, контакт с истинным самообманом съедается: сила.

У контрфобов сила часто культивируется на физическом уровне (почти каждый занимался спортом или физическими упражнениями, которые служили для того, чтобы чувствовать себя сильным мышечно). Другой чертой является сила как сопротивление усталости, подавлению, унижению и самой боли. Этот аспект делает его похожим на консервацию E4. Разница в том, что сексуальный E6 культивирует силу как иллюзию, чтобы выдержать нападение и страх друг друга.

Однако для того, чтобы произошла трансформация, необходимо достичь более глубоких уровней: осознать силу как замещающую идентичность, которая заполняет глубокое чувство недостойности и ставится на службу отсутствия потребности в другом. «Если я буду сильным, я не попаду в отношения, и они не причинят мне вреда». защищаться), или ты/другой откажется от меня». Невротическая иллюзия силы напрямую связана с иллюзией независимости и необъяснимости, а также с нарциссической чертой мании величия.

Чтобы глубоко проникнуть в смысл силы, важно понять, что значит быть сексуальным подтипом; в контрфобии непросто воспринимать энергию, которую он вкладывает

в отношения, потому что он скрывает это от себя и других. В действительности их страстный поиск силы тесно связан с любовными отношениями (нападение и бегство от близости).

В процессе трансформации переживание слабости и потребности в любви другого является основополагающим. Иногда важна и физическая слабость. Для меня очень важен опыт голодания через практику йоги: «Пост приводит к внутреннему эмоциональному контакту, на который нельзя реагировать адреналином, мы можем только отдавать себя. Это помогло мне ощутить мягкий и медленный образ жизни, без какой-либо связи с состояниями аффективной слабости или того, что могло быть связано с внешними событиями».

Контрфобу трудно предаваться безумному и страстному увлечению. Но на самом деле ему нужен опыт. Некоторые контрфобные женщины говорят, что им очень помогает не убегать от любящих и трудных отношений. После того, как у меня были брачные отношения, в которых я чувствовала себя защищенной и доминирующей одновременно, изменение моего опыта как женщины произошло из-за чрезвычайно конфликтных и ненадежных отношений:

«Как обычно, я бы держался на расстоянии, контролируя свои чувства. Благодаря аналитической работе, которую я проводил в то время, я автоматически не включился в защитный механизм избегания и остался в отношениях. Это принесло с собой сильные эмоциональные состояния и чувство безумия. Но когда я вышел из туннеля, я почувствовал себя сильнее внутренне и с новым состоянием наполненности, вызванным тем, что я интенсивно пережил эмоции. Это был опыт интеграции, потому что это существо не позволяло мне разделять секс/любовь и мысли/эмоции. И прежде всего он обезоружил мое основное убеждение: что он был преступником, а я жертвой».

Обвинение. Отказ от себя

Нелегко признать обвинение жизненной философией. Когнитивное искажение, безусловно, понятно на рациональном уровне, но это та его часть, которая больше всего сопротивляется изменению.

Сексуальный страх начинается с базового недоверия по отношению к другому, из-за которого он думает, что наверняка причинит ему боль или обманет его; поэтому он должен подготовиться своей силой, чтобы не поддаться. Но глубокое представление шестерки о себе состоит в том, что он вызвал гнев другого (потому что он был плохим, или потому, что он неадекват, или он не красив, или раздражает), и это постоянно приводит его к отвержению. сам.

Другой фундаментальный (вероятно, самый простой) шаг, связанный с деструктурированием ядерной когнитивной ошибки, — распознать защитный механизм проекции. Трудно признать, как обвинение другого позволяет сохранить хорошую часть себя. Контрфобик, обвиняя другого в вине, следит за тем, чтобы его не назвали злым и, следовательно, виновным; если это будет достигнуто, он не будет наказан и, как следствие, исключен.

За фиксацией обвинения стоит постоянный и напряженный поиск не быть наказанным, но обвинительное поведение позволяет прикрыть глубокую убежденность в том, что он настоящий заключенный, настоящий плохой парень.

Для контрфоба чудовище — это Божья кара и последующее изгнание из Рая: это отвержение Богом было первоначальным неизгладимым наказанием, и у него нет другой возможности, кроме как спроецировать его из себя на другого виновника.

Изменение заключается в отказе от тревожного и иллюзорного стремления быть хорошим, принятии и признании агрессивной части. Контрфоб не осознает жизни жестом и агрессивным отношением к другому.

—Сегодня я могу отнести признание своего контрфобного характера к подростковому возрасту (12-13 лет), когда после напряженных попыток «быть хорошим», постоянно дающих клятвы и обещания – которого мне так и не удалось уважать – к Богородице, по случаю подготовки к Первому Причастию, я отказался от всякого контроля и имел поведение неконтролируемой агрессивности. Сегодня я думаю, что учения о добре и святости подействовали как зеркало моего чувства отверженности, и я решил перейти на противоположную сторону: на сторону отверженных».

Для сексуального Еб сумасшедшие деа, оторванные от реальности, должны изменить свою валентность: «Даже если я плохой, я не теряю любви», «Даже если ты плохой, ты можешь любить меня», «Даже если ты плохой». плохо, ты мне нужен». Чтобы достичь этого когнитивного изменения, контрафобик должен распознать собственную часть ребенка, которая нуждается в любви и нежности. Он должен признать, что устранение хорошей матери (как сказала бы Мелани Кляйн) не избавляет от боли отказа от любви. И вы должны осознать, что отдаете всю свою энергию под контроль, чтобы не чувствовать себя обманутой или манипулируемой, тем самым отрицая потребность в нежности.

Наиболее существенным изменением является интеграция хорошего и плохого в себя и другого. Это отказаться от иллюзии найти в жизни другого совершенно хорошего (а значит, надежного и не опасного) человека.

Чтобы получить эту интеграцию, чудесная техника - гештальт горячий стул; Я считаю, что нет другого терапевтического метода, который мог бы быть столь же успешным, как этот, для выявления когнитивного обмана сексуального Еб. Горячий стул раскрывает защитный механизм проекций и когнитивных обобщений, демонтируя логическую схему обвинение-опасность-недоверие и обезоруживая контрфобию перед лицом контакта с реальностью.

Мышление и фиксация

Качество контрфобного мышления отражает амбивалентность в контексте отношений. Как и у всех Еб, у контрфоба на аффективном уровне есть ощущение, что он попал в ловушку отношений или ситуации, из которой он не может выбраться. Любовные отношения - это место, которое больше всего ищут, но

это то самое место, которое может причинить вам боль и где вы можете полностью потерять свою свободу и, прежде всего, свои умственные способности.

Стиль мышления контрфоба — сомнение. Принятие направления означает действие, а действие означает риск совершить непоправимую ошибку. Каждая ошибка для шестого персонажа является роковой и окончательной ошибкой.

В глубине души у контрфоба есть сильное ощущение ненадежности как в отношениях, так и в самой жизни. У него никогда не было уверенности в принадлежности. Он хочет принадлежать и в то же время боится потерять свою свободу и психическую независимость (целостность). Чтобы разрешить муку непринадлежности или принадлежности, оставаясь на обеих сторонах, он всегда сомневается в пути, по которому должен идти. Это функционально для него, чтобы поддерживать желание принадлежать и в то же время быть свободным, не осознавая этого.

Следовательно, он не чувствует себя любимым и частью другого, не может чувствовать себя полностью свободным. Правда в том, что он боится свободы. Лучше быть героями в огороженном вольере.

Оставаться в сомнении значит спасать шкуру.

Изменение в сфере мысли — очень трудная часть трансформации. Не использовать нерешительное мышление означает полностью разоблачить себя; это все равно, что броситься в пустоту, потому что обязательно предполагает действие. А если вы не уверены, что это правильное действие (то есть не неправильное), то лучше не двигаться и использовать сомнение.

Фиксация обвинения и сомнения удерживает страх действовать, потому что действие означает движение к риску непоправимой ошибки. Бездействие усиливает ощущение пустоты, высоты страсти, силы и страха.

Чтобы превратить сомнительный стиль в мысль, связанную с эмоцией и действием, необходимо испытать, что нет единой истины. Для контрфобов это все равно, что перейти от закона причинности Ньютона к теории хаоса. Ничто не измеримо, ничто не предсказуемо, единственная истина — это изменчивое ничто. Для контрфоба это настоящее сумасшествие, это потеря себя, растворение, которого он пытается избежать, сохраняя нерешительный стиль мышления и поведения.

«Отставка знаменует собой новый способ противостоять моим параноидальным мыслям, полным сомнений и суждений. Игра родилась, я направил свои противоречивые и амбивалентные мысли на бой на мечах и рассмеялся. Однажды я сам удивился, потому что смеялся один в автобусе, и люди смотрели на меня как на сумасшедшего, от чего я смеялся еще больше. Каждый раз, когда мне удавалось поиграть с собой, мои мысли растворялись, теряли свою ценность, и моя навязчивая борьба с моим страшным богом облегчалась», — говорит Барбара.

Заблудиться в безумии, то есть в пустоте без пространства и времени, — вот лекарство. В этом смысле я осмеливаюсь выдвинуть гипотезу о том, что дзадзэн может быть важным типом медитативной практики в

эта фаза трансформации, потому что она создает внутреннее сдерживание страха сойти с ума. В то же время у сексуальной шестерки есть потребность в безумных, экстравагантных, из ряда вон выходящих вещах.

Достоинство: мужество

Мужество — это слово, которое контрфобик не чувствует глубоко, пока не убедится, что единственный способ избавиться от жизненных мук — это действие. Важно не действовать справедливо, а действовать. Для контрфоба мужество означает решиться на действие, совершить ошибку, не защищаться от ошибки, не обвинять себя или другого, принимать последствия. Важно, чтобы кто-то сопровождал вас в принятии решений, чтобы вы могли убедиться, что ошибка не фатальна, что ее можно исправить, что вы можете извиниться. Можно упасть, не погибнув и не поранившись (это было моим самым важным открытием в практике боевых искусств). Вы должны испытать, что дистресс уходит, когда вы действуете, а не когда вы поступили хорошо.

Обезоруживание — это мужество и перед лицом боли любовных отношений: обезоруживание для открыться нежности.

«Благодаря медитации я смог испытать нежность по отношению к себе, научился новому внутреннему диалогу, в котором всему есть место. В период глубокой печали я представляла себя матерью, утешающей своего грустного, отчаявшегося ребенка на руках, и впервые почувствовала любовь к себе, мать, передающую мужество», — добавляет Барбара.

Почти всем контрфобам трудно чувствовать поддержку и созвучие с мудрой мужества, соответствующей добродетели. Сжатые кулаки на груди как бы отражают жесткость того, кто сомкнулся, и силу, которую он использует для защиты. Когда я выучил мудру своей добродетели в САТ, я не почувствовал ее помощи, было полезнее оставить руки и ладони открытыми, чем открыть свое сердце. Только с большой практикой и углублением в моей личной работе я соприкоснулся с глубоким чувством мужества: вхождение в неизвестное, спонтанное и безумное . действие. Таким образом, мудра раскрыла мне свой глубокий смысл, то есть мужество отказаться от себя, отдаться либо в когнитивном плане (признание того, что я не прав), либо в эмоциональном плане (отдача неизвестному).

Спонтанность, ярость и сексуальность

Сексуальный Е6 имеет невротическую иллюзию спонтанности. Только глубокое переживание спонтанности, полученное в гештальт-терапии или в спонтанном движении процесса САТ, позволяет контрафобу распознать свое торможение перед лицом спонтанного действия.

Контрафобическая шестерка проявляет заметный контроль над телом с целью развития силы и не испытывает хаотических эмоций, связанных с освобождением гнева или свободной сексуальностью.

Важно подчеркнуть, что в то время как агрессивность является преобладающим жестом контрфобии, гнев нелегко выразить в контексте интимных отношений — области, которая была бы полезна для выражения чувств или прав; сексуальной шестерке, конечно, легче выражать это в социальных отношениях, чем в интимных. Выражение гнева в контексте романтических отношений означает переживание страха перед агрессией, страха быть наказанным и страха старого изгнания. Но это означает осуществление настоящего героизма на практике.

Точно так же свободное выражение эротики и сексуальности подавляется, потому что это означает ввести в игру область удовольствия.

Сексуальная шестерка также переживает удовольствие амбивалентно: с одной стороны, он его ищет (половой инстинкт), с другой стороны, он не может его продемонстрировать, потому что удовольствие тесно связано с отдачей другому. А для людей с таким характером другой всегда потенциальный враг.

Кроме того, высвобождение чувственности и эротизма означало бы оставить место для нежности, то есть показать слабую сторону. Нежность приносит с собой страх, что другой может воспользоваться слабой стороной, а также раскрывает стыд чувства страха.

Контрфобик разрешает этот конфликт, разделяя эмоции: поведенческая агрессивность оторвана от глубокого переживания гнева, а секс полностью отделен от чувства любви и близости.

В этом аспекте трансформация показала значительный прогресс в практике спонтанного движения. Все сексуальные люди Еб заявляют, что ошеломлены мощью этого инструмента, и все признают, что спонтанные движения следует практиковать всю жизнь, не только для соединения и интеграции расколотых частей, но и для воспитания подчинения и доверия.

Доверие и вера

Говорить о доверии с контрафобом все равно, что говорить о кошках с мышью! Мало того, что другой, как потенциальный враг, не заслуживает доверия, контрфоб не доверяет самому себе. Когнитивное убеждение в том, что каждая ошибка может быть фатальной, закрепляет идею о том, что каждое решение может быть фатальным, и, следовательно, никакие аргументы, тщательно выстроенные контрфобом в его оторванной от реальности логике, не будут достаточными для достижения уверенности. Разделение между добром и злом и проекция зла вовне позволяют ему культивировать иллюзию — на грани психотической защиты — всегда представлять себя добрым и справедливым. Но если раскол не совсем психотический, то он держится и прячется внутри жестокого монстра.

Контрфобик выстраивает интеллектуальное объяснение, на основании которого у монстра есть все основания для существования: с ним несправедливо плохо обращаются, его несправедливо не понимают, его несправедливо оскорбляют, он должен защищать себя от человечества, которое есть зло... основа этого

подхода, развязывает непрекращающиеся баталии, выступающие против социальной несправедливости, за равенство народов, за право каждого на существование...

Но если монстру приходится иметь дело с любовью, то тогда он не знает, почему она существует: перед лицом любви монстр — всего лишь испуганный ребенок, которому не хватает уверенности, который научился сдаваться, который чувствует себя одним из демонов, изгнанных Богом за то, что они были недостойны, кто думает, что никогда не сможет заполнить расстояние, отделяющее его от прекрасных и достойных существ.

Перестроить диалог с внутренним ребенком — единственный способ превратить монстра: из плохого мальчика (который хочет увидеть маму и папу мертвыми) в испуганного ребенка.

Сексуальная Е6 часто воспринимает красоту как характеристику не только эстетическую, но и как представитель категории людей, из которой она безвозвратно исключена. Уродливое и плохое эквивалентны. Хотя он посвящает свою жизнь тому, чтобы продемонстрировать, что эстетическая красота не важна — культивирование ее есть показатель глупости, — в тайниках его психики это недостижимое качество. Единственное, что он может сделать, это завоевать прекрасный объект, культивируя (иногда тайно) поэтическое или изобразительное искусство, или пытаюсь завоевать другое/прекрасное, тем самым проецируя на другого все качества совершенства и достоинства. Однажды побеждённый, он может сказать себе, что если другая/красивая сопровождает его, значит, он не такой уж урод.

Отвоевание художественного — один из существенных этапов трансформации. Преодолейте стыд быть творцом искусства. Вернуться к написанию стихов, прозы, рисованию или сочинению музыки — значит показать и обнажить себя, признать свое право быть проводником творчества.

Завоевание соблазнительной и эротической способности является этапом фундаментальной трансформации: быть соблазнительным и чувственным означает приближаться к другому и находиться в контакте с желанием, а не противиться ему (переход от шести к трем). Для этого гештальт-терапия вместе со спонтанным движением, безусловно, являются важными инструментами. Своего рода дисциплина физического контакта очень эффективна. Тренируйтесь касаться другого. На эмпирическом уровне может быть полезно практиковать некоторые телесные техники и все виды танцев в паре, которые предполагают физический контакт и совместный танец. Танец в паре основан на движении другого, на его чувстве и движении, отдавая себя.

В дополнение к терапевтической работе, сосредоточенной на проекции и направленной на устранение обобщений, работа с телом гораздо более эффективна, поскольку она находится за пределами концептуализации, в которой контрафоб всегда был экспертом, поскольку у него всегда есть под рукой еще один аргумент для доказательства. противоположный.

Узел недоверия на уровне отношений очень важен в процессе трансформации. не только восстановить базовое доверие, открывающее путь сентиментальным экспериментам (социальное и конкретное вполне доступно). Если теории связи взять за точку отсчета, то контрфобия может соответствовать ненадежному/избегающему стилю, как и все Е6, но сексуальный подтип имеет историю ненадежной/амбивалентной связи. Эта комбинация затрудняет восстановление безопасного

база ссылок. На уровне отношений терапевтическая работа должна вовлекать сексуальную шестерку в подход к другому через контакт, четко устанавливая границы между контактом и отстранением, оставляя при этом свободный доступ к отстранению, то есть возможность дифференциации/отделения от другого без чувства вины. Контрфобик должен научиться уходить, отделяться, выстраивать свой процесс дифференциации, имея мужество разрывать отношения. Следующий этап включает в себя практику мужества, чтобы вступить в отношения. Эта ясность границ помогает построить фундамент поддержки веры.

Вера — это опыт, который обходится без умственного построения и, прежде всего, с интеллектуальным пониманием. Для сексуального Еб, как и для всех ментальных характеров, конкретное и прагматическое являются верными идеологиями, позволяющими контролировать мир. Вера в саморегуляцию организма подразумевает капитуляцию и веру в то, что мир обладает естественной справедливостью и красотой и что он является частью этого мира. Делать больше нечего, можете оставить себя в покое, сложить оружие и оценить спокойствие (отрывок к девятому пункту энеаграммы).

В действительности доступ к вере для контрфоба осуществляется через переживание того, что он — создание божье, сын, как и другие, принадлежащий к высшему семейству целого. Если ему удастся осознать, что его происхождение не проклято и что его существование не зависит от того, кто его породил или кто окружает его здесь и сейчас, тогда он может осознать себя духовным существом.

Для меня техника временной шкалы, переформулированная процессом SAT, очень помогла. Если эту технику испытать в картине, которая имеет не строго психологический смысл, а скорее экзистенциальный и духовный, она может привести сексуальную шестерку к переживанию принадлежности к фундаментальному целому. Для меня открылась дверь принадлежности, выходящая за пределы конкретных межличностных отношений, и я смогла начать чувствовать себя достойной и красивой, открывать себя другому, не задумываясь о его надежности, вместо этого наслаждаясь возможностью наслаждения, любви. а еще привязанность.

Если контрфобику удастся реконструировать этот собственный опыт, он может положиться на веру, которая выходит за пределы видимого, наслаждается неизвестным и восстанавливает свою способность строить любовь.

Три любви

В теории Клаудио Наранхо Еб — персонаж, предрасположенный к восхищению любовью, то есть к поиску кого-то вышестоящего и надежного, в кого верить. Пройдя различные испытания, другой может быть признан носителем качеств, которыми хотела бы обладать сексуальная шестерка, либо добрым авторитетом (в противовес дурному авторитету, которым он жил в детстве) и с помощью которого он может разрешить свой конфликт между сдаться/довериться.

В отличие от сохранения Еб, ищущего защиты в идеализированном другом, сексуальное Еб, соприкасаясь с чувством недостойности, ищет в другом признание, которое позволит ему быть, а не быть изгнанным.

В этом смысле сексуальная шестерка — идеалист, мечтатель, герой великих битв и великих идей.

Эта любовь побуждает его развивать эмпатию и подходить к другому с состраданием. Но, поскольку ему не хватает материнской любви (*caritas*), контрафоб может стать очень защитным, но не горячим. Чтобы развить по-настоящему сострадательную любовь, контрфобик должен пройти через понимание злого другого, изгнавшего его, и через понимание своего внутреннего монстра. Если ему удастся увидеть во враге страдающее существо, он сможет признать внутреннего ребенка нежным существом и, помимо предпринятых за него великих сражений, начнет, быть может, и обнимать его. Дети счастливы, если кто-то защищает их от жестокого обращения, но если их никто не обнимает, они могут умереть.

Для развития этого уровня понимания сострадания очень полезна работа над внутренней семьей, переработанная в программе SAT. В этой программе работа над семьей имеет персонализированный подход к процессу, а фаза сострадания и прощения поддерживается аутентичным отношением, необходимым для контрфобии.

Развитие материнской любви ведет к разрешению существования инстинктивного ребенка и, прежде всего, помогает ему доверять своему инстинкту. Их инстинкты - мудрость, красота, доброта. Эротическая любовь наверняка наименее развита в Е6 — даже сексуальная Е6, даже кажется иначе. Вместе с Фрейдом мы могли бы сказать, что сексуальность контрафобов более фаллична, чем генитальна. Существует огромное табу на эротическое удовольствие. Для контрфобов легче иметь импульсивную сексуальную активность, чем предаваться сладким удовольствиям предварительных встреч. Как будто эрекция важнее оргазма с эякуляцией (и метафорически этот опыт действителен и для женщин). Контрфобия сексуально подталкивает к демонстрации своей власти и доминирования над другим (также для женщин), а не к тому, чтобы наслаждаться другим.

Трансформация заключается в том, чтобы раствориться в удовольствии, в том, чтобы отдаться оргазмическому и экстазическому наслаждению союза с другим: обретение эротической любви как страстного и нежного переживания союза с целым, с высшим.

Е6 Сохранение (Самосохранение) – Теплота

Консервация Е6 противоположна социальной Е6. Этот теплый и двусмысленный, пресный, сочный. Ему не приходит в голову сказать, что то или это белое или черное. Требуется большое мужество, чтобы сказать, что что-то черное или белое. Для него лучше сказать: «О, между ними есть несколько типов оттенков серого». И я действительно не знаю, о какой серости мы говорим, потому что жизнь очень сложна». И поэтому он может продолжать бесконечно, всегда ходить вокруг да около.

У нас здесь человек, который нуждается в защите. Он боится, что его не защитят, и этот страх проявляется как незащищенность. И его характерной страстью является потребность иметь что-то похожее на дружбу: немного тепла. Что характеризует сохранение Е6 среди трех типов из шести, так это поиск тепла. Они плюшевые мишки. Им хочется почувствовать объятия семьи, оказаться в теплом месте, в знакомой обстановке, где нет врагов.

В социальном контакте происходит своеобразное формирование союза «я не причиню тебе вреда, и ты не причинишь мне вреда», «я твой друг, будь моим другом». Фрейд говорил, что такие союзы составляют сущность дружбы, но, конечно, они суть лишь сущность невротической дружбы: объединение в присутствии общего врага, сбивание в кучу перед лицом опасности. Феномен «я поддерживаю тебя, и ты поддерживаешь меня» общечеловеческий, но шестерка сохранения делает это постоянно, в своем стремлении к маленькому, теплому миру.

Преобразование в сохранении Е6 Бетины Вайсман

Мой первый контакт с эннеаграммой произошел в Рио-де-Жанейро в 1985 году. В то время он участвовал в группе роста вместе с Гильермо Борха, Мемо, который каждый год приезжал из Мексики в Рио-де-Жанейро. Именно он познакомил меня с Клаудио Наранхо, своим учителем, с которым я прошел курс протоанализа. Эта встреча отметила до и после в моей жизни.

В том первом курсе я отождествлял себя не с динамикой Страх, а с динамикой Чревоугодия, которая больше резонировала со мной из-за того, чем я тогда жил. Мне было 28 лет, я занимался групповым театром в качестве первой профессиональной и жизненной деятельности, я был очень увлечен своим процессом терапии и рейхианскими тренировками тела, а также экспрессивной работой с телом по системе Рио Абьерто. Я также изучал и работал с Таро и интересовался астрологией и каббалой. Моя театральная группа специализировалась на уличном театре, и, хотя мы тоже занимались театром, основное внимание уделялось языковым исследованиям и нашей социальной активности.

Я закончил факультет социологии, так как социальное всегда имело для меня большое значение, но я нашел в театре свой путь самовыражения и общественной работы более полезным. Я жил один в маленькой студии в богемном районе, вдали от семьи. Я заработал деньги, чтобы поддержать

себя, хотя мне помогали родители, когда я в ней нуждался. Я был одинок после того, как закончил свою первую большую любовь, которая длилась шесть лет, живя в разных домах.

В возрасте от 20 до 28 лет я порвал с шаблонами и ожиданиями моей семьи. Я чувствовал себя идеалистом, я чувствовал, что освобождаю себя и открываю для себя жизнь, мне нравилось путешествовать в одиночестве, одеваться нетрадиционно, я был вегетарианцем и заботился о себе с помощью альтернативной медицины. Это был обширный этап моей жизни, который довольно сильно перекликался с чертами энеатипа. Семь.

За все это я поставил себе черту тревожодия, и в хороший сезон работа с этой точки зрения была очень полезной. Я научился наслаждаться более открытым образом жизни и приблизился к тому, чего искал: стать свободнее. Я понял ценность взгляда на себя с других точек зрения, а также важность углубления без цепляния, позволяющего, наконец, проявиться центральному. Со временем я понял, что не обжорство мешало мне расти, не это была моя главная защита и механизм. Мне было трудно рассматривать страх как центральную невротическую проблему.

Страх и поиск тепла

Жизнь в страхе была для меня естественной: я не считала это препятствием или чем-то проблематичным. С детства я чувствовал себя застенчивым, неуверенным, но я не осознавал страх как проблему и нормализовал его. Хотя моя застенчивость и неуверенность немного отбрасывали меня назад, у меня всегда был друг, который был смелее и общительнее меня, и это соучастие подталкивало меня вперед. Может быть, поэтому я не замечал, что страх может помешать мне жить так, как я хочу. Моя мама, ее семья и друзья были из Аргентины, и там мы ежегодно проводили отпуск. Я учился в американской школе, где учились дети из многих стран. Я изучал языки, путешествовал и встречал людей из других мест. Все это придавало мне некоторую легкость в общении, хотя в компании я всегда был замкнутым и тихим. Раньше я получал доступ к социальным сетям через кого-то из близких, с которыми я чувствовал себя в безопасности, например, через моих близких друзей или двоюродных братьев.

Этот способ общения, столь распространенный в шестой консервации, я узнаю с детства: у меня всегда была какая-то тесная связь, близость и доверие, с которыми я чувствовал себя в безопасности, и оттуда я мог более широко общаться с группой. Поиск тепла как стратегия продолжает действовать и сегодня, когда я прихожу один в новую группу: я склонен оставаться немного на периферии и естественным образом нахожу кого-то, к кому можно подойти. Обычно я не задерживаюсь надолго в обстановке или в ситуациях, когда не могу вызвать чувство соучастия и поддержки, какую-то домашнюю, теплую защиту.

Когда я это делаю, я расслабляюсь, внутреннее напряжение ослабевает, и я могу получать удовольствие от группы.

В детстве меня видели хорошей девочкой, доброй, любящей, спокойной, послушной. Я никогда не давал войны. «Милый», так называл меня отец. Я думаю, что у него был довольный, послушный и приспособляющийся вид. Мама говорит, что с детства не давала ей никакой работы: спала хорошо, ела без проблем, улыбалась. Было так легко и так хорошо... Не помню себя особенно веселым, но мягким и компанейским, с добрым нравом и хорошим настроением, типичными характеристиками шестерки сохранения.

Мои родители были молоды — моя мать родила меня с моими годами — и у них была очень активная общественная жизнь, поэтому они доверили меня опекунам на протяжении всего моего детства. Я помню, как очень любил свою первую няню. Она рассказывала мне истории о монстрах и фантастических существах, которые очаровали меня, но в то же время произвели на меня впечатление. Мне снились эти существа, и мне снились кошмары и бред, когда у меня была лихорадка.

Следующий опекун оставил глубокий след во мне. Это произошло в возрасте от трех до шести лет. Я была очень жестокой немкой, которая меня много била, угрожала и пытала физически и словом. Он всегда был позади меня, холодно и крайне строго наблюдая за мной, говоря мне, что все делает для моего блага, так как воспитывает меня. Я был в полном ужасе, и я, старшая из двух сестер — третья родилась в этот период, а четвертая еще не родилась — жила в обстановке страха, настороженности и тишины. Мои родители ничего не могли знать, потому что иначе она расквиталась бы со мной. Я также не хотел, чтобы они знали, что происходит, так как они могли испугаться, пострадать или разочароваться, и я предпочитал не доставлять им неприятностей. Я пришел к мысли, что сиделка могла ударить мою мать, как она ударила меня.

Я был ребенком, который никогда не говорил о негативном, не говорил о том, что меня задело, не жаловался и не просил того, что мне нужно. Я делал или отвечал на то, о чем меня просили, что я был должен или чего от меня ожидали. Глядя на свои фотографии того времени, я нахожу свой взгляд грустным, отличным от того, что был у меня до трех лет. На этом этапе у меня началась постоянная аллергия на ноги, которая продолжалась до 20 лет.

Мало-помалу я перестал понимать, что со мной происходит, и не знал, что сказать, когда меня спросили обо мне. Не то чтобы я знал и скрывал или утаивал, но я разбавлял конфликтное, подавлял его внутренне, оставляя себя пустым, оторванным. В нем была наивность и видимость того, что все хорошо, и я сам в это верил. Все болезненное и тяжелое моего детства было спрятано, сведено к минимуму, я ни с кем не делилась этим, не рассматривала возможности назвать это, пока позже не пошла на терапию. С точки зрения эннеграммы я понял, что именно так кристаллизовался мой охранительный характер шесть.

Я терпел жестокое обращение воспитателя, ничего не говоря, до кануна поездки моих родителей, после которой три сестры оставались с ней наедине в течение месяца. Хотя я уже видел себя в таких обстоятельствах, мне было уже шесть лет, я чувствовал себя сильнее или в отчаянии, у меня были слезы, я был жертвой страха, и я рассказал о насилии своим родителям. Подробностей варварствам, которым меня подвергла воспитательница, я не рассказал, но они очень испугались, отменили поездку и выгнали ее. Некоторое время спустя она пришла к нам в гости и хотела поприветствовать меня, попросила меня поцеловать, и я дал ей, застенчиво и боязливо. То же самое произошло пару раз в парке, где я собирался играть. Я не помню чувства гнева, только страх.

Я также не помню, чтобы в детстве выражал гнев, и единственные драки, которые я храню в своей памяти, были совсем невинными, чуть позже, с моим двоюродным братом из Аргентины. Кроме того, я чувствовал себя очень плохо

когда у меня были плохие мысли о людях или когда в моем уме и в моих кошмарах появлялись чудовища : я брал на себя вину и страх наказания.

Я стал очень пугливым. Любой шум, смена света, тень могли спровоцировать мой страх. Он жил так, как будто реальность всегда была населена невидимыми и угрожающими существами. Эти существа и Бог наблюдали за мной и даже внимательно изучали мои мысли и чувства; они всегда будут внимательны, чтобы наказать меня, потому что это будет поучительно для меня.

Я росла прилежной ученицей, хорошей дочерью, хорошей подругой, а в школе успела подружиться и с самыми шумными и бунтующими. Может быть, потому что я был сотрудничающим и лояльным, и потому что мне нравилась художественная и командная работа. Я никогда не был лидером, но я помогал в группах, и они рассчитывали на меня, я предлагал поддержку.

При переходе от полового созревания к подростковому возрасту я начал осознавать свои страдания. И обнаружить, что у меня были тяжелые времена в отношениях с мальчиками. Они меня пугали, я чувствовала себя неуклюже, стеснялась, краснела, не умела болтать и развлекаться, а потом предпочитала не выходить с ними на улицу. Я укрылась в группе своих друзей, и когда они начали встречаться с мальчиками, я осознала свою застенчивость и страх перед близостью. Я помню, что хотел быть более открытым и откровенным, чем был, но когда они подходили ближе, я уходил.

Двусмысленность, противоречия и чувство вины

Окружающие меня взрослые говорили обо мне, что я передаю равновесие, безмятежность, покой, умиротворение. Меня это беспокоило, потому что внутри я чувствовала обратное: я выглядела напряженной, напряженной, подавленной, немного измученной, огорченной. То, что они сказали мне, так отличалось от того, что я чувствовал или жил! Я жил с разными реальностями, и они объединялись только в моем молчании и терпении. Все это помогло подтвердить характеристику шести сохранений: ощущение, что голова и сердце были разделены, и что неведомый и угрожающий инстинкт связан с чудовищами, со злом.

Я начал толстеть, и от этого страдал еще больше. Я очень боялась гнева, агрессии, провокации, конфронтации, что характерно для этого подтипа. Я уходил, уходил, сжимался, но я также не хотел, чтобы меня считали трусом. Она показала меня миролюбивым и примирительным.

У меня были фантазии о монстре, который мог бы ворваться, и что однажды я буду обнаружил, что уродливое и плохое будет появляться во мне и потом разочаровывать, разочаровывать людей. То, что меня увидели настолько отличным от того, что я чувствовал внутренне, заставило меня почувствовать себя фальшивой, лгуньей и виноватой. Это было похоже на призрак, который мог появиться в любой момент и раскрыть то зло, которое было во мне внутри.

Это была одна из тем, которая привела меня к первоначальному отнесению себя к седьмому эннеатипу, когда я проходил курс Эннеаграммы I (как его тогда называли) с Клавдием. Когда я услышал слово мошенничество применительно к E7, я связал его с этим знакомым чувством ощущения внутри чего-то отличного от того, что видели снаружи: я боялся оказаться мошенником. Я никогда не считал себя подготовленным или способным, но, похоже, я породил это ожидание в других.

Я чувствовал много неопределенности: часть меня стремилась идти вперед, меня привлекали самовыражение, свобода, смелость. Другой частью была чистая неуверенность, бессилие: незнание, как себя позиционировать, что говорить или делать перед лицом проблемных или конфликтных ситуаций или людей. Я с трудом принимал свою двойственность, свои противоречия, как будто это само по себе было чем-то плохим и лживым, обманным.

Сомнение было таким важным вопросом в энеатипе шесть, что я не осознавал его как такового, но мой опыт был противоречием. Честность, будучи верной и последовательной, была для меня фундаментальной, как и страх причинить боль близким, разочаровать их, не оправдать этого. Из ума мне всегда было ясно, что противоречия присущи жизни и нашему человечеству.

Интеллектуально мне очень легко релятивизировать, оправдывать, включать различные аспекты другого и реальности. Но эмоционально мне было трудно выбраться из дихотомии Добра и Зла.

Чувство вины было еще одной подсказкой, которая привела меня к тому, что я оказался в Е6: в него очень легко стреляли, с последующим дискомфортом и страхом наказания. В детстве, в школе, когда угрожали всей группе, потому что хотели найти виновного в том, чего делать не следует, я, никогда не попадавшая в неприятности, начинала гореть внутри, как будто я виновата, а они собирались обнаружить меня. Со мной в молодости происходило то же самое, когда я проходил какой-то милицкий блокпост, которые в то время были очень распространены в моем городе. Я знал, что мне нечего скрывать, что мои документы и моя жизнь в порядке, но я жил так, как будто я был в чем-то виновен.

От разъединения к большей свободе

Театр, экспрессия, движение и работа с телом были моим спасением. Танцевать я начала с детства и в школе участвовала во всем – театральном и художественном, что устраивали, но сниматься мне не приходило в голову. Мне нравилось экспрессивное и игривое, и когда в 18 лет я полностью погрузилась в этот мир, я начала преображаться.

В том же году сестра, которая последовала за мной, умерла от лейкемии. Это был поворотный момент в моей жизни. Контакт со смертью толкнул меня к жизни. Я посвятил себя всему, что делал, и у меня появилось ищущее осознание, и я стал смотреть на жизнь как на путь роста. Думаю, моя реакция на смерть сестры была моей первой большой победой над страхом. Я помню силу, уверенность и мужество, которые я почувствовал однажды на кладбище, посещая его могилу, плача и говоря ему, что я посвятил себя своей жизни, тому, чтобы придать жизни смысл, не позволять ей пройти мимо, не останавливаться на достигнутом. Это было, когда я принял театр как профессию и путь жизни. Театр заставил меня почувствовать себя живым.

Через несколько месяцев я поступила в Театральный университет, участвовала в других бесплатных курсах и в одиночку совершила свою первую большую поездку за границу. Эта поездка в Соединенные Штаты была для меня приключением. Останавливаясь в домах друзей, мне удавалось чувствовать себя достаточно защищенным, чтобы передвигаться в одиночестве и искать то, что мне интересно. Я чувствовал себя смелым и предприимчивым, у меня был мой первый опыт медитации: интенсивная Трансцендентальная Медитация, что-то совершенно новое для меня. Я посещал театральные студии, видел спектакли,

ходил по улицам в одиночестве, у меня были первые сексуальные отношения и даже опыт измененного сознания. Короче говоря, я почувствовал мужество и кипение свободы.

На обратном пути из этой поездки я присоединился к театральной группе, которая станет центром моей жизни на следующие 20 лет, и искал менее аналитическую и интеллектуальную терапию: я три года занимался биоэнергетикой, а позже продолжил рейхианскую терапию.

И художественное выражение, и клиническое обрамление были для меня самыми исцеляющими и преобразующими. В обоих контекстах я вышел за пределы табу, выявив то, что происходило внутри, что подразумевало связь с моим эмоциональным миром, столь заблокированным бессознательным страхом.

Я не знал, что наблюдаемая мной блокировка в отношениях с моими эмоциями и внутренней жизнью, характерная для сохранения Еб, была следствием страха. Страх чувства, страх боли, страх интенсивности. У меня была фантазия, что я не выдержу такой интенсивности и что она разрушит меня. И, с другой стороны, я жаждал выйти за преграду, которая мешала мне чувствовать.

Больше всего я ощущал свое отключение: я не знал, что со мной происходит, я не отождествлял, что я чувствовал или чувствовал что-то, я был опустошен, парализован, немного мертв. Этот механизм шестого характера сохранения отключения от пугающей или неудобной реальности особенно проявляется в конфликтных или болезненных ситуациях. Я не знал, что повлияло на меня, пока некоторое время спустя. Когда я, наконец, проснулся, я почувствовал себя еще хуже, потому что только тогда я осознал вещи, их влияние на меня и то, что я мог сделать и не сделал.

Нечто подобное произошло и в связи с болезнью моей сестры, которая длилась два года до ее смерти. Я чувствовал, что происходит что-то важное. Мне было почти 16 лет, и я понял, что это серьезно. Но так как дома об этом не говорили, то я и не называл, и не спрашивал. Мои родители хотели, чтобы она продолжала жить нормальной жизнью, и решили скрыть ситуацию, сказав, что у нее сильная анемия, думая, что это позволит избежать страданий. Я жила так, как будто ничего серьезного не происходило, хотя очень внимательно относилась к сестре. Я чувствовал себя подавленным, я чувствовал себя немного замороженным, и я начал толстеть. Когда она впала в кому и наконец все раскрылось, мое сердце открылось. Эмоции выплеснулись наружу, я почувствовал себя живым и настоящим, без страха перед болью. Боль, которая открыла мне возможность чувствовать, как никогда раньше, любовь к моей сестре, к моей семье и к жизни. В этот момент я понял внутреннее напряжение, которое я испытывал под своим отключением в течение предыдущих двух лет. Понимание этого, а также переживание последствий всего, что тогда произошло, открыло во мне возможность более глубоких изменений.

Тело, выражение и трансформация

Фундаментальное изменение заключалось в том, что я начал воспринимать и говорить о том, что со мной происходит, не теряя много времени. Когда я в страхе, мне трудно даже осознать, что я вижу, чувствую и думаю. В страхе все меркнет, как будто я нахожусь в облаке, которое сбивает меня с толку, блокирует меня и там я остаюсь. Если я позволяю этому чувству завладеть собой, страх растет, и с каждым разом я блокирую и сжимаюсь все больше, а расстояние между моей головой и сердцем увеличивается.

В своем процессе я узнал, что если я могу выдержать страх и пройти через него с осознанием, я начинаю видеть, осознавать, что происходит со мной, помимо страха. Самое преобразующее происходит, когда мне удастся сказать, что я чувствую/думаю/вижу. Я многому научилась на эту тему в своем браке, так как в предыдущих парах я почти не говорила о том, что чувствовала, особенно о том, что мне не нравилось. Я сохранил его, адаптировал, слепил и сказал себе, что время решит это. Он оправдывал все, потому что, если бы он назвал конфликтующее, он мог бы усугубить ситуацию, потерять другого, быть отвергнутым. Я так боялась проявить себя, что подумала, что лучше ничего не говорить: это произойдет, это изменится.

Видение страха как центрального элемента моей невротической динамики, а не как чего-то естественного, было решающим и очень исцеляющим. Раньше оно было так близко ко мне, что я не мог сфокусироваться на нем и, следовательно, не мог и разграничить его. Поскольку я также склонен быть уверенным и оптимистичным в отношении других, я не идентифицировал себя с описаниями паранойи и недоверия, связанными с этим персонажем. Теперь, когда я могу назвать страх, он становится более конкретным и локализованным, а затем уменьшается.

Что мне больше всего помогло в моей трансформации, так это обратить внимание на тело: определить физические ощущения страха — то, что я чувствую, когда боюсь, — и позволить себе, особенно когда дело доходит до этого рассеянного, двусмысленного, замаскированного страха, который вводит меня в заблуждение и децентрирует меня. Этот страх не кажется страхом, и он наполняет мой разум причинами, которые все больше обесценивают, запутывают, смущают и парализуют меня.

Один из особенно исцеляющих опытов произошел со мной во время работы в контексте программы SAT. Я мог предаваться чувству страха во всем теле, не сдерживая и не контролируя его, не осуждая, не фантазируя и не доводя его до ума. Впервые я позволяю своему телу свободно и сознательно дрожать: дрожать от страха.

Я испытывал тремор и вибрацию в биоэнергетике и упражнениях райхианской терапии, но это было совершенно новым. Подчинение страху было интенсивным телесным опытом, который принес мне огромное освобождение и, следовательно, большое чувство жизненной силы. Раньше моей бессознательной стратегией было сдерживание, и оттуда я охлаждался, отключался, просушивался и блокировался. Потом он осудил меня и обвинил меня в этом.

Теперь, когда я чувствую страх в своем теле, не избегая его, я могу принимать решения. Если я позволяю себе дрожать, пусть даже чуть-чуть, и мне удастся это вытерпеть, дышать и быть там, происходит изменение. Я продолжаю чувствовать свое тело, быть в теле, и это само по себе уже успокаивает меня, я чувствую себя более реальным. Фокус меняется: это уже не просто панический тремор, это тоже вибрация и связывает меня с потоком энергии в моем теле. Я чувствую себя живым и могу двигаться вперед, хоть и со страхом, я здесь и делаю то, что могу.

Гнев, агрессивность, невиновность и наказание

Соприкоснуться с гневом, жить им, выражать и поддерживать его было самым исцеляющим.

Когда я начал свой процесс телесной терапии, я не мог соединиться с гневом. Я знал, что это важно, я понимал это, но я не мог жить этим. Он делал классические упражнения гнева: бил подушки, бил ракеткой, толкался, кричал, делал все, что нужно было делать, но он этого не чувствовал. Вина и страх были настолько бессознательными и внутренними, что я мог только остыть.

и отключить. Недоверие и недоверие по отношению к себе и своему собственному опыту кажутся мне очень активной защитой сохранения шестой черты, которая может привести к тому, что мы воздержимся или не придадим значения важным вопросам.

Поиск контакта с гневом — сначала механический — помог мне приблизиться и демистифицировать табу на эту эмоцию, и постепенно открылось внутреннее разрешение жить ею.

Когда я начал испытывать гнев, я яснее увидел, что страх наказания был постоянным и внутренним: жизнь могла наказать меня. Я жила фантазией, что если кто-то рассердится или поссорится со мной, он никогда больше меня не полюбит. Поэтому я боялся, что если разозлюсь, то и другого больше не полюблю. Я не мог совместить любовь и гнев. Для меня великое обучение гневу было в паре, в любви и в доверии. Усилие заключалось в том, чтобы пройти через страх, что это закончится или что любовь будет отозвана. Теперь, когда есть доверие, я могу злиться, расходиться или иметь другое мнение, и мир не кончается. Но если нет доверия, я все же могу замолчать, отступить.

Табу с агрессивностью тоже было огромным. Я чувствовал себя неспособным защитить себя, без ресурсов, и поэтому боялся мира и жизни. Я знал свою силу выносливости, но не сила противостоять. Дело было не только в том, что мир опасен, но и в том, что я не знаю или не могу защитить себя. Клаудио спросил меня о стремлении сохранения Еб вести себя как некоторые маленькие собаки, которых бросают на землю на спину, предлагая грудь, живот и мягкие части агрессору. Я думаю, что много раз я делал это: быть хрупким, слабым, открытым и покорным, чтобы защитить себя от агрессии.

Бывает и бессознательное использование наивности в качестве защиты в форме «я этого не осознавал» или «я не знал», детская установка. Позиция невинной слабости. Я думаю, что это также связано с чувством вины и страхом наказания. Это механизм, который ослепляет меня и действительно мешает мне осознать это в настоящем, поэтому я не могу взять на себя ответственность и защитить себя в данный момент. Сегодня, когда я выгляжу вот так, я останавливаюсь и думаю, что со мной происходит, чего я боюсь. Когда я это воспринимаю, что-то меняется, я могу брать на себя ответственность, и даже если это больно, я воссоединяюсь с силой и уверенностью.

В процессе я понял, что за столь сильным страхом перед тем, что они могут причинить мне вред, стоит страх причинить вред. Когда я начал чувствовать ярость, появился страх взорваться, потерять контроль и нанести большой урон: монстр.

Безопасность и охрана

Я слышал, как многие шесть природоохранных организаций называют стремление к внешней безопасности и ее важность. Я думаю, что это дело становится навязчивым, потому что мы не верим, что эта безопасность может быть достигнута: квартиру можно сжечь, деньги можно украсть, судьба небезопасна, ничего не известно, никто не знает будущего... постоянная попытка убедиться, предусмотреть на всякий случай; столько раз вкладывая энергию в создание безопасности, в которую мы не перестаем доверять. Эта тенденция часто проявляется в материале, даже в самом бытовом и банальном. Не раз я сдерживал искушение купить две вещи, которые мне нужны или нравятся, на случай, если они закончатся, изнашиваются или ломаются. В своих сумках и чемоданах я всегда ношу все на случай, если мне это может понадобиться, я не люблю просить или зависеть от других. Есть удовлетворение в том, что ты можешь удовлетворять собственные потребности, а также нужды других, не спрашивая об этом. Хотя происходит сознательный отказ от зависимости, защита ищется в связях. Друзья с детства были моей главной опорой, и я всегда жил ими как своей семьей, как самым ценным, что у меня есть.

Безумная идея, подпитывающая невротическое поведение, звучит так: «Если у меня есть друзья, люди, которые меня любят и которых люблю я, я защищен». Если со мной что-то случится, кто-то протянет мне руку, мне будет за что ухватиться. мне. С другой стороны, в любви отсутствует доверие. Я не думал, что они действительно могут любить меня, не говоря уже о том, что они могут защитить меня. Маленькая девочка во мне не понимала, почему мои родители, которые так меня любили, не защитили меня от плохого обращения со стороны воспитателя. Моя фантазия была о том, что друзья забудут обо мне, что они меня не увидят. Поэтому было важно иметь много друзей и беречь узы. Большую часть времени я был тем, кто протягивал руку, тем, кто защищал. Как будто это должно было гарантировать будущую компенсацию в случае необходимости. Своего рода страхование жизни, которым, как и всеми видами страхования, я предпочитал не пользоваться, но знание того, что оно у меня есть, успокаивало меня.

Я заметил, как трудно разорвать отношения, даже если они оставили раны. Есть склонность поддерживать добрые отношения со всеми, как будто это может отвести опасность или очередное нападение. Сейчас я могу разорвать отношения с тем, кто причинил мне боль, и это делает меня сильнее.

Уверенность

Еще одно большое изменение заключается в том, чтобы воспринимать уверенность и доверие внутри, а не просто откладывать их вовне. Когда мне удастся распознать свою интуицию, осознать, что для меня реально, а внешнее не сбивает меня с толку, я чувствую себя связанным и в безопасности. Когда я слышу внутренний голос, который я воспринимаю как истинный, даже если он не совершенен, и жизнь подтверждает это мне, я чувствую себя сильнее и последовательнее. Этот голос соответствует ощущениям в моем теле: я нахожу его между солнечным сплетением и нижней частью живота, в центральном месте внутри меня.

Дело не в голосах в моей голове, которых много и они могут сбить меня с толку. Когда я чувствую себя неуверенно и меня спрашивают извне, мой разум запутывается, и я теряю рассудок.

центр. Я начинаю еще больше сомневаться, думать, что, может быть, есть что-то, чего я не вижу, что я должен это учитывать и что другой может быть прав. Это возвращает ко мне чувство обмана, беспомощности, незнания, недостойности или непоследовательности.

Если я остаюсь на связи со своим телом, доверяя своему восприятию, я чувствую себя более цельным и могу отстаивать свою точку зрения. Этот опыт — нечто иное: он связывает меня с доверием. Это опыт, а не идея. Работа с Аутентичным Движением, его практика и распространение были ключевыми в этом завоевании.

Написать о себе, показать себя и позволить опубликовать этот текст — достижение перед лицом другой фантазии: что выставить себя напоказ опасно и что лучше не появляться. Выставлять себя напоказ — значит быть слишком в центре внимания, а это очень опасно, идея, подтвержденная моим детским опытом суровых наказаний. Это еще одна бредовая идея: если я появлюсь, мне отрубят голову. Это не сознательная мысль, это что-то, что, когда это происходит, происходит так быстро и автоматически, что полностью захватывает меня: это сжигает меня, я краснею, мне хочется убежать и выйти из фокуса; это слишком большая угроза. Помню, от бабушки по отцовской линии, которую я очень любил и которая была для меня образцом, я слышал еврейскую поговорку: лучше не выделяться слишком сильно, ни вверх, ни вниз. В противном случае возникнет зависть или презрение, и последствием будет преследование.

Существует своего рода табу, которое нужно подчеркивать, становиться очень заметным, что кажется общим для шести сохранений. А также детский образ сурового, контролирующего и карающего Бога, как ветхозаветный, с которым надо постоянно договариваться, молить о прощении.

Игривый, выразительный и творческий путь, как в художественном, так и в терапевтическом плане, и особенно в театре, позволил мне раскрыть себя со смыслом и удовольствием, с меньшим чувством вины и большей свободой.

Знакомство с работами Клаудио Наранхо, который объединяет мудрость сострадания — столь важную для буддизма — с собственным еврейским культурным наследием, было для меня глубоко целительным. Я концептуально не понимал значения сострадания: для меня это было очень новое видение, но в его присутствии я чувствовал его, как бальзам, пробегающий по мне изнутри. Как нектар, исцеливший мое тело, мои клетки, мое сердце и мой разум. Так и остается.

Любовь мужа для меня еще одно чудо исцеления. В возрасте 42 лет я переехал в Испанию, чтобы жениться. С моими предыдущими партнерами я не жил вместе, и мы держали дома и хозяйства отдельно. Я не отдавалась полностью, я боялась близости, хотя и хотела ее. Я не верил, что они действительно могут любить меня, и поэтому не пошел на компромисс. Он защищал меня в моей независимости, в то же время мечтая о прекрасной любви. Вплоть до отношений с моим мужем Хуаном Карлосом, с которым я намного счастливее, чем могла себе представить.

Сегодня я чувствую себя более ресурсным, более автономным и более способным защитить себя, хотя время от времени возвращаются фантазии и страхи, особенно в отношении будущего. Это помогает мне напомнить себе, что все это является частью невротической динамики. Я тоже продолжаю краснеть, но меньше, и мне уже все равно...

Эннеатип 7 – Чревоугодие

Чревоугодие — это непреодолимая потребность смаковать все, что может предложить мир. Дегустировать, не переваривая, означает брать от мира только самые захватывающие и вкусные аспекты и, прежде всего, легко отвергать все, что вредит или делает неправильно.

Е7 избегает контакта с ощущением пустоты, «наполняя рот» приятными переживаниями и стимулами, развивая таким образом прекрасную способность всегда оставаться на поверхности. Е7 считает, что заполняет пустоту иллюзорным слоем, состоящим из множества поведений, склонных к смещению и отвлечению внимания.

Удовольствие от поиска раздражителей требует постоянного движения, которое мешает Е7 от чувства нехватки или разочарования, с которыми мир явно сталкивается.

Если что-то или кто-то исчезает, достаточно отправиться в другое приятное место. стимул.

С детства Е7 развивает интеллектуальный фон, который позволяет ему понимать, как проворно двигаться перед лицом препятствий. Эта функция проявлялась в семейных отношениях, в которых Е7 в физическом или эмоциональном отсутствии отца часто брал на себя заботу об облегчении материнской боли или депрессии.

Для мужчин это означало отдаленные отношения — или отказ — от отца; для женщин, с другой стороны, это должно было выполнять мужскую роль, оставляя в стороне женское измерение (либо с точки зрения эротического, либо эмоционального аспекта).

Эта вспомогательная функция не трансформировалась, как для Е1, в жесткое принятие ответственности, а привела к навязчивой потребности нравиться и быть признанным искусным арлекином, который ставит себя на службу другому, не отказываясь от своих собственных преимуществ.

Хотя его и тронуло чувство вины, он пытается убежать, отвлекая внимание окружающих. другой (и его собственный) от его проступков.

Оружие, которое он использует, чтобы очаровать и получить прощение и одобрение другого, — хитрость и обольщение (потакание своим слабостям — его фиксация). Он получает удовольствие от своих достижений, путая хитрость с умом. Заставив другого попасть в их сети, он возвращает ему нарциссическую оценку самого себя; ему неинтересно знать истинное чувство другого; их постоянный поиск — это чувство удовлетворения продуктом собственных способностей.

Ведение отношений — сентиментальных или социальных — означает для Е7 принятие стратегий. В любви, дружбе или профессии у вас всегда есть план Б, который может решить как эмоциональные страдания, так и тяжесть обязательств.

Взять на себя обязательство для E7 означает снова погрузиться в это тонкое обязательство удовлетворить невыполнимые ожидания семейного окружения (а также остановиться). Самый большой призрак E7 — это невозможность сбежать или отсутствие выхода.

E7 Social – Жертвоприношение

Социальный E7 является контртипом семерки в том смысле, что в нем трудно распознать страсть чревоугодия, потому что он стремится скрыть ее альтруистическим поведением, которое каким-то образом должно очистить его от вины чувства влечение к удовольствию или к собственной выгоде.

Это притяжение, которое он старается не чувствовать, преследуя идеал себя и мира: он жертвует своим обжорством, чтобы быть лучше и ради лучшего мира, где нет боли и конфликтов.

Социальная семерка — это люди, которые на первый взгляд не хотят эксплуатировать других, не хотят быть привязанными к своим желаниям. Они очень чистые люди, слишком чистые. Есть некоторые семерки, которые очень озабочены своей диетой, голодом в мире и так далее. Мода Нью Эйдж была рассадником этих семи социальных культур.

Казалось бы, у индивида была интуиция, что он прячет в себе свинью и сказал нет! Я буду называть себя отстраненной свиньей». Это социальная семерка.

Слово, которое использовал Ичазо, было жертвой. Но это жертва чревоугодия. Это откладывание желаний перед идеалом. Обман в том, что эти люди действительно имеют большое чревоугодие в признании своей жертвы. Они хотят, чтобы другие видели их очень хорошими.

Сейчас я приведу дурной пример о социальной семерке, так как буду ссылаться на жизнь истинного святого, весьма почитаемого в христианском мире. Очевидно, что я говорю о Сан-Франциско, который был таким человеком.

Святой Франциск последовал совету, который дал Уильям Блейк: если мы будем жить безумием и следовать ему, то это станет мудростью. Если сумасшедший и невротический человек полностью живет своим безумием, он станет мудрецом. Это путь.

Итак, Сан-Франциско хотел быть хорошим. Поэтому он делал все, что нужно семерке для преображения: жил бедно, воздвигал камни для починки святыни, целовал прокаженных...

Ничего не может быть ужаснее. Так что он сделал все правильно, чтобы отделиться от семерых. Но если мы рассмотрим ранние годы жизни святого Франциска, мы найдем очень показательный анекдот.

Вместе со своими монахами святой построил для убежища подобие палатки. Внезапно пошел дождь, и святой Франциск со своими монахами отправился в убежище, чтобы отдохнуть. Но когда они прибыли, то обнаружили в магазине фермера со своей коровой. А щедрость францисканцев заключалась в том, чтобы отдавать предпочтение фермеру и его корове.

Мне кажется, что здоровье, как умственное, так и духовное, связано с любовью к тому, что просит от тебя ближний. Но когда ты любишь своего ближнего больше, чем самого себя, тогда ты пытаешься быть слишком хорошим. Это очень типично для монахинь, и некоторые социальные семерки тоже могут попасть в такое

стереотип добра, который состоит в попытке быть хорошим в соответствии с кодексом или социальным консенсус.

Возможно, у людей сегодня возникло бы искушение думать, что у них больше прав, чем у коровы, но, возможно, мы ошибаемся и в этом: глубинная экология может нам кое-что рассказать об этом. Но где предел добра? В аплодисментах есть своего рода доброта, очень типичная для общества. Семь.

Трансформация в социальной сети E7 Франсиско Пеньярубиа

Слово «жертва», которым Клаудио Наранхо традиционно называл социальный подтип энеатипа семь, хорошо описывает самодовольную и щедрую личность, способную управлять проектами и мобилизовывать энергию для определенной цели, которой он может посвятить себя с большой самоотдачей. Это требует энтузиазма, идеализма и социальных навыков, а всего этого у него обычно в избытке семь, принесенных в жертву. Такая позиция перед миром имеет много эгоистичных компенсаций: признательность, признание, хороший имидж, уменьшение конфликтов и создание долгов у другого (чтобы он, в свою очередь, относился к вам так же хорошо), в конечном итоге порождая заинтересованные отношения, которые в конечном итоге лишены реального смысла. (йо-ю), и с тенденцией к поверхностности.

Путь к самореализации предполагает растворение этого принуждения хорошего ребенка, прохождение через две сложные и запутанные внутренние ловушки: чувство вины и эгоизм. Вина скрыта, скорее проецируется, обвиняя других в недостатке приверженности и самоотверженности (скрытая жалоба: «на то, что я сделал... и как несправедливо мне отвечают»), или упрекая себя в наивности и бреде, за ожидания так много от человечества.

Но за всем этим стоит чувство вины за то, что под маской добра чувствовал такую заинтересованность, за манипулирование через энтузиазм, за чрезмерное делегирование во имя терпимости и т. д. Поэтому он начинает не доверять своим добрым намерениям, чувствовать себя совершенно несчастным и делать беспорядок между тем, что является альтруизмом и/или эгоизмом.

Смена «бытия для другого» на «бытие для себя» — сложный процесс: внимание к глубинным самомотивациям крайне затруднено, потому что либо ты их не видишь, либо они кажутся «плохими» (заинтересованными). Поэтому вы должны облечь их в альтруизм, идеализм, самоотверженность и самопожертвование, чтобы сделать их приемлемыми. Обратный путь - признать комфорт, лень, самолюбование... а потом жажда признания и любви, такая ненасытная.

Здоровый путь для социального E7 — декриминализовать эгоизм, перевернуть это табу и начать по-настоящему любить себя, узаконивая свои настоящие потребности, а не обманным путем их маскируя. В этом отношении имеется множество материалов, полученных от других социальных сетей E7:

– Быть больше для меня и меньше для другого. Быть более эгоистичным в глубине, зная, чего я хочу и в чем нуждаюсь» (Ирен Диас)

«Узаконить свое и чужое «нет», не обуславливая и не коммодифицируя его...

Как правило, мы приносим жертвы, чтобы скрыть наши недостатки и недостатки, добиться признания и восхищения, чтобы нас любили (поскольку мы не умеем любить себя), чтобы узаконить наши желания и прихоти» (Энрике де Диего).

«Жертвоприношение и служение — это плата за мою невротическую потребность в восхищении другие» (Хосеп Мико).

«Принятие того, что «ничего не происходит», но не в поверхностном смысле фальшивой радости или, скорее, поверхностной радости, а в линии доверия к другим и, прежде всего, настоящей уверенности в себе» (Хайме Локутура)

—...когда сложный ум успокаивается, можно быть умиротворенным, открытым, в ритме сегодняшнего дня, когда нечего доказывать и нечего скрывать» (Катриона Мунте)

«Иногда я чувствую вину за то, что не даю того, что от меня ожидают, но это похоже на бремя вины, которое у меня осталось, лучше быть внимательным к своей ответственности, а не становиться маленьким ребенком, чтобы избежать того, что я делаю. . Перенимать. Это не вина, а ответственность» (Мануэль Гонсалес).

Что осталось, что изменилось

Самое печально известное, что падает, — это идеализм, эта смесь иллюзии, добрых намерений, идеализации и наивности, которая работает как интеллектуальный наркотик (когнитивный стимулятор) для действия. С дозой идеализма вы можете поддерживать энергию и усилия, которые влекут за собой любые жертвы, иначе сила и самоотверженность угасли бы, время продолжало бы мечтать, а не делать.

И социальная E7 активна, ею движут идеалы, которые она пытается воплотить в жизнь и которые, как правило, относятся к улучшению мира, будь то за счет религиозных, социально-политических, терапевтических бюджетов... с определенным смыслом миссии. , не в самой потрясающей версии мессианства, а в версии провидца, того, кто способен представить себе более свободный мир, или мирный, или здоровый, или что-то еще, что им движет. В этом идеализме есть значительный компонент рационализации и идеологии, почти всегда в пользу перехода от устаревшего к современному. Если какое-либо из этих верований оказывается неверным, его заменяют другим, объясняя это изменение эволюцией.

Распад этой идеалистической структуры поэтому очень труден и в то же время неизбежен, если серьезно относиться к взрослению. Страх перестать двигаться к идеалам — это впасть в апатию, потерять топливо, позволяющее вмешиваться в мир, существовать в обществе, быть признанным.

Глубоко внутри живет глубокий пессимизм по отношению к себе, к людям и к миру: чуть больше уверенности в жизни не потребовало бы столько индоктринации в собственном сознании.

идеалы или так много усилий, чтобы угодить и мобилизовать других с этими идеалами. От части этого отказываются в обмен на большую и более подлинную уверенность.

В уме социального Е7 есть что-то от постоянного подростка: провокационный, просвещенный, упрощенный и удобный, когда задача становится слишком сложной. Взрослеть буквально означает стать старше, стать более реалистичным, менее субъективным и своевольным. Больше симпатизирует моделям, ранее поносившим идеологически.

«Изменение — это более точное видение даже того, что я нахожу уродливым или болезненным... Откройте для себя простота... Поставить под подозрение чрезмерный энтузиазм...» (Катриона М.)

«Я выгляжу и чувствую себя более нормально. Я осознаю, что жертва - это достижение моего идеала... для поиска признания (самовлюбленность), для неустановления границ... а также это компенсация самой манипулятивной части, которая оставляет другого в долгу.» (Ирина Д.)

«Я перестал мечтать об идеальном будущем, где все было так, как я хотел. Теперь у меня есть только катастрофические фантазии, и на днях я понял, что они — способ уступить моим страхам» (Ксавье Флоренса)

«Срывая маску добра, забирая мою силу и мою мощь... Не избегай диссонанса, конфликта... Перестань хотеть быть спасителем или постоянным помощником другого, у которого есть свои обязанности и который не просит меня или нужно, чтобы я стал спасителем» (М. Гонсалес).

«Я лучше понимаю свою потребность быть любимой, страх не сделать того, что от меня ожидают. Я могу с сочувствием смотреть на то, что мне нужно, чтобы то, что я делаю, ценилось, как будто я постоянно спрашиваю: «Посмотри, мама, что я умею делать». Я могу сказать и улыбнуться, когда это происходит» (Пеп Дюран)

Что должна понять социальная Е7, чтобы изменить себя

Что мир безнадежен. Что человеческая раса весьма отвратительна.

Эти убеждения являются самогипнотическими.

Что есть некоторые (немногие) твердые и уважаемые ценности: стремление к истине и знание, правильное действие, сострадание... Все остальное сомнительно (или откровенно ложно)

И, при всем этом, не впадать в цинизм, принимать боль просветления и чтить жизнь как священную шутку, что не то же самое, что выживать или приспосабливаться.

Я придумал своего рода манифест, антиидеалистическое заявление о несколько скептическом отказе от альтруистических идей, чтобы иметь возможность излечиться от иллюзорности этого подтипа. Итак, давайте посмотрим на другие работы, менее иконоборческие, чем моя:

«Как полностью проснуться и ничего не делать. Пробужденный и чувственно пустой. Голод без грусти. Но избегайте ловушки, заключающей себя в скобки («Сейчас я позабочусь о ваших потребностях, а о своих подумаю позже»). Жертва неполного рабочего дня (форма отсрочки или самоотречения) идеализирует прерывистые усилия. И это откладывает бытие. Для трансформации нам нужно понять

континуум... настоящее, здесь и сейчас... Пусть каждое наше действие стремится открыть и раскрыть простое и динамичное развитие жизни» (К. Мунте).

«В перерождении (SAT 3) у меня было своего рода видение Иисуса Христа со словами: «Ты уже достаточно пожертвовал, теперь пришло время жить» (Дж. Мико)

«Фантазия о том, что все должно быть совершенно весело и что любая боль, какой бы незначительной она ни была, не стоит того, чтобы жить, заставляет вас терять смысл жизни. Вы должны понять смысл жизни. Вы должны понять, что счастье — это не идея, это нечто реальное, во многих случаях (когда в доме царит гармония и т. случаях вещи не текут» (Х. Florensa).

— Поймите, что все просто. Что как бы гениально ни верили, нельзя все время обманывать всех, особенно себя. И это нормально быть слабым или неуклюжим: хуже быть эмоциональным идиотом» (Дж. Локутура).

— Что мир может функционировать без твоего присутствия. То, что чувствует тело, реально и адекватно... То, что вы должны делать, — это то, что ставит перед вами жизнь. И это должно быть сделано в данный момент. Для этого нужно время, осознанность и присутствие» (П. Дюран).

Трудности в любви

Самое сложное – признать свою и чужую ограниченность в любви. Ни все чисто и совершенно, ни противоположное не оправдывает неверия.

Трудно очеловечить себя, увидеть другого как такового, а не как выражение ваших недостижимых образцов; все это мечты, фантазии, идеологизированные, чтобы избежать любовной капитуляции, без гарантий и оговорок. Чувствуйте (эмоционально и чувственно) вместо того, чтобы думать и воображать трансцендентную любовь, ту, которая заставляет вас прикасаться к небесам. Что любовь как преобразующая сила существует, это реальный и известный опыт. Ошибка состоит в том, чтобы не принять его бесплатность и непостоянство. Захотеть сдержать его — значит обречь себя на лимб, а затем погрузиться в ад. Стремление к любви — это постоянное страстное увлечение, даже отрицая, что невозможно и утомительно поддерживать такой уровень экзальтации.

Опыт зрелости ставит вещи на менее абсолютное место: сердце великодушно и вместе с тем мелочно, любовь иногда безусловна, иногда расчетлива и т. д. И что психодуховное развитие не покончит со всеми несовершенствами, так как, кроме того, высокомерное место, где они чувствуют себя лучше, чем их партнеры, и безропотно ждут, пока они разовьются в направлении совершенства. Эта позиция скрывает плохое внутреннее мнение: неспособность любить, ограниченность в доверии и сдаче. Не пересекая эти пустоши, трудно восстановить самооценку и стать более проницаемым для любви.

В моей работе появилось некое эмоциональное равнодушие, сначала запретное и предосудительное, но позднее признанное: на самом деле это не значит чувствовать меньше, а чувствовать себя лучше. Качество, а не количество. Они двигают меньше вещей, но те, которые подлинны, затрагивают ваше сердце глубже.

Что касается восхищения, то такая же благоговейная любовь сохраняется ко всему, что когда-то было действительно значимым. Большинство истинных оценок пережили процесс дезиделизации. Но мне дороже узнавать новые идеи, людей, учения. Отчасти меньше готовности и открытости, отчасти опыт разочаровывает: почти все звучит как дежавю и обычно проигрывает по сравнению с уже полученным и усвоенным. Это случается с учителями, книгами, музыкой, художниками и т. д. Утрата прежнего энтузиазма оставляет определенный оттенок безразличия к новизне, за радостными исключениями.

В этой же линии трех видов любви (отец-мать-ребенок) мы представляем еще несколько вклады, за которыми следуют другие, более общие размышления о любви и привязанностях:

«В моем чувстве трех любовей я вижу обман. В любви отца (восхищение) есть соперничество: это пример для подражания, чтобы немедленно преодолеть его... с иллюзорной мечтой стать другим, выходящим за прежние пределы своих... Материнская любовь (сострадание) кажется как переполняющий поток сопереживания, но это обман: я переступаю свое одиночество, прячу его в иллюзию «нахождения в этом вместе», ищу общения и утешения в этой долине слез, но не открывая своих чувств, не давая я буду тронут. Детскую любовь (удовольствие) иногда путают с недисциплинированностью или рассеянностью. Я признаю чувство вины или интроекции, которые загрязняют мою естественность и контролируют текучесть, отказ и доверие к жизни. Страх парализует творчество ребенка» (К. Мунте).

«Самое дорогое — быть с открытым сердцем... Если я параною, мой внутренний диалог резко активизируется, я злюсь и таким образом избегаю плохого самочувствия. Это закрывает мое сердце и уносит меня от мира» (X. Florensa).

«В паре у меня всегда была высокая концепция обязательств, я делал невозможное, чтобы выполнить то, что обещал. Это осознание ответственности, я думаю, и мешает мне совершать поступки, особенно с женщиной, так как это будет на всю жизнь. Что вместе с идеализацией женщин (уверенностью в том, что есть лучшая) было коктейлем трудного решения» (X. Мико).

«Моя самая большая трудность — сдаться, отдать себя. Иногда мне кажется, что ситуация отсутствие любви — это наказание за то, что я не взял ее, когда она была у меня» (М. Гонсалес).

«Не инкапсулируйте и не скрывайте гнев, гнев или нарциссические раны, которые только ищут ложное изоляция и обиженное одиночество» (Э. де Диего).

Рекомендации

В общей волне практики добродетели трезвости социальный Е7 преуспевает, останавливаясь, замедляя свои действия, прекращая тревожные действия и расставляя приоритеты в том, что имеет внутреннюю важность.

Развитие неделания как психодуховной установки является мощнейшим полем для экспериментов по его трансформации, так как оно соответствует не пассивности или комфорту, которые влекут за собой все Е7, а отстранению от заинтересованного, эгоистического, нарциссического действия и подходу. к действию как таковому, к хорошо выполненной работе (не в смысле перфекционизма, а в смысле безупречности): делайте то, к чему вы прикасаетесь в каждый момент, не перегибая палку и не отставая. Тогда большая часть компульсивной деятельности перестает иметь смысл, вещи упрощаются, и внутренняя химия преобразует действие в бытие, помогая переживанию бытия.

Медитация — это практика по преимуществу для развития такого отношения. В моем случае, который не является статической медитацией, мне больше помогает медитация в движении, внимание, уделяемое физическим/ручным действиям (садоводство...) или художественная деятельность, требующая концентрации и в то же время внутренней свободы.

Прислушивание к собственному телу – царственный способ, как и практика настоящего, особенно отделение себя от целей и сосредоточение на процессе.

Это отношение настоятельно рекомендуется при проведении терапии, как и вышеизложенное: развивайте терапевта с большим терпением, меньшим количеством спасателя и большим компаньоном, точным, а не подавляющим, более терпимым к сухим фазам; и без абсолютных карт здоровья, пробуждения, созревания и тем более терапевтического успеха.

Вот некоторые материалы по этому поводу:

—Выполнять проекты, превращать их в реализованные работы, сознательно терпеть боль разочарования, когда конечный результат не похож на первоначальную идею... Практикуйте заповеди гештальта: готовьтесь, живите настоящим и берите на себя ответственность! ... Как терапевту, работа над собственным характером помогла мне выработать отношение помощи и служения другому, быть не главным героем, а осторожным свидетелем ... с большим терпением по отношению ко мне и к миру. ... включение отношений как важного фактора терапевтического процесса... что помогает чувствовать боль в компании, не чувствуя осуждения или согласия... с помощью тишины, телесного осознания и особенно работы, выполняемой руками. || (Э. де Диого)

«Медитация пребывания в очевидном, здесь и сейчас, как мантра для связи с реальностью, мне очень помогла. И работать с телом» (И. Диас).

«Соедините боль от того, что вы видите себя с суждением и презрением к другим» (Дж. Мико)

—Помочь социальному E7 сфокусировать его обезьяний разум и бросить ему вызов... достичь места покоя и тишины. Он должен найти внутреннее убежище... фрустрируя его эскапизм: никто не может сделать за него работу, это единственный шанс, который у него есть, чтобы по-настоящему жить» (К. Мунте).

«Сказать другому: «Пока я с тобой, теперь я ухожу, или мне нужно время для себя».

В последнее время мне удалось больше быть дома, читать, молчать, и я перестал так много ходить по улице без конкретного направления» (М. Гонсалес).

«Практика медитации, чтобы не заблудиться в фантазиях... знание того, как по-настоящему слушать других и себя. Быть. Смейтесь, не иронизируйте... Обратите внимание на тело... Докопайтесь до сути проблемы и не оставайтесь на поверхности... Признание того, что я чего-то не знаю». (Дж. Локутура)

«В моем случае я находил удовольствие в физическом, в теле, в простых действиях: ходьбе, приготовлении пищи, копании земли, отдыхе... Формула Клаудио была волшебной: «делай то, что правильно в данный момент». (отец Дюран)

E7 Сексуальный – внушаемость

Сексуальная семерка не земная, а небесная. Его не интересуют вещи этого мира. Это обжорство вещей высшего и более развитого мира. Сексуальный E7 — это то, что мы могли бы назвать мечтателем. Для его определения Ичазо использовал слово внушаемость, под которым я понимаю страсть воображать что-то лучшее, чем унылая реальность. Это страсть увлекать реальностью, фантазировать, раскрашивать вещи в розовый цвет. Другими словами, это форма идеализации. Если словом для социального E5 является тотем — тотемизировать — тип сверхидеализации, — здесь это скорее идеализация общего: сексуальная семерка смотрит на вещи с оптимизмом влюбленных. Говорят, что любовь слепа. Возможно, сексуальная семерка слепа в том же смысле. Он слишком восторжен.

Его страсть — мечтать, идти к сладости воображаемого вместо того, чтобы соприкоснуться с обыденной и не очень интересной реальностью. Карл Абрахам, сотрудник Фрейда, который лучше Фрейда разбирался в описании характера, во всех отношениях отзывался о совершенно оптимистичном характере: «Я в порядке, ты в порядке, все в порядке». И, конечно, это может быть очень терапевтично... для тех, кто не семерка. Или, говоря иначе: добродетельная жизнь хороша для всех, кто не является монахиней.

Трансформация в сексуальную E7 от Enrique Villatoro

Аспекты, которые остались позади в терапевтическом процессе

Считать.

Сегодня я испытываю большее недоверие к рациональному мышлению и большее доверие к ощущению и инстинкту. Я не так сильно прислушиваюсь к интеллектуальному потоку, поэтому мне легче заглушить этот внутренний ментальный шум множества возможностей, планов, возможностей, захватывающих идей и так далее. Это внутреннее молчание проявляется и в большем внешнем молчании, в меньшем количестве разговоров. Осталось ходить вокруг да около, болтая, возбуждая собственной речью. Теперь больше точности и умения лучше использовать язык, как в точных словах, так и в построении речи, и я могу точнее указать, что я хочу выразить. У меня нет такой большой потребности во внешнем проявлении тех замечательных идей и возможностей, которые возникают в уме, потому что ты сам в них не веришь: они менее важны, меньше улавливают и не так сильно напрашиваются.

Аналогично происходит и при постоянном планировании. Меньше предвкушения будущего, меньше сказок доярки и больше соприкосновения с реальностью, как внутренней, с тем, что ощущается, так и внешней, с происходящим: это бытие больше здесь и сейчас. Я испытываю большее недоверие к импровизации или к божественной силе, которая решает все, что я вижу как уклонение и бегство,

что подразумевает большую и лучшую подготовку вещей и самореализации с принятием того, что происходит. Отпадает необходимость в упреждающих стратегиях.

В этой же линии недоверия к собственным рассуждениям уменьшилась привязанность к идеализациям, фантазиям и предположениям. Фантазии легче распознать и разобрать, отличив их от реальности. Здесь больше реализма, существа более земного, более укорененного и даже более первобытного и инстинктивного. Я отношусь к жизни более серьезно, с большей ответственностью, приверженностью и меньшим избеганием, и я смотрю на нее более взросло и зрело.

Я потерял этот юмористический смысл во всем, иронию над всем и по любому поводу. Он не проявляет исключительно клоунский аспект, беззаботный, как будто ни на что не влияет, но может казаться окружающим серьезным. Внутренне как будто более скучно, менее смешно и интересно, потому что меньше шуток. Но, как и в интеллигенте, мне уже не смешно.

Чувствовать.

Существует более общая чувствительность, эмоции более поверхностны от печали, гнева, боли, гнева до радости, удовлетворения, удовлетворенности... Это чувство кажется менее интенсивным, но более подлинным, более подлинным.

Вы можете сравнить это со снятием розовых очков, чтобы увидеть темные цвета, то есть заметить и пережить больше боли, разочарования, уныния и всех тех неприятных ощущений. Ощущения без необходимости манипулировать собственным восприятием реальности. Неудовлетворенность и то, что не нравится, чувствуется и проявляется все более отчетливо и непосредственно. Меньше самообмана, лжи и манипуляций. С другой стороны, появляется больше прозрачности с самим собой и с другими в выражении чувств (приятных или неприятных), говорящих, что вы хотите или не хотите, так что возникает образ ничего, хорошо хронического, со счастливым клоунским лицом и окутанный иронией и явной радостью, уменьшается. В этом смысле появляется грань большей жалобы, которая даже начинает проявлять себя как скряга и протест. Остается искать принятия, оценки, признания ценой фальсификации и манипулирования соблазнением, хорошим лицом и невыражением того, что причиняет боль или не нравится. При такой большей честности и прозрачности в разногласиях бунт ослабевает в форме пассивной агрессии, бойкота и скрытого сопротивления, обидной иронии и т.д. В этом плане больше честности.

Столько беспокойства и беспокойства осталось позади. Было постоянное состояние бдительности и активации, не зная, насколько оборонительная форма или насколько оппортунистическая и корыстная форма, возможно, и то, и другое. В общем, уже не так много ощущения опасности или того, что жизнь похожа на джунгли, в которых выжить — перенапряжение, под силу только самым сообразительным. Это уменьшение внутреннего беспокойства связано с большей осознанностью и связью со страхом, трудностями и ограничениями. Раньше я жил преувеличением веры в силу со всем, что на самом деле скрывало такое маленькое чувство и дискомфорт, который это вызывало.

Руководить.

Прежде всего, наблюдается значительное снижение физической активности. Это подразумевает большую стабильность за счет возможности дольше оставаться неподвижным, не двигаясь, в одном и том же месте и с той же активностью. С одной стороны, уже не так много фронтов и одновременных действий, а с другой - нет такого ощущения условности в жизни, в том смысле, что однажды наступит то идиллическое и многообещающее будущее, в котором все будет спокойно, мир и счастье. Осознайте, что этот момент уже есть, здесь и сейчас.

Есть более спокойное, более уравновешенное существо, как будто раньше и внутренне, и внешне постоянно была вибрация и прыжки с одного места на другое из-за отсутствия последовательности, цельности и твердости. Трансформация связана с открытием внутреннего места, где вы можете остановиться, где мир и покой и просто ничего не нужно делать. Кроме того, это снижение возбуждения, хронических колебаний позволяет направить активность и способствует большей концентрации и центрированию. Появляется большая способность сосредотачиваться на том, что делается в каждый момент времени. В конкретном это проявляется в том, что, по-видимому, делается меньше дел, зато дисциплины больше, а сделанное доводится до конца. Меньше открытых фронтов и больше самообладания в способности делать одно дело за раз, а не как раньше, когда считалось, что мы можем делать несколько одновременно.

Мир перестал быть большим рынком исключительных случаев, которыми нужно воспользоваться, где чем больше вы берете, тем больше у вас есть и чем больше вы наслаждаетесь. Хотя это вызвало большое волнение и энтузиазм из-за большого количества открывшихся сценариев, эмоциональные затраты были высоки из-за рассеянности и беспокойства, которые это вызывало из-за сложности невозможности быть во всех сценариях одновременно и иметь отказаться от чего-л. Столкнувшись с этим рассеянием по множеству возможностей и по количеству переживаний, появляется конкретность, рутина, дисциплина, аскеза, оценка ситуаций большего качества и глубины.

Теперь большой и искушающий внешний мир сократился до меньшего: дом, работа, семья, некоторые отношения, духовность и мало что еще. Фокус внимания направлен больше внутрь, чем наружу. От взгляда на внешнее, публичное, внешнего и расставления приоритетов оно стало ценить внутреннее, личное, менее впечатляющее и светлое снаружи, но более личное, более интимное, простое и глубокое. Изменилось правило измерения: больше цените то, что у вас есть, а не то, чего не хватает или что будет упущено. Большой дискомфорт вызывает потеря того, от чего уже приходится отказываться от возможного, каким бы интересным оно ни казалось. Это более консервативный вариант. Как говорится, «лучше синица в руке, чем сотня летающих».

В некотором смысле, речь идет не только о способности поддерживать собственное желание, импульс, спусковой крючок, вызвавший ненасытность, но также и о том, что это же желание было сфокусировано на других интересах. Возбуждение, вызванное поглощением большого количества впечатлений, было преобразовано в спокойствие от наслаждения меньшим количеством впечатлений, но с большей глубиной. Оппортунизм уменьшился на

обнаружил, что то, что действительно привлекало меня, было волнением всего нового. Дело не в том, что раньше нужно было больше, а в том, что оно хуже усваивалось, просто потому, что некогда было заниматься перевариванием. Теперь, хотя количество меньше, оно больше проникает в суть, углубляется и использует больше преимуществ.

Изменение также связано с действием без стольких ожиданий и без особого волнения в действии или самовнушении, чтобы то, что будет сделано, было настолько захватывающим и захватывающим; требуется уверенность в себе перед лицом этого поиска интенсивности и дополнительного во всем, кроме поддержания более низкого уровня активации, возбуждения. На самом деле речь идет о поддержании однообразия, рутины, обычаев. Это многообещающее будущее, которое человек продает, больше не заслуживает доверия. Автоматически больше внимания уделяется реальному, настоящему. Сексуальная семерка действует как тот, кто приходит в кондитерскую и просит всего понемногу, чтобы попробовать все, и даже ест, смешивая разные вкусы. Таким образом, нюансы не различаются, и удовлетворение состоит только в том, что все попробовали, ничего не упустили. Теперь я с удовольствием ем один цельный торт и смакую его. Короче говоря, я чувствую себя более удовлетворенным.

Новые черты и характеристики, которые появляются у персонажа

Ниже я более подробно изложу ряд новых черт и аспектов, проявившихся в этом процессе психодуховного созревания. Порядок изложения означает не то, что они следуют определенной иерархии, а то, что они составляют разные фронты и пути одновременного и параллельного развития и эволюции такого процесса созревания.

Одним из самых выдающихся аспектов было обнаружение тишины, понимаемой как уменьшение внутреннего шума, уменьшение взаимодействия с внешним миром, работа внимания и фильтрация восприятий.

С одной стороны, это уменьшение шума позволяет мне успокоить постоянное и перманентное ментальное вскипание и вскипание, пока я не достигну точки центрирования, в которой ум более сосредоточен на себе. Таким образом можно меньше поддаваться внешним раздражителям, меньше соблазняться тем, что предлагает мир. Сегодня я лучше контролирую свое собственное восприятие и направление, в котором находится фокус внимания. Хотя чувства открыты, видят, слышат, чувствуют, и ум воспринимает это, он не следует за такими восприятиями.

В этом внутреннем месте тишины, помимо возможности стать независимым и отстраниться от внешних шумов (не только слуховых, но и от любого рода раздражителей), не генерируются новые внутренние шумы (мысли, фантазии, стратегии). Конечно, все это связано с тем, чтобы меньше говорить, как о словах вовне, так и о собственном внутреннем дискурсе: буквально, меньше думать.

Это также открывает пространство для большего прослушивания того, что там есть. Вместо того, чтобы быть столь активным в восприятии сенсорных стимулов или в восприятии понятий и идей, существует большая восприимчивость; поиск уступает место просто нахождению. Сам по себе факт прекращения попыток достижения

что-то, исчезает значительная часть усилий и, следовательно, волнение и тревога, затуманивающие собственное восприятие действительности. Чем меньше вы делаете и меньше реагируете, тем больше вещей течет. Это немного парадоксально в том смысле, что человек уходит от «Я», но вместо этого находит себя в большем. Я менее главный герой, менее вершина, но более открытый, тихий, широкий и свободный. Это как если бы кто-то ушел с переднего плана сцены опыта, где он пытался контролировать и направлять все, чтобы теперь сделать своего рода шаг назад и поставить себя на второй уровень, больше как зритель, позволяя жизни течь. без такого большого манипулятивного и заинтересованного вмешательства. Из этого ухода от главного героя возникает своего рода шестое чувство, интуиция, которая ведет и направляет туда, где энергия находится и движется в каждый момент. Это также способствует созерцанию и способствует большей свободе передвижения. Оттуда почти любая деятельность или ощущение становится формой связи и контакта с самим собой.

Еще один примечательный аспект — тишина. Проще говоря, тишина напоминает обнаружение интимного места, где вы можете остановиться, ничего не делать и отдохнуть. Возникает ощущение всеобщего спокойствия, как будто обороты двигателя замедлились. Меньше активности, как мыслей и ощущений, так и на телесном уровне. Это осознание дополнительного волнения, усилий, которые вкладывались в жизнь без конкретной цели, и связанного с этим износа: чем больше вы бежали, тем больше времени требовалось, чтобы добраться неизвестно куда.

Тишина — это открытие того места, где вы можете положить голову, отдохнуть и расслабиться почти бесконечно, потому что все имеет относительную важность и трансцендентность. Эта тишина возникает из-за уменьшения количества аналитических процессов, суждений и ментальных контаминаций добра/зла, адекватности или неадекватности и так далее. Крайностей уже не так много, всему есть место и можно не так сильно переживать. Это уменьшает двойственность и разделение между деятелем и действием. Тот, кто постоянно наблюдает, спрашивает и вопрошает, более размыт; таким образом деятельность изменяется, а само действие занимает все сознание. В конечном счете, происходит большее принятие того, что происходит в каждый момент. Это некий пазотизм, который, в отличие от снисходительности, не избегающий, а связанный с чем-то подобным тому, что в целом все в порядке, ничего не упущено, ничего не нужно делать, и с ощущением полного, наполненного и удовлетворенного здесь и сейчас.

При такой релятивизации реальности, при которой важно не столько само восприятие, сколько то, как и откуда оно воспринимается, снижается привязанность и потребность дойти, дойти, решить или прояснить что-либо. Точно так же меняется и прожорливость, и она уже не такая агрессивная или дикая. Конечно, порыв и желание глотать сохраняются, но их легче поддерживать, помещая себя в центр себя, где все становится более относительным, расслабленным и с меньшими претензиями. Дорога стала более просторной и с меньшим количеством выступов.

Этот процесс и опыт того, чтобы позволить себе увлечься этим новым обонянием, должны быть связаны именно с пребыванием в настоящем, открытым и слитым с тем, что происходит. И так это настоящее становится больше, безмерно раскрывается, как бы входит в другое очень тонкое измерение.

Хотя его можно воспринять, его невозможно описать, потому что в акте попытки это раскрытие прерывается, и самость возвращается на передний план. В данный момент нельзя дать оценку опыту, нельзя воспринять настоящее.

Эта тишина не принуждена, не застыла и не застыла, а текуча: движение распознается по покою. При езде на велосипеде устойчивость и равновесие достигаются самим движением, а попытка оставаться неподвижной приводит к падению. Поток идей и восприятий не выводит из тишины, а усиливается с узнаванием своих мыслей. Если вы попытаетесь заморозить сознание и внимание, они заблокируются, если вы позволите им свободно колебаться с наблюдающим сознанием, они стабилизируются сами по себе.

Третьим аспектом этого процесса созревания является простота, простота, аскеза в том смысле, чтобы не слишком усложнять вещи, делать жизнь проще, конкретнее, менее сложной и с меньшим количеством ненужных разветвлений. Речь идет о том, чтобы позиционировать себя в более сфокусированном и собранном месте, в котором фокус внимания не так открыт и не так активен. Как будто постоянный поисковый радар отключился и больше не сканировал настойчиво горизонт переживаний. Физически это означало бы немного закрыть глаза, уши и остальные чувства, даже закрыть внутреннюю мышцу рассуждения, мышления. Чувства, мир, жизнь становятся более трезвыми не столько потому, что меньше количества, сколько потому, что меньше прожорливости и привязанности к этому кажущемуся изобилию. Это перцептивное дистанцирование — не отход от изоляции, а большая способность к отречению и непривязанности в смысле большей способности сказать «нет» тем искушениям, которые привлекают и подстрекают впасть, короче говоря, в то, что не столь приоритетно.

Эта простота также включает в себя избавление от волнения, украшений и фейерверков. Опыт в частности и жизнь в целом менее трансцендентны и зрелищны, чем принято думать. Это уменьшает эту постоянную попытку придать дополнительное волнение и предложение сделать опыт более интересным или ценным, чем он есть на самом деле. Объем жизни снижен. Он становится более естественным, более спонтанным, менее дальновидным и предвосхищающим то, что может произойти. Он прекращает планировать или внедрять успешные стратегии навсегда, прежде чем любой

мероприятие.

Наконец, простота также заключается в том, чтобы немного выйти за пределы разделенного сознания. С каждым разом разные аспекты жизни становятся менее фрагментированными и разделенными: семья, работа, люди, духовность. Существует более целостное и глобальное функционирование между различными областями.

Следующим аспектом, который следует выделить в трансформации, является ориентация на духовность и, особенно, пробуждение к преданности, понимание ее как отдачи себя чему-то и как проводника большего, чем один, который отвечает за более высокие уровни, с защитой, безопасностью, порядок и покой, что это влечет за собой. Чувство похоже на отдачу ребенка, но в отличие от капризного ребенка, ожидающего, что ему отдадут, отдают от спокойствия и сыновней уверенности, что есть кто-то, кто знает, что делать в каждый момент; это позволяет ребенку отпустить ситуацию и быть чисто ребенком, не обременяя себя ролями или обязанностями, которые не нужны.

ему не соответствовать. Это ощущение наполненности, защищенности и, опять же, внутреннего и внешнего места, где можно отдохнуть. Точно так же это место способствует тому, чтобы быть честнее, ответственнее и, как это ни парадоксально, взрослее. С этой преданностью, принятием и открытостью к чему-то более высокому жизненная позиция становится более ясной и позволяет делать то, что соответствует большей приверженности, вовлеченности и присутствию.

Параллельно с преданностью возникают смирение и сострадание. С одной стороны, это предполагает больше смотреть на другого, видеть его, принимать во внимание, осознавать, что у других тоже есть свои потребности, страдания, интересы. Поймите, что они — другой я. С другой стороны, это связано с меньшей сосредоточенностью на себе, меньшим интересом к себе, менее капризным, менее ребяческим и способностью ценить и чувствовать себя более удовлетворенным тем, что есть: быть менее прибыльным и оппортунистическим при принятии решений. учитывать интересы других и не думать в одностороннем порядке о своих собственных. Иными словами, смирение и сострадание связаны с тем, чтобы лучше осознавать нарциссизм и его союзника, пикантность. Мы должны осознать, как трудно нам поставить других на первое место, уступить или просто увидеть и принять во внимание других, потому что сразу же появляется стратегия, которая всегда идет вперед, а не иссякает.

Изменение происходит от осознания и углубления того, что стоит за этим поиском величия, интереса, выгоды для себя. С одной стороны, есть ощущение себя маленьким, незащищенным и, в какой-то степени, в неполноценных условиях. С другой стороны, есть большое недоверие к тому, что власть будет справедливой и обеспечит безопасность и защиту. При таком образе мышления казалось более надежным стать собственным ориентиром, собственным авторитетом, с заинтересованным чувством справедливости, защищенности и самозащиты. Разум E7 запрограммирован на выживание и хитрость. Практически при любом удобном случае мысль и план, как получить что-то полезное появляется.

Противоядие — приверженность себе и тому, чего хочется и чего желают, — дать себе разрешение быть прозрачным и честным, яснее выражать то, что хочется или что беспокоит. Вы можете выразить самые четкие требования, а также выдержать больше разочарования от собственных желаний и нехватки. Эта честность и прозрачность по отношению к себе и миру — противоядие от бунта и скрытого заговора.

Как ни парадоксально, интереса к социальным отношениям, к людям, к контактам не так много. С психодуховным процессом возникает большее осознание антисоциального аспекта E7. Теперь у меня больше желания быть с собой или со своими, а не столько открывать тех, кто более чужой. То, что раньше было болезненным одиночеством, которое приводило к покинутости, маргинализации, отвержению и страху, теперь стало безопасностью, комфортом, отдыхом. Факт обладания большей честностью, прозрачностью и откровенностью в выражении желаний и потребностей освобождает от необходимости казаться, хорошо выглядеть, что облегчает возможность вступать и выходить из контакта с другими.

Общее ощущение зрелости, становления более взрослым, серьезным, благоразумным и рассудительным. Перестаньте чувствовать себя ребенком, зависимым от мира, чтобы брать на себя обязательства и задачи,

стать более присутствующим и компетентным в мире, и понимать ответственность не как бремя или бремя, а как свободу выбора и решения для себя.

В моем процессе я перешел от чувства блокировки из-за страха быть отвергнутым к неадекватности, к незнанию точно, как себя вести (как если бы существовал правильный путь, существо, отвечающее задаче, на определенном уровне, на котором вы находитесь). не уверен в достижении) больше доверять мне и давать мне больше правдоподобия, без такого большого обесценивания и нейтрализации суждений, без такого большого сомнения или страха.

Это представляет собой освобождение на очень существенном уровне, которое связано с разрешением себе быть таким, какой он есть, без критики, без осуждения, с безусильным принятием. Это подлинное разрешение, которое рождается из отсутствия сомнений: вам не нужно ничего выбирать. Нет выбора между лучшим или худшим, правильным или неправильным, разрешение начинается еще до самой дилеммы. Действие возникает как пружина, которая просто вырывается наружу, не задумываясь, куда лучше течь влево или вправо.

Зрелость предполагает большую устойчивость к боли и фрустрации. Вместо того, чтобы остановиться, чтобы ощутить нехватку, типичная ловушка сексуального E7 заключается в том, что разочарование от отсутствия чего-то заменяется розовой фантазией, которая удовлетворяет замещающим образом. Такова умственная настойчивость с логическими доводами, поддерживающими фантазию, что вы заранее начинаете ею наслаждаться. Это означает отключение от чувства дискомфорта, вызванного недостатком: иллюзия строится, чтобы не принимать его, а также постепенно теряет сознание реальности, вплоть до того, что, все больше и больше проползая между самой ложью, сексуальная семерка становится неспособной отличать фантазии от реальности.

Прерывание этого цикла избегания достигается, когда импульс собственного желания поддерживается, не обязательно действуя на него, как в его аспекте влечения к новому и стимулированию, так и в избегании неприятного, фрустрации, болезненного. Терпение, спокойствие, вспыльчивость выросли. Способность поддерживать тягу и желание с большей терпимостью, спокойствием и силой духа и не позволять себе так легко изменяться внешними обстоятельствами — это один из великих плодов. Солидность проявляется во внутренней устойчивости и внешнем упорстве. Как будто сила воли оживилась и укрепилась. Здесь больше усердия, дисциплины, решимости, вплоть до способности оставаться в рутине, повторяющихся, скучных и неохотных.

Способ войти в эту внутреннюю остановку, в этот покой и спокойствие, состоит в соединении и открытии тела как другого места самости, в котором можно быть. Это начинается с того, что вы выходите из своей головы, перестаете постоянно быть когнитивным. Для этого надо стать хозяином собственного желания, уметь сдерживать тягу, аппетит, тягу. Поначалу было особенно трудно поддерживать импульс постоянной генитализации и сексуализации отношений, особенно с женщинами, которых я всегда искал как элемент возбуждения, новизны, активации, а также признания, подтверждения и так далее. После этого лучшего управления сексуальным желанием наступает приручение искушения перед другими различными стимулами.

например, с наркотиками и измененными состояниями сознания, или с потребительским и сладким желанием любого типа переживаний, которые могли бы вызвать волнение, энтузиазм и новизну, и которые также обычно используются семерками для избегания неприятных ощущений. Наконец, он служит для того, чтобы поддерживать невротическое влечение всегда следовать собственным мыслям, ощущениям и восприятиям. И это очень тонкий аспект процесса.

Интуиции о состоянии самореализации

Одна из главных тем психодуховной трансформации — перестать смотреть на небо как на бегство от земли, то есть стать более реалистичным, более земным и даже висцеральным. Эта большая объективность предполагает меньшую когнитивную защиту в виде внушения, фантазии, иллюзии и, следовательно, меньшую манипуляцию и самообман, как для себя, так и для других. Там не столько головы, сколько рациональности, а больше сердца, больше эмоциональности.

Мысль и планирование конкретизированы и систематизированы, они более реальны и менее космичны. Усилия и энергия направляются более методично, с большим усердием, настойчивостью и решимостью. Это большее присутствие и участие в том, что делается, позволяет нам использовать стратегию и программирование как поиск большей приверженности, а не как избегание, бегство или оппортунизм. Для этого полезно верить, что счастье заключается в работе в настоящий момент и достигается шаг за шагом и мало-помалу, а не внезапно или жадно.

В этом смысле честность и прозрачность имеют основополагающее значение. С одной стороны, с большим контактом и осознанием того, что вы чувствуете, хотите и в чем нуждаетесь в любое время, а с другой, с большей уверенностью в себе и честностью в демонстрации этого и управлении собой, выражая то, что вам не нравится, а также благодарность и признание Другим. Это подразумевает более конфронтационное, прямое и ясное движение вместо того, чтобы двигаться сзади, от оккультизма, манипулирования, бойкота или бунта, типичных для Е7. Это было бы связано с принятием себя в качестве авторитета и взятием на себя ответственности за свою жизнь. То есть развивать большую серьезность, целеустремленность и присутствие не только перед другими, но, главным образом, перед собой, перед своими ощущениями, желаниями, целями.

На этом пути помогает умение удерживать и смотреть на боль, разочарование и неприятные ощущения. Будьте более в контакте со своими собственными недовольствами, ценя то, что у вас есть. Ищите большего удовлетворения в реальности, в качестве и глубине жизни, чем в количестве и разнообразии. Больше доверяйте тому, что приносит жизнь, вместо того, чтобы двигаться от страха и страха к недостатку, к неудовлетворенности и, исходя из этого доверия, отказаться от превентивной стратегии. Это также помогает создать прочную внутреннюю уверенность в себе, полагаясь на свои собственные ресурсы и признавая ограничения, вместо того, чтобы апеллировать к ложному спокойствию и отчужденности, полагаясь на импровизацию и на то, что все разрешится само собой, что по-прежнему является избегающим поведением.

Он служит для того, чтобы быть в жизни с большей умиротворенностью, простотой, простотой и даже наивностью, в отличие от того сумбурного, мутного, разветвленного и свернутого, что есть в сексуальной семерке. Удобно искать больше мест ничего не заполняя, больше простое без внешних или

внутренняя деятельность. Конечно, это означает больше тишины, меньше слов и больше слушания. Цель состоит в том, чтобы жить, не избегая ничего, что возникает или появляется, не убягая в идиллическое будущее, столь типичное для этого планирующего персонажа.

Духовность преображенной половой семерки не столь фантастична или идеальна, но более практична и материализована в конкретных фактах и действиях. Например, можно развить щедрость, сотрудничество и более альтруистические и бескорыстные задачи, а также большую религиозную преданность и сострадание, основанные на том, чтобы действительно видеть другого для себя, а не как средство откармливать свое эго ради того, «какой я хороший».

При этом во мне пробудилось более открытое и чистое чувство юмора и оптимизма, менее ироничное, эскапистское и обидное, понимаемое не как еще один механизм защиты и агрессии, а как форма отрешенности и легкости перед жизнью. Это способность получать удовольствие и доставлять удовольствие другим с заразительным оптимизмом, основанным на прозрачности и честности.

Дело не в том, что эго и невроз перестали делать свое дело, а в том, что их выходки и авантюры все меньше и меньше раздражают, потому что характер становится менее неукротимым. Как те собаки, у которых очень длинный поводок, с механизмом, который позволяет владельцу в любой момент дернуть за веревку, чтобы заставить собаку подойти. В зависимости от ситуации поводок то длиннее, то короче, но собака всегда управляема. Я наблюдаю дистанцирование и дистанцирование от невротических импульсов и привычек, но не от вытеснения, а от осознания их существования.

Иногда у меня также есть возможность использовать их как семена, чтобы развить больше осознания и внимания. Таким образом, речь идет не о том, чтобы чего-то избежать, а об интеграции и лучшем управлении тем, что есть.

Предложения по терапевтической работе с сексуальной семеркой

С терапевтической точки зрения E7 вообще — и сексуальные в частности — обычно приходят на терапию либо из-за острого кризиса, из которого они не могут выбраться, либо из любопытства, чтобы испытать новую игрушку для иллюзий и фантазий. В случае оказания помощи при кризисе, когда первые наиболее болезненные симптомы преодолены, семерке легко выйти из процесса, обманывая себя убеждением, что он лучше, чем он есть на самом деле, и соглашаясь на лейкопластырь вместо пластыря. глубокое лечение. В случае посещения терапии из любопытства, когда пройдет первоначальное волнение и иллюзия, а также факт начала касаться более болезненных вопросов, они облегчат бегство к другим более мотивирующим и менее неприятным вещам. Следовательно, есть некоторая трудность, при которой люди с таким типом характера могут иметь достаточно постоянства в процессе, чтобы таким образом войти в большую глубину.

Поэтому один из первых советов терапевтам, занимающимся сексуальными семерками, состоит не в чем ином, как в том, чтобы обратить их внимание на важность создания благоприятного климата для развития настойчивости, терпения и приверженности терапии, чтобы процесс мог развиваться. Оттуда может быть полезно периодически повторно заключать сеансы в пакетах определенного количества. Это позволит, с одной стороны, проводить мини-процессы с их правильной интеграцией и замыканием. На

с другой стороны, мы позаботимся о том, чтобы процесс не прерывался внезапно бегством или бунтом, и мы оставим дверь открытой, чтобы, при желании, вы могли возобновить процесс в другое время. При этом мы предоставим вам достаточно места и гибкости, чтобы вы могли входить и выходить с определенной свободой.

Также очень полезно пробудить собственное любопытство. Оставьте вас немного голодным от одного сеанса к другому. Таким образом, мы воспользуемся их собственным обжорством, намекая или показывая им, что есть лучшее место, чем то, в котором они живут психологически, и что они могут достичь чего-то более существенного, чем то, чем они живут.

Перед сексуальной E7 необходимо, по сути, найти золотую середину между четкой, лаконичной и твердой терапевтической рамкой и определенной мягкостью, деликатностью и простором, способствующими ее уверенности. Если на него будут наложены очень сильные и жесткие ограничения, он прекратит терапию; если границы очень мягки, он будет иметь тенденцию вторгаться в пространство терапевта и ускользать от процесса. Важно найти баланс, чтобы не вторгаться, уважать терапию и не путать терапевта с другом; в то же время также необходимо, чтобы вы чувствовали атмосферу спокойствия, ободрения и уверенности, чтобы вы входили понемногу, открывались и позволяли себе впасть в боль. Все это будет означать постоянное перетягивание каната, в котором вам придется напоминать о пределах в течение почти всего лечения. Это будет процесс непрерывной, но очень деликатной конфронтации, мягкой борьбы с большим количеством приветствий и защиты, когда она начнет падать. Необходимо будет дать ему место, чтобы его можно было показать, не перетаскивая терапевта, не соблазняя его и не вводя в заблуждение своими заблуждениями. Это будет что-то вроде того, чтобы позволить им поверить, что они обладают силой. Это взаимные уступки, безусловно, сильно утомляет терапевта, потому что сексуальный E7 установит пределы, которые мы постоянно отмечаем для проверки.

Вызовом является интеллектуальная сторона, рационализация как защитный механизм. Вы должны держаться на достаточном расстоянии, чтобы не попасться на их игры, ловушки и ментальные филигранные. Вы должны положить все в сито, чтобы попытаться отличить свиток опыта, манипулирование подлинностью, фантазию от реальности. Речь идет о сексуальной семерке, которая постепенно учится молчать и слушать друг друга с других уровней. В этом смысле работа с телом обычно очень хорошо помогает заглушить непрерывный ментальный шум.

Нужно захватить их уверенность от умения приветствовать их боль, их чувствительность и хрупкость. Нам потребуется передать безопасность, спокойствие и ободрение, чтобы они зашли так далеко, как могут, сообщить им, что немного лучше, если это искренне, а не желание многого продвигаться с помощью лжи. Мы должны поддерживать подлинную подлинность, честность и прозрачность. Мы поможем им соприкоснуться с ощущением того, чего у них не было, чего им не хватало, спустив их с фантазий о том, что все есть, и облегчив контакт с болью.

Это вхождение в боль — спуск в яму — обычно очень деликатный момент в процессе. Это связано с воспоминаниями и плачем о прошлом, о детстве. Это

осознание самообмана, в который они были погружены, и времени, которое они потеряли. Это осознание уязвимости, незащищенности, страха, чувства покинутости и одиночества. На этом этапе вам понадобится много приветствия, понимания, ободрения и надежды на то, что путь продолжится там. В этот момент может появиться сопротивление в виде задержек и ошибок, пока он не убежит прямо, чтобы не возвращаться. Поэтому важно заранее установить прочную и подлинную связь, основанную на доверии. В это время важно укоренить его в том смысле, что он находит внутреннюю опору, отличную от разума: терапия будет внутренним (и внешним) местом, где она может остановиться, отложиться. В любом случае депрессивные состояния являются признаком того, что процесс движется вперед.

Напоследок следует отметить, что необходимо не пропустить ни одной из манипуляций семерки. По мере того, как они вовлекаются и завоевывают доверие у терапевта, необходимо все более и более строго осуждать их. Не имеет значения, считает ли он, что контролирует терапию, пока он не использует ее для нападения или побега с выражением бунта. В таком случае необходимо постепенно раскрывать эту игру, мешать ей, чтобы с каждым разом в терапевтическом поле могла проявляться все большая честность.

Достаточно добавить, что в качестве эффективного ресурса может быть полезно использовать его же механизм: чувство юмора и иронию, принимая во внимание, что это та область, с которой семерка вообще справляется очень хорошо.

E7 Сохранение (Самосохранение) – Семья

Обычно легче распознать сексуальную или социальную семерку, чем семерку сохранения. По отношению к нему Ичазо использовал фразу «страж замка». Он также использует слово «замок» для пяти сохранений — я предпочел использовать слова убежище, логово. Но что означает фраза «хранитель замка»?

Сохранение E7 - это человек, который заключает союзы. Семья может быть альтернативным словом. Но не в прямом смысле этого термина, который полон положительных коннотаций. Слово семья описывает аспект жизни. Но в специальной лексике об эго есть своего рода семейная игра, в которую можно играть. В нем семеро сохранения строят отношения с людьми на основе таких идей, как: «Я буду тебе родным и требую, чтобы ты был мне родным», «Давай соберемся, я буду служить тебе, а ты будешь служить мне», «вместе мы можем создать хорошую мафию вместе»...

Я опускаю слово «контрабанда», потому что такое поведение может привести к хитрости. Это явная партийность. В нем присутствует элемент коррупции. За этим союзом стоит личный интерес, эгоизм, даже если кажется, что он отрицается. Естественно, каждая форма эго опирается на ложь, из-за которой создается впечатление, что ее нет. Вот почему исповедь так хороша, так интересна для работы совести — особенно когда исповедь публична, потому что так понимаешь, что можно продолжать все, оставаться прежним.

Так что консерватор E7 — это оппортунист, человек, который должен искать преимущества, получать прибыль. Над ним как бы нависла угроза сохранению, которую надо компенсировать. Поэтому тревога в данном случае выражается в чрезмерной заботе о том, чтобы избавиться от этой угрозы сохранению путем заключения выгодных сделок и сделок при каждом удобном случае.

Мой друг был дантистом часть своей жизни. Он показался мне добрым, дружелюбным, разговорчивым человеком. Некоторым очень нравится профессия стоматолога, потому что они все время затыкают друг другу рты, поэтому могут говорить и говорить столько, сколько хотят. Наверняка вы встречали очень разговорчивых стоматологов. Они могут этого не осознавать — бессознательность играет злую шутку. И для семи природоохранных групп характерно то, что они любят делать что-то своими руками, что-то полезное для других. Они практичны.

Разговаривая и разговаривая, семерка Мать вскоре обнаруживает слабости другого человека. «Я видел, что вы купили новую машину, как поживаете?», — говорит стоматолог. «Ну, это отличная машина, я очень доволен ею», — отвечает пациент, — «но, к сожалению, я должен продать это». «А, хорошо», — воспользовался этим стоматолог, — «тогда я куплю его для вас!»

Кажется, что с сохранением семерки нет разговора, который не приводит к делу. Вы совершаете мгновенные сделки, потому что ваш разум настолько готов к возможностям, что вы никогда их не замечаете.

пропустите это. Его позиция — это позиция того, кто думает, что если вы не будете бдительны, если вы не будете держать нос по ветру, чтобы воспользоваться возможностью, вы проиграете.

Преобразование в консервации E7 Альбертом Рамсом

Следующие страницы содержат несколько кавычек автора, взятых из его текста «Биография персонажа» (1996). Остальные цитаты в кавычках соответствуют людям, отождествляемым с сохранением энеатипа семь, которые были достаточно любезны, чтобы сотрудничать в этом отчете, которые предпочли остаться анонимными и которым Альберт Рэмс глубоко благодарен за его вклад.

Что осталось позади

Кажется, что в процессе остается некая тревога, состояние нервозности, неопределенного волнения, которое иногда проявляется как «жадность, нетерпение, желание все съесть», как говорит консервация E7; другие, такие как «мысль, которая утверждает, что я всегда могу сфокусировать все на позитиве; желание быть окруженным людьми, которое меня обезболивает и позволяет мне не осознавать себя, жить во сне, во сне», — утверждает женщина с той же чертой. Это также, по другому мнению, «ощущение фиктивной жизни, как бы прожитой вне меня». Будучи молодой девушкой, я определяла это как фильм; Это было быстро, смешно, это был главный герой, но я не узнавал себя внутри: я узнавал себя диссоциированным».

Иногда это «[фантазия,] понимание как такового факта обмена реальности на выдуманное (разумеется, бессознательно), вплоть до защиты выдуманного как реальности», согласно другому консерватору E7. В других случаях это переводится как «всегда сходить с рук; тратить столько энергии, контролируя все, управляя всем и не будучи замеченным».

В моем личном случае я резюмирую это так:

«До недавнего времени я думала, что родилась шестикилограммовой и в нормальное время. Позже я узнала, что на самом деле килограммов было не шесть, а 5800, и что причина в том, что я родилась после десяти месяцев беременности. Я считаю, что в этом анекдоте содержатся три основных элемента моей конституции характера: чувство обмана (и рассеянное осознание самообмана), ретроактивное принуждение к утробе (где, кажется, я провел месяц слишком долго).) и фантазия о величии».

Это состояние часто сопровождается «пристрастием к алкоголю, наркотикам и другим излишствам, которые также пригласите меня сделать анестезию».

Таким образом, семь сохранений, по-видимому, имеют самость, конституированную как своего рода я-ты, заинтересованно эротизированную мать в случае мужчин и отцом в случае женщин. В первом случае отец занимает отцовскую роль не потому, что он подчинен матери, из-за чрезмерного авторитаризма или потому, что он воспринимается как слабый; так что нет хорошего закона. Норма, пределы ненадежны. У женщин, кажется, есть отец-не-отец,

отец, который недостаточно ясно дает понять, что его жена - мать, а не дочь (обычно папина дочка).

Рай, ложный рай, кажется усеченным, сломанным (разлука, покинутость, травма...), и нам остается думать, что это была ложь... Тогда все ложь... Я могу делать все, что угодно. Я хочу, потому что нет закона: все идет. В моем случае:

«В возрасте тринадцати лет я совершил поездку во Францию, которая произвела на меня глубокое впечатление. Я провел месяц в доме старой соседки по улице, родители которой, испанские иммигранты, ненавидели испанцев и свалили на меня, надо полагать, всю обиду, накопленную годами лишений и усилий. Для меня это был первый сильный удар на моей памяти. Образ, который у меня был о себе и о мире, рухнул.

Во-первых, я был меньше своего друга в том возрасте, когда различия весьма значительны. Кроме того, я был толстым, поэтому девушкам я не нравился, мне приходилось говорить на языке, которого я не знал, и заниматься такими видами деятельности, как парусный спорт или верховая езда, которые были для меня совершенно новыми. Я чувствовал много насмешек, много стыда, много одиночества и, сегодня я знаю, накопил много обиды на мир и на мою семью за то, что она отправила меня туда. Верно и то, что я стал намного умнее, и многое из того, что я там узнал, очень пригодилось мне в жизни... Но я думаю, что проглотил слишком много, не прожевав, и меня искусственно оставили в покое, не осознавая этого.

Оказывается, этот блестящий и, по-видимому, всеми любимый мальчик был неуклюжим комком сала. Что мир, который я знал, был лишь одним из возможных миров, и все, что было для меня легко, стало ужасно трудным или почти невозможным. Оказалось, что этого ребенка так хвалили за то, что он очень хорошо себя вел, всегда говорил «да», хорошо учился, не слишком много шалил... и особенно он ел все и много (что было суммой в шкале). семейных ценностей того времени); оказалось, что это был не единственный я, который населял меня. И в то время это означало, что это был не я, так как я мог быть только один. Так что логично было сделать вывод, что меня кто-то обманул, что не сходится. Я помню, что он писал моим родителям ежедневно, и ни в одной из открыток я не смогла сказать им, как все плохо, или, конечно, попросить их забрать меня. Он был в шоке и не мог этого осознать. Не смогла я и развеять фантазию, которую мы в семье строили перед отъездом во Францию: что все будет чудесно и, конечно, очень волнующе: опять же, в розовом цвете».

Так что жизнь будет посвящена поиску и восстановлению того первозданного райского состояния, той семейной мафии, в которой семерка консерваторов занимает место негласной привилегии.

Одним из свидетельств этого процесса является то, что «способ создания семьи, чтобы чувствовать себя живым исчезает; Я продолжаю с ними, но теперь я позволяю себе иметь свою собственную настоящую семью».

Точно так же бегство — часто бессознательное — от дисфорического, от одиночества, от неприятного, от пустоты, от скуки, от того немногого, что осталось позади: «желание

постоянно испытывать что-то новое, чтобы избежать скуки и заполнить свое время», — утверждает семерка сохранения; не касание неприятных эмоций, ощущение того, что жизнь уже кончена, нетерпение, потребность в том, чтобы постоянно все было хорошо; «Излишний шум в моей жизни», добавляет еще один защитник природы; «Верить, что я такой хороший и щедрый, что я так много помогаю, верить, что все зависят от меня, а не я от них», — заключает другой.

Что получается в процессе трансформации

Когда обнаруживается ложь многого, появляется малое, молчание, доброта скудости; свобода не нуждаться в том, что человек сказал себе. Спокойствие, безмятежность (относительная, конечно), отсутствие необходимости бежать куда-то, потому что вы уже достигли того конкретного нигде, что вы учитесь ценить как достаточно хорошее.

Другое важное изменение состоит в различии между желанием и потребностью. фундаментальный—, который был запутан с самого начала. Мы считали себя и других наши собственные желания потребностями. И, на самом деле, нам действительно нужно немного, хотя желать можно многого.

Он помогает избавиться от диктатуры «это да, это нет, императивно», а также развивать большую гибкость: оставаться в «...или нет». Это помогает не различать априори между якобы эйфорическим и якобы дисфорическим; перестаньте цепляться за первое и ужасно убежать (и тайно) от второго. Доступ к печали, пустоте, ярости без оправдания, при ощущении собственного зла.

Вот несколько конкретных способов сказать это:

«Сомнение себя, критичность оставляет меня в покое, связывает меня с реальностью; Быть конкретным, безмятежным, медленно ходить и наслаждаться этим расслабляет меня. Чем незначительнее будут вещи, тем лучше. Например, я получаю огромное удовольствие, сортируя отходы для переработки, размещая их в нужных местах и чувствуя ответственность и поддержку. Рутинная работа дает мне покой, зная, что, если я захочу, я могу от нее убежать».

«Когда я позволяю себе глубоко прочувствовать переживания, я чувствую экстаз и счастье, позитивный настрой от тех благ, которые предлагает мне космос».

– Оно появляется, безмятежность. Осознание того, что «это то, что есть». И мне это нравится. Раньше мне было труднее оставаться в вещах такими, какие они есть».

«[Похоже] потребность быть со мной больше, потребность быть по-настоящему присутствующим и связанным с тем, что я чувствую, и чувство, что этого достаточно, что все в порядке с тем, что есть. Я также стараюсь придерживаться буддийского принципа: «Если ты не счастлив сейчас, прямо сейчас ты никогда не будешь счастлив». И я полагаюсь на это как на единственную существующую истину, потому что я провел свою жизнь в погоне за воображаемым счастьем, которое всегда должно было прийти: я думал, что следующая вещь всегда будет лучше, чем то, что у меня есть сейчас».

Какая польза от трансформации

Мое общее впечатление таково, что наиболее полезной является возможность встретить кого-то (терапевта, учителя, иногда друга), который сочетает в себе умение четко сказать «нет» и может оказать поддержку при падении. «Нет», значит, играм, ловушкам, манипуляциям... Этот человек будет как стеной, о которую можно разбиться, так и любящей компанией, иногда молчаливой, всегда близкой в крахе, позволяющей обнаружить то, чего удалось избежать, делая это возможным для меня, не переживая его как катастрофу: тишину, одиночество, небытие, печаль, ярость, зло...

Вот еще один отрывок из моей биографии:

«Летом 1988 года я прошел свой первый курс по программе SAT, и это оказалось началом долгого кризиса, который продлился до лета 1993 года: кризиса, который, как я видел, повторялся впоследствии по-разному у многих людей, когда они сосредоточены на работе. с характером. Это были пять очень тяжелых, очень напряженных лет, в течение которых я по крайней мере дважды очень отчетливо ощущал границу между жизнью и смертью. То есть я очень ясно чувствовал желание умереть. Это были годы, когда я обнаружил в себе такие стороны, о которых даже не подозревал, например, чувство абсолютной дурости из-за вещей, в которых я всегда чувствовал себя способным, или то, как увидеть многих плохих хозяев, которые были внутри меня, и агрессивное поведение, которое случайно ошибки могут означать шутки, забывчивость или самозабвение».

В те годы процесс стал экстремальным, особенно на SAT:

«Там я почувствовал, что кто-то меня сломал и что кто-то меня сдерживал одновременно; что кто-то ударил меня и кто-то исцелил меня; что кто-то тронул меня и что кто-то успокоил меня в самом сокровенном. Что все ломалось, ломалось... И вот он, Мемо, и они (Пако, Антонио, Шериф, Хуанхо...), и они (Энни, Грасиела, Усе, Сильвия...). И Клавдий. Осенью и зимой 88-89 года я думал, что схожу с ума. Глядя с этого момента (январь 1993 г.), я думаю, что магические мысли пронзили мою голову, боль пронзила мое сердце, а паралич пронзил мое тело. Я стал параноиком и впал в самую ужасную панику, которую я чувствовал с четырнадцати лет [...]. Я, Альберто Рамс, «известный терапевт, известный на юге Европы», был напуган до смерти. Я помню, что он даже не смог позвонить в турагентство, чтобы забронировать билеты. Все было огромным усилием, даже самая абсолютная мелочь. Я чувствовал, что не могу написать ни малейшей записки или письма, и любой телефонный звонок пугал меня. На самом деле, я был полностью виноват, но тогда я этого не знал...»

Что помогает в процессе? Вот еще отзывы:

— Уменьшите активность, контактируйте с телом как с целью и как с средством достижения эмоций. Уточните, размер. Принятие решения быть пунктуальным в моем случае заставило меня уважать другого, принимать его во внимание, видеть его и заботиться о себе. Это помогает понять, прежде чем найти что-то внутри себя, конфронтацию, рискнуть быть прямолинейным, быть злым. Откройте свой

глаза, увидеть реальность, увидеть настоящее без прикрас, принятие, тишина, одиночество. Вера в то, что есть нечто большее, чем я, духовность».

«Мне, прежде всего, [помогает] сдерживать свои эмоции, не убегать от того, что со мной происходит, от того, что я чувствую (стыда, гнева, дискомфорта, разочарования); Осмелюсь сказать, что со мной происходит, что я чувствую, что думаю, что хочу сделать, даже если это приведет к конфликту. За этим страхом перед конфликтом всегда стоит боль и страх быть отвергнутым».

—[Мне помогает] позволить себе раскачиваться и впадать в боль. Одиночество помогает мне быть с собой и меньше терять себя в других. Чем больше я перестаю бежать от себя, тем меньше я торгую с другими. Не оставайся поверхностным, иди глубже. Поймите, что я использую людей».

— Наблюдение. Что-то эгоцентричное (как сказал Ортега). Терапия. медитация. Одинокие просторы. Созерцание без суждения. Тишина поля.

Что не件лезно для процесса трансформации

«Действие и еще раз действие, размышления, разработка стратегий, бегство, секс и еда, чтобы сбежать, позволив себе напиться ароматом собственного соблазнения. Утомляюсь, перенапрягаюсь, пытаюсь осуществить свою фантазию. Спасите мир навсегда».

«Отдаваться тревоге, делать и делать без совести, многое начинать и ничего не заканчивать, отдаваться скуке, не принимать реальность жизни такой, какая она есть, и отдаваться мысли о том, что жизнь может быть розовым».

«Всегда обвиняй другого и не бери на себя ответственность за себя. Обратись к моему капризному внутреннему ребенку. Избегание конфликтов — как же мне трудно с ними сталкиваться, особенно когда нет близости и мой имидж хорошего человека в опасности».

«Я пережил то, что дало мне слишком много рассеяния, что питало меня самым бессознательным и наименее аутентичным. Это своего рода разрешение на все, ибо все позволено. Мне нужно было установить свои собственные ограничения, но, без сомнения, это также помогло мне увидеть ограничения от других, от повседневного мира».

«Это пространство, столь питательное для других, которое способствует выражению внутреннего, творчества, спонтанности и других граней личности, привело меня немного в растерянность. Я не говорю, что это бесполезно, но мне от этого мало пользы. Тем не менее, я могу работать с ним легко. Я могу использовать самое инстинктивное, основное и спонтанное во благо внутренней работы других. Но для меня то, что наиболее лаконично, ясно и просто, благоприятствует мне по сравнению с другими взрывами бытия».

Какие задачи благоприятны для трансформации?

И снова несколько отзывов:

«Самые благоприятные задачи — это сами задачи. Процесс, который состоит из предложения с началом и концом, а также ответственности за его достижение, сам по себе уже имеет смысл.

Работа с эннеграммой имеет большой смысл, потому что она требует непрерывности, продолжения, обновления, пересмотра, последовательности и, прежде всего, подлинности. Я так сталкиваюсь с обманом, жульничеством и сложным путем мошенничества, что мне очень важно понимать и практиковать что-то искреннее и подлинное, а также прилагать к этому серьезные усилия».

«Медитация как контакт с самим собой и атака реальности необходимы. Практика пространства для духовного, для божественного пути, чтобы верить и подчиняться чему-то большему, чем я или мои предполагаемые желания, заставляет меня чувствовать себя лучше».

-Тишина.||

-Природа.||

-Скажи "нет. Делайте все медленно. Позаботьтесь о растениях. Делайте то, за что позже не будет никакой награды. Медитировать».

«Мне выгодно принимать решения и выполнять их. Создание самопрограмм и их выполнение (чтобы избежать тенденции к рассеянности). Принять и выполнить обязательство. Подумайте, прежде чем действовать. Старайтесь действовать с максимальной эмоциональной искренностью. Увидеть других».

Что нужно понять

Мне кажется, что нам, семеркам-защитникам природы, нужно понять, в основе своей, уважение, которое, как мне кажется, мы потеряли при разработке того монстра, который все пожирает, потому что все ложь...

И нет, конечно: не все ложь. Есть честь, есть то, что она есть сама по себе, и не потому, что он используется для чего-то конкретного...

Мы также должны понять, что предела нет, что мы можем быть здоровыми, потому что это не только ограничивает чревоугодие, но и потому, что оно защищает. Как граница, которая обозначает «нет там», но также и «здесь да... это мой дом... моя страна».

Некоторые свидетельства говорят:

„Мир не был создан за два дня и не закончится за три. Что без меня тоже не кончится. Все не должно быть настолько интенсивным, чтобы быть живым и счастливым. Это помогает обнаружить, что внутри есть маленькое, незначительное».

«Что боль, грусть, одиночество и скука не убивают: они часть жизни и обогащают. Чтобы вам было комфортно с реальностью. Что не все стоит того, чтобы просто быть хорошо. Что я раб своих идей и эннеграммы психологии, которую я делаю все больше и больше, чтобы не соприкоснуться с тем, что мне не нравится. Что боль и любовь идут вместе. Что щит от боли

снимается только с болью. Эта боль и страдание, в конце концов, сближают меня с людьми и с самим собой».

«Прекрасный подарок — жизнь. Ничто как начало и конец всех вещей».

В завершение привожу еще один фрагмент моей биографии:

—[...] Я чувствую себя более кратким и с меньшей потребностью во внешнем признании.

Профессиональный стиль, который начинал казаться чем-то очень непропорциональным, очень резким и очень кричащим [...], обретал утонченность и спокойствие. У меня все еще есть обоняние, чтобы обнаружить фальшь, которая тогда так жестоко проросла, но мне больше не нужно использовать его, чтобы хвастаться. Или просто я даю себе возможность заткнуться в той мере, в какой я могу различить, чего я действительно хочу в данный момент и, прежде всего, что я готов принять. Я могу быть конфронтационным, не проявляя насилия. И, прежде всего, я развивал опыт пребывания в сердце, которое раньше не жило или не жило таким образом; иногда это проявляется профессионально, как благодать затрагивать души людей все более простыми способами. Однако я чувствую тяжесть многолетнего труда, менее страстно увлекаюсь им и быстрее устаю...»

Эннеатип 8 – Похоть

Страсть Похоти обозначает страсть к излишества, «страсть, которая ищет интенсивности не только в сексе, но и во всех видах раздражителей: активности, беспокойстве, специях, высокой скорости, громкой музыке и т. д.» (К. Наранхо, «Характер и невроз»).

Интенсивность страданий он превратил в интенсивность удовлетворения, чувств, удовольствия и войны против перенесенных им злоупотреблений.

Е8 — чрезмерный персонаж, самый импульсивный из героев боевиков. Энергозатратность, поиск интенсивных раздражителей, тяга к насилию и риску, бурное проявление энтузиазма — типичные проявления Похоти.

Похоть проявляется через неконтролируемую тенденцию к удовлетворению импульсов и потребностей; непрекращающийся поиск удовольствия, понимаемый не как подчинение чувствам или как благополучие, а, скорее, как интенсивное переживание, возвращающее человеку ощущение жизни и способное преодолеть барьер жесткости и бесчувственности.

Короче говоря, можно сказать, что его страсть — получать здесь и сейчас удовлетворение и удовольствие, как подросток. Будущего не существует, а прошлое не нужно.

Он прагматичен и конкретен; вы должны немедленно решить проблему (и проблема заключается в вашей потребности обладать и получать удовлетворение).

Рана — это полученная обида, оскорбление: Е8 чувствует и живет с убеждением, что она должна быть немедленно возмещена. Его межличностный стиль - месть (фиксация); счета нельзя оставлять незакрытыми; когда он осуществляет месть, он снова находит удовлетворение.

Происхождение этой структуры характера лежит в детстве, когда ему отказывали в том, что он ребенок; она не получила должного ухода как на конкретном уровне, так и на аффективно-психологическом уровне. В крайних случаях мы можем найти насилие и плохое обращение, которые унижали и подчиняли его.

Эта ситуация угнетения и уклончивости побуждает его культивировать в себе стремление ответить на насилие с той же горячностью и силой, ожидая дня окончательного решения. месть.

Это ребенок, которому пришлось быстро повзрослеть, который не может отдаться слабости, нежность или хрупкость.

Научитесь бороться и защищать себя и других от несправедливости. Самый сильный опыт — это приписывание себя плохому ребенку.

Чувство справедливости проистекает иногда из семейного контекста, в котором фигура отца по отцовской линии конкретно применяла насилие, физическое или психологическое, или злоупотребляла своей властью, в то время как мать или братья и сестры воспринимались как жертва этого насилия и как объект, из которого спасать.

Стремление восстановить свою власть во что бы то ни стало ярко проявляется в отношениях с окружающими. Чувство справедливости может быть и идеалом, но прежде всего это способ сведения неоплаченных счетов.

С этой точки зрения, дружеские отношения — это отношения, в которых Е8 стремится защищать близких людей при условии, что они не мешают его власти. Власть заключается в сохранении господства и контроля над своей территорией и людьми, которые ей принадлежат.

Е8 не обладает эмпатическими способностями. Учитывая, что у него нет контакта со своими эмоциями, связь с другими может быть очень сильной и интенсивной не потому, что он чувствителен к потребностям другого, а скорее потому, что им движет принуждение защищать то, что ему принадлежит. Из-за отсутствия эмпатии в отношении аффективных отношений (сентиментальных или дружеских) он не осознает, каким образом он приходит к подчинению своих родственников, и не беспокоится о суждениях других; он с большим трудом вступает в контакт с чувством вины.

Он автономен, часто деспотичен и высокомерен. Их мотивация не показывать себя лучше, чем получить удовлетворение своих потребностей.

Он научился быть сильным; это доказывает его тело: толстая кожа, крепкая мускулатура, хорошо посаженное, безопасное поведение без проявления состояния тревоги, большая устойчивость к физической и психологической боли.

Точно так же, как он не позволяет себе чувствовать своих эмоций, он также не оставляет места для физической боли, даже пренебрегая телом; даже когда он страдает, он находит удовлетворение в интенсивности.

E8 Social — соучастие

Социальный E8 — это своего рода социальный антисоциал. Если использовать категории современной психологии, то восьмерка соответствует так называемой асоциальной личности: более или менее человеку, выступающему против социальных норм. Или, скорее, бунтующий человек.

Но социальная восьмерка — это тип, который объясняется только в противоречивых терминах. Это как ребенок, который стал агрессивным, защищая свою мать от отца. Его насилие возникло из солидарности. У него очень откликнулась фраза «гром перед лицом несправедливости».

Центральной темой социальной E8 Ичазо назвал дружбу. Я не люблю использовать слова, которые имеют универсальное значение или которые мы можем ассоциировать с большими значениями для описания конкретных игр эго, поскольку много раз мы заканчиваем тем, что используем эти слова для оправдания этих же самых игр. Так что я чувствую себя более комфортно со словом соучастие. Это связано со словом «верность», как у ребенка, который вступает в союз с матерью, чтобы противостоять отцу, и который развивает в себе сильную непривязанность к отцовской связи, из-за чего он, несомненно, становится трудным ребенком в школе. Он отвергает школу, потому что все учреждение связано с авторитетом, подобным отцу, и начинает испытывать интеллектуальную отстраненность, потому что интеллект в равной степени является частью отцовского комплекса. Неудивительно, что патриархальная культура состоит из интеллекта, авторитета и импульсивного контроля.

Глядя на социальную восьмерку с точки зрения фрейдиста, вы лучше поймете концепцию соучастия. Можно говорить об Эдиповом комплексе. Можно сказать, что мальчик нуждается в любви матери и что у него нет надежды найти любовь отца. Поэтому, заключает он, «Я собираюсь объединиться с моей матерью против моего отца, я буду защищать маму, и я собираюсь добиться ее любви». Не, в конце концов, состоит из чистой лояльности, а скорее вопрос личного интереса.

Но любому человеку с таким характером очень трудно выйти за пределы прочувствованного опыта простой лояльности. Если бы мы спросили Карла Маркса о природе его солидарности с эксплуатируемыми, я не думаю, что он воспринял бы фрейдистский упрек, что он просто объединился со своей матерью против отца-эксплуататора. Или что его близость к матери была эдипальной и что он как-то связан с собственной потребностью в любви.

Трудно заставить восьмерку осознать свою потребность в любви. Мы все движимы любовью. Каждая форма нарушенной личности — это изменение в том, как мы действуем, чтобы найти любовь. Один ведет себя слишком мило или слишком хорошо в школе, другой слишком совершенен в своей морали и так далее. В восьмерке кажется, что главным вопросом является отречение, отказ от любви. Он думает, что лучше идти за властью, за удовольствиями, за тем, чего он хочет, вместо того, чтобы ждать любви, вместо того, чтобы становиться сентиментальным. Для восьмерки люди, ищущие любви, сентиментальны. Итак, восьмерка — это характер, склоняющийся к цинизму, к грубости, к суровости.

Кстати, восьмерки обычно не интересуются деятельностью, связанной с самопознанием, так как им немного сложнее развить этот тип инсайта в собственной эмоциональной жизни: у них много вытеснения с мягкой стороны, как если бы они должны были похоронить своего внутреннего ребенка, чтобы иметь возможность выйти в жизнь вооруженным путем, на борьбу за существование, красный на зубах и ногтях, как говорят дарвинисты. Восьмерка — это кто-то вооруженный до зубов.

Преобразование в социальной Е8 от Марии Элены Тиноко

Мне было четыре или шесть месяцев. Я смотрю на маму, она очень красивая, светлая; он выглядит как небесное существо. Я чувствую себя такой полной в его объятиях; нектар в ее груди так полон любви, что меня трясет; Я смотрю на нее и чувствую восторг от любви к ней. Когда она оставляет меня в кровати и я вижу, как она уходит, я почти умираю от боли. Я думаю, что отсюда возникает это ужасное чувство мертвости, огромное чувство пустоты и покинутости, чрезвычайно глубокое.

Я решаю ненавидеть ее, но на самом деле я отдал бы свою жизнь, чтобы оказаться у нее на коленях; Интересно: здесь ли я впервые почувствовал эту экзистенциальную пустоту, которая заставляет меня наполнять ее из похоти, так и не достигнув ее?

В возрасте от двух до трех лет я хочу выйти, а возле двери у мамы стоит печка с горящими углями; он собирается что-то приготовить, а я прохожу... еле пробираюсь между его ног. Я теряю равновесие и просто кладу ладонь на горящие угли. Я чувствую сильную боль, которая пробегает по всему телу, и меня уносят оттуда. У меня в руке появляется какой-то воздушный шар, мне так больно, что я взрываюсь об папу и маму, и как-то решаю, что они придурки, потому что не умеют заботиться обо мне.

Мсть появляется как спутник моей жизни. Это не заранее обдуманная или подготовленная мсть, а скорее скрытая мсть, приседание, как самостоятельный акт за тех, кто не умеет выполнять свои обязательства (какой пиздец!).

Появляется и девочка-подросток, убийца? Я не знаю, где она пряталась, пряталась. Она носила прическу в стиле Йоко Оно, ее тело было бесформенным, она испытывала огромную ненависть к женщинам и полное презрение к мужчинам. Его рост составлял один метр и 54 сантиметра, а вес — 38 килограммов, чистые кости: это была «Ла Флака».

Она была почти плоской, потому что у меня не росли грудь и ягодицы, поэтому я была не очень привлекательной. Я чувствовал себя больше мужчиной, чем женщиной, хотя сексуально меня не возбуждали девушки. Она была очень смелой в шутках и очень капризна.

У меня была большая ненависть к отчиму. По малейшему поводу мы давали ему очень сильные мадризы. Мои братья были моложе меня, поэтому я сказал им: «Если вы их не облагаете, я вас облажаю».

Моими друзьями были в основном мужчины. Друзья, у меня был только один из школы; остальные были известны по взрыву.

Моему стремлению продолжать учебу в средней школе препятствовали страдания, в которых мы жили; поэтому мне пришлось пойти на работу. Я делала уборку в спа. Он ушел из дома в пять утра и вернулся в пять вечера.

Я не знал, чего хочу, я не знал, кто я такой, я чувствовал себя потерянным посреди очень сложной ситуации дома. Я жил только для того, чтобы отдавать свою зарплату маме и защищаться от отца. Мое существование, казалось, не имело никакого смысла. Думаю, именно здесь я развил в себе самое большое презрение к самой жизни; и в то же время я признаю, что во мне также появилось желание самоубийства, но больше как месть, чтобы другие могли чувствовать себя виноватыми. Желание убить или заставить кого-то умереть также было постоянным.

Я чувствовал огромную давку, мне было очень больно, что я не могу бросить работу, так как нам нужно было есть; начальник был самый пиздец и не было никакой возможности отправить ее в дерьмо. Также именно на этом этапе я больше всего ощущаю двусмысленность.

Религиозная семья придала смысл моей жизни. Тем не менее, я постоянно чувствовал голод.

Я стал миссионером, и в те годы это было все равно, что жить ради этой цели. Но сколько бы я ни работал и миссия была успешной, оставалась очень большая пустота, которая так и не была заполнена. Это проявлялось в непропорциональной жажде проектов. Теперь я ищу больше, чтобы углубиться в работу, которую я начал 14 лет назад.

Сегодня я вижу, что была очень темным и недооцененным подростком, с очень сильным инстинктом покончить со всем и в то же время живущей как уборщица, которая мало говорит и получает слишком много унижений от гринго-боссов, которые никогда не бывают довольны.

Начало поиска

Когда я встретил Клаудио в своей жизни, видимо, все шло хорошо. В то время я рассматривал программу SAT как очень освобождающий путь для коренных жителей, с которыми я работал в миссии. Я видел в этом синтез воспитания мира.

Пока я шел по пути SAT, я понял, как он был завернут в панцирь больше, чем у черепахи. Столкновение с моей правдой состояло в том, чтобы осознать похоть как болезнь, которая автоматически заставляла меня все время быть сильно привязанным к жизни групп, не признавая себя в своих самых глубоких потребностях. Это должно было быть приковано к силе, которую дает группа, но какой ценой.

Признавая мой эннеатип, первыми появились мадризы: боль, беспомощность перед такими душераздирающими ситуациями, в которых я жил, и отсюда решение, что лучше защищаться и мстить, чем лежать на груди.

Процесс прошел, предполагая жизнь, в которой была константа; «Я ударил тебя по самому больному месту, так что будь осторожен и не попадай на мою территорию».

Также появляется очень маленькая девочка, у которой появляется сумасшедшая идея спасти отца и мать, потому что они такие глупые. Они настолько неразумны, что используют силу насилия для всего. Итак, эта маленькая девочка покажет им более тонкое и мудрое насилие, состоящее из меньшего количества ударов по телу и большего количества ударов по эго другого. И он ходит по миру, как дохлый комар, играя в хорошую игру и обманывая тех, кем пользуются, со слабыми.

Это что-то вроде: «Я не могу тебя ударить или убить... но я убиваю тебя из своего внутреннего презрения и двигаю вокруг тебя все, чтобы ты понял, какое ты дерьмо, и я всегда буду рядом, чтобы напомнить тебе». .» Это было бы пятилетней «дерьмовой Еленой» во мне.

На самом деле та девочка достойна матери для взрослых, она их не боится, ее сила в тех, кто ее окружает, в ее группе, которую она защищает ценой своей жизни, а также манипулирует против всех тех, кого считает врагами.

«Дерьмо Елена» не может посвятить себя одному человеку, так как она не выносит подчинения и не хочет, чтобы люди висели на ней. Отсюда и поговорка: «Бык хорошо лижет». Направлять все из скрытого, вот что ему нравится больше всего. Если она пойдет хорошо, думает она; «Вау, какая я чингона!» Если она ошибается: «эти придурки ничего не делают правильно».

Ревнивый, сплетник, грубый, лживый, властный... Во мне сила вулкана!

«Узнай меня!» — мой детский крик. Узнай меня! Я просто очень маленькая девочка, полная потребностей, полная жажды нежности. Скрытая нежность, спрятанная под панцирем черепахи. Нежность, которую много раз я ненавидел признавать.

Я скрыл свою главную потребность: признать, что мне нужно, чтобы меня любили, чтобы любить себя. Узнай себя, мой стыд быть маленькой собачкой. Мой страх быть отвергнутым и покинутым.

В глубине души мое отсутствие обязательств перед партнером больше связано со страхом быть брошенным. Мой особый способ посвятить себя миссии конгрегации, к которой я принадлежал, на самом деле является путем поиска, на котором, служа другим, я нашел себя со своей собственной реальностью ангела и дьявола.

Самым большим моим страданием было решение покинуть собрание, чтобы стоять на собственных ногах и не знать, что мне нужно и чего я действительно хочу. Это было похоже на то, что я снова оказался в подростковом возрасте: я жил с большим стыдом, осознавая, насколько искривленной и сложной была моя жизнь, и мне было очень трудно увидеть себя таким, какой я есть.

Сегодня я начинаю ходить с большего осознания, понимая, когда я хочу подчинить кого-то или когда я манипулирую. И я отталкиваю. Это делает меня более свободным и менее привязанным к отношениям и командной работе, к материальным или духовным вещам.

Что изменилось в процессе?

Одно из самых больших отличий от прошлого заключается в том, что теперь я могу дать себе много времени на размышления. Это способность войти в мысль по-новому, это посмотреть на эго как на тюрьму, на носорога с маленькими глазами и рогом, готовым к атаке, когда ему не дают того, чего оно хочет.

Я также обнаруживаю, что могу сделать лучший выбор в каждой ситуации, понимая, что могу ответить от носорога или от Ветра (новое имя, которое я принял в своей религиозной жизни, что означает милосердие), чувствуя от всего сердца и думая о том, что наиболее важно. выгодный.

Это, в конце концов, не происходит автоматически: я иногда иду то в одну, то в другую сторону. я все еще на этом дорожка...

Я вижу себя идущим здесь и сейчас с тем, что дает мне каждый день.

Я нахожу себя помолвленным с партнером.

С на 80% меньше беспокойства, я продолжаю работать в основанной мною гражданской ассоциации Edupaz, работая в команде и принимая то, что я должна делать: я перестала быть матерью-защитником. И я чувствую себя свободным.

Моя жизнь, я теперь проживаю ее со мной, согласно моим потребностям. Я начал с того, что снял дом и запасаемся основами. Раньше даже еда зависела от группы.

продолжаю работать в группах; что изменилось, так это моя отстраненность.

Я восстанавливаю свою сексуальность, которую потерял за несколько лет.

Я чувствую себя честным с самим собой, потому что обманываю себя гораздо меньше.

Что работает на пути к росту

На моем пути было особенно полезно самопознание, которое делает возможным CAT и распознавание эго, его величины, его болезненной силы.

Теперь я чувствую способность входить в мысль по-новому, и я могу смотреть на эго, как на тюрьму, как на того малоглазого носорога, с рогом, готовым протаранить, когда ему не дадут того, что нужно. хочет.

Я также обнаруживаю, что выбираю лучшее в каждой ситуации, осознавая, что могу ответить от носорога или от милосердия, чувствуя от всего сердца и думая о том, что будет наиболее полезным.

Прежде всего, я взял ответственность за свои действия в свои руки, что эквивалентно входу в пространство, где каждое событие, в котором я живу, является для меня учением. Ощущение приятного внутреннего единства.

Что осталось позади и что появляется сейчас?

Слепота осталась позади. Из-за похоти всегда присутствовало большое беспокойство, которое теперь осталось позади.

Я не приглашаю ее и не избегаю ее, она приходит, и от нее я узнаю себя нуждающимся.

Остается патотера или член банды, как сказали бы мы в Мексике. Эта маленькая девочка, такая инстинктивная, осталась позади.

Непропорциональная жажда проектов осталась позади: я стремлюсь углубить работу, начатую десять лет назад. Я начинаю ходить с большего осознания, понимая, когда я хочу подчинить кого-то или когда я манипулирую.

Все это делает меня более свободным и менее привязанным к отношениям, командной работе, материальным или духовным вещам.

Теперь проявляется и интенсивность, разница в том, как я ее использую.

Теперь это похоже на то, чтобы поделиться этой силой с потребностями, которые у меня есть как у человека. Конкретная приверженность SAT для коренных народов майя была очень важна, пытаюсь найти здоровый баланс между работой и моей личной жизнью.

Я также более терпим к разочарованиям и признаю права других.

Я понял, что если мои мучения возникли, когда я был двухлетним ребенком, то это совершенно абсурдно находиться в таком месте, как если бы это был крайний плюс вселенной.

Прямо сейчас моя работа состоит в том, чтобы занять свое реальное пространство, более скромное пространство, от подлинного. Я работаю над тем, чтобы быть более восприимчивой, более уязвимой, менее высокомерной, предполагая, что я не могу делать все, признавая свои потребности и оставляя место для них. Я понимаю, что остальные стараются изо всех сил, и я не тот, кто может их дисквалифицировать. Я понимаю, что мне трудно признать собственную нежность и любовь к другим. Я открываю себя для того, чтобы идти по пути с другими, принимая необходимую конфронтацию как часть процесса взросления и роста, играя честно, без обмана.

Я также занял другое место в своей рабочей команде. Я стараюсь призывать всех занять свое место, не будучи «защитой доньи». В то же время я чувствую себя свободным от ожиданий, довольным более конкретным, демократичным и достижимым проектом.

Как я работаю со спецификой своего персонажа

Я работаю со своим персонажем и практикуюсь в работе с другими. Мне очень помогло участие в SAT для преподавателей и в SAT для коренных народов майя. Это постоянное размышление и осознание. Я думаю, что у меня есть персонаж, который постоянно действует, и у него я учусь. Это было нелегко. Я не нашел другого способа расти, кроме как в действии, узнавая свое эго, которое нередко вредит мне и другим.

Я пересматриваю свои действия каждый день, просто чтобы понять, откуда я реагировал, что я говорил, как я взаимодействовал, какие части были эгоистичными и куда эти действия ведут меня: к трансформации или в ловушку эго.

Если я хочу ходить, мне нужно смотреть на себя. Если нет, то я даже не знаю о действиях, бойкотирующих мой процесс роста. Я пробираюсь из наблюдения, с любопытством разглядывая свой путь, слушая мои речи, изучая свои реакции, рассказывая мне все как есть, не придумывая.

Мне помогли друзья, которые подходят без осуждения, книги, театр... И, прежде всего, любовь.

Медитация принесла мне много хорошего в жизни: вначале это был долгий процесс. Несколько лет назад я подсел и вместо того, чтобы посвятить часу медитации, как указал учитель, бросился на пять часов подряд. Это вывело меня из себя, так как в какой-то момент я бросил все, не понимая, что происходит. Теперь я могу понять, что это был вкус к интенсивности, заключенный в твердости, которая в первые мгновения дала трещину. Но он не знал об этом.

Путь к самосовершенствованию

Вкус, который я чувствую к интенсивности, очень силен, и путь для меня состоит в том, чтобы научиться жить с ограничениями. В этом мне очень помогают коллеги Эдуаза и коллеги в быту. Именно чувством привязанности я тормозлю свои действия, особенно когда они носят непропорциональный и похотливый характер. Медитация — это еще одно пространство, которое позволяет мне сосредоточиться и сделать перерыв, прежде чем броситься в бесплодные действия.

В будущем я хотел бы, чтобы мой процесс привел меня к единству и интеграции моего разума, эмоций и инстинктов. Я хочу быть человечнее с каждым днем. Пришло время больше доверять самой малой части; Фриц Перлз называл его «псом внизу».

По моему опыту, регулирование оргазма приобрело большое значение; Уже много лет живем, не зная, что происходит: инстинкт не спрашивал разрешения и хотел все делать по-своему.

В моем будущем я вижу большую гармонию, единство, подлинность, мудрость, свободу, милосердие... Очень много красивых слов. Это то, что порождает взгляд на то, что мы есть на самом деле.

Это еще не сделано: я должен делать все это момент за моментом, как если бы это был постоянный вызов.

Для меня путь к совершенству лежит через то, что я есть. У эго есть свое место, но я не могу позволить ему все время тянуть меня вниз. Он немного похож на демона на службе правды

ищущие. Давая это пространство, оно также помогает в этом процессе. Я нахожу его присутствующим каждый раз, когда думаю, что достиг просветления или хочу поставить себя выше других, сокрушив их.

Рекомендации по внутренней работе социальной восьмерки

Хотя это стоит большого труда, было бы неплохо, если бы социальная Е8 каждый день записывала свои действия и видела, куда они их ведут. Мне очень помогла биография, которую попросил у меня Клаудио, а также групповая терапия.

Работа с телом также очень полезна. В Буэнос-Айресе мой первый терапевт обнял меня, как ребенка, и проплакал целый час, пока мало-помалу он не привел меня к работе с телом, чтобы восстановить уверенность в том, что я ценю то, что я есть, а не то, что я делаю. делать. Потерять себя в групповых действиях и тот факт, что они должны быть великими действиями, чтобы ценить себя и чувствовать себя сильными, — это очень большой обман. Будучи социальной восьмеркой, я потерялся в мании величия. Если бы я не акцентировал внимание на конкретности действий, то уходил бы в бурную фантазию. Я посвятил себя тому, чтобы тратить много сил, чтобы меня признали знаменосцем бедняков; как абсурд или

... Таким образом я также подпитывал свой нарциссизм.

Определенно, SAT и ретрит по медитации с Клаудио помогли. А также писать свою эмоциональную автобиографию, пересматривая свою речь: кем я себя называю? Кто я на самом деле? Что я говорю о себе в речи, а что скрываю или не узнаю?

Медитация была фундаментальной, особенно медитация випассана.

Телесная терапия помогла мне отпустить ситуацию и восстановить мою сексуальность.

Для процесса восьмерки полезно немного оставить внутренности и перейти к сердцу, от настоящего и бескорыстного служения другим.

Он служит для проведения большего количества часов в размышлениях, медитации, наблюдении.

Групповая терапия и молчаливые ретриты — это методы, которые помогли мне больше всего.

Как помочь социальной восьмерке от терапии

Мне трудно признать, что мне нужна помощь. Трудно найти терапевта, которому можно доверять, так как мое внутреннее ощущение — это наличие радара, который позволяет мне немедленно воспринимать черты и слабости или тени других, а это очень пиздец для терапии. Когда я был слеп, я думал, что меня беспокоит моя откровенность. И мне было больно, когда мне сказали, что они не сказали мне правду, потому что боялись меня. Хуже того, вместо того, чтобы причинить мне боль, она отреагировала тем, что привела меня в ярость. Конечно, я был одним из тех, кто засунул палец себе в задницу, и я не отпустил бы свою добычу, пока не сломаю ее. При этом совесть меня даже не беспокоила.

К терапевтам я испытывал большое недоверие: иногда, чувствуя себя отвергнутым или осужденным, я просто закрывал дверь.

Поэтому терапевту необходимо быть верным себе, быть искренним. Что мне больше всего помогло в преподавателях SAT, так это то, что они принимают меня таким, какой я есть. В групповой терапии они содержат меня не в дискурсе, а в теле, в ощущении, что меня принимают таким, какой я есть. Я чувствую, что больше всего мне помогли те терапевты, которые мне ближе, чем те, кого беспокоит мой невроз.

Групповая терапия позволила мне изнутри группы наблюдать за собой, пока мало-помалу я не выпустила своего одинокого волка, замаскированного под овцу. Терапевт сопровождал меня и пригласил меня занять свое место, не нападая и не защищаясь. Достаточно было его признания.

Также помогает то, что терапевт постоянно ссылается на действия, которые выполняет социальная восьмерка, потому что именно в действии она теряется. Полезно сосредоточиться на своем мире личных отношений, особенно на тех, которые находятся вне группы, поскольку социальной восьмерке очень трудно вступать в индивидуализированные отношения.

E8 Сексуальный — Собственничество

Сексуальная восьмерка имеет склонность к социальной отстраненности. Он мятежный человек, гораздо больше, чем другие E8. Он также более провокационный человек, который щеголяет, который провозглашает, что его ценности отличаются от нормы. Это происходит со всеми восьмерками, но у сексуального подтипа эта тенденция становится явной отстраненностью от интеллекта.

Слово, чтобы определить это, — обладание. И я раньше думал, что это тоже связано с физическим обладанием, но позже понял, что эта страсть ограничивается захватом другого: сексуальная восьмерка очень собственническая в своих отношениях. Это слово также имеет отношение к тому, чтобы взять на себя ответственность за всю сцену: сексуальная восьмерка всегда хочет быть в центре. Это всегда увлекательно. Их сила проистекает из большей обольстительности, из большей силы очарования, которая стилистически отличает их от других. У других подтипов не так много цветов в перьях. По отношению к другим подтипам сексуальный более эмоционален, консервативный — чистое действие, а социальный — единственная интеллектуальная восьмерка.

Трансформация в сексуальную E8 Алисы Марии Рибейро

Следующий текст основан на интервью с пятью студентами программы SAT (три женщины и двумя мужчинами), все они принадлежат к восьмому сексуальному энеатипу, из разных профессий (мясник, терапевт, врач, полицейский и пенсионер) и в возрасте между 40 и 50 лет. Каждый из них находится на разном этапе пути поиска (у одного уже 20 лет, у другого всего пять) в рамках школы SAT.

Общее впечатление такое, что ни один из них не мог проявить себя так, как в детстве. Не было ласки, ласки, внимания, признательности, признания и уж тем более уважения.

Только один из опрошенных предпочел ничего не говорить о своем детстве, но из его биографии можно предположить, что он, как и другие, страдал от неуважения и недостатка ласки и внимания.

Все они с трудом писали о себе. Это кажется недисциплинированностью, но может быть предлогом не отдавать себя в чужие руки и не раскрывать свои слабые места или показывать свою уязвимость.

Четверо из них сослались на то, что не признают ни отцовской, ни материнской власти. Они потеряли доверие, почувствовали себя преданными и отказались следовать тому, кто не дал им необходимой безопасности. Отсюда бунт.

Все они нарушали правила общества, не уважали законы мира и пренебрегали божественными законами, как если бы они были невосприимчивы к ним.

Все они асоциальны, чувствуют себя исключенными и тянутся к беззаконию, прикрывая его законностью.

Застенчивость также присутствует, но кажется в сочетании с соблазнением, стратегией и страхом быть поглощенным социальным. Это также способ скрыть маргинальность. Одно из возникающих объяснений состоит в потребности в доминировании и власти: поскольку они не любят или не хотят выставлять себя напоказ, им нужно знать, куда они ступают, что является формой контроля. Таким образом им удастся скрыть свою неуверенность, потерю ценности и страх показаться слабыми.

Ни одна из женщин не закончила колледж и не была заинтересована в развитии своих истинных талантов. Все они искали приключений, испытаний, рисков и большого количества адреналина; один из них был связан с наркотиками. Все они маскулинизированные женщины; они никогда не обращали внимания на внешность, тщеславие или имидж.

Один из мужчин, несмотря на то, что считал себя тщеславным, говорит, что это тщеславие служило для завоевания противоположного пола как формы господства или удовольствия. А другой опрошенный мужчина не упомянул об имидже или тщеславии, показывая, что не придает этому ни малейшего значения.

Двое из опрошенных (женщина и мужчина) искали профессию власти: один в полиции, а другой был полицейским, а сегодня хирургом.

Они очень щедры, когда считают, что другой заслуживает помощи. В противном случае они игнорировать это как вид наказания.

Все они единодушно сказали, что благодаря преднамеренной личной работе они открыли новые способы отношения к своему партнеру, семье, работе и другим людям в целом.

Личность перед началом пути роста

Обладание/преданность и сексуальность, гнев/нетерпимость, интенсивность/избыток, истерика/бунт.

Все сексуальные восьмерки жадно искали любви, секса и чрезмерных удовольствий в жизни. Это была форма бунта, как будто все были лишены своих мечтаний, своих желаний и своей чувствительности. Вне всякого сомнения, могли разработать броню, чтобы скрыть девальвацию

В детстве их заставляли делать то, что они не хотели делать, их не уважали, у них были авторитарные отец или мать. Они вели себя по-разному внутри и снаружи дома, потому что не имели права быть такими, какие были.

«Когда мне было восемь лет, моя сестра вышла замуж. Я остался дома с тремя братьями и моим отцом. Три женщины в моей жизни исчезли одновременно, и я остался один.

с мужчинами и с чувством страха перед оскорблениями и неуважением; Я чувствовал себя очень одиноким», — рассказывает нам К.

Как существа, поскольку они не были признаны за свою чувствительность и очень рано повзрослели, они начали полагаться на ценность, которую имеют вещи в мире, и не делать различия между людьми и материальными вещами. Став взрослыми, сегодня они покупают то, о чем мечтали в детстве.

Ценность, придаваемая материальным вещам и людям, предназначалась не для обеспечения какой-либо материальной безопасности, а скорее для обретения власти над ними. Они не упоминают, что обладание служит для пропитания или безопасности в жизни; Наоборот, пятеро происходят из богатых и/или влиятельных семей, связанных с политикой, скотоводством, гражданским строительством и т. д.

«С тех пор, как я был маленьким, я обратился к материалу. Люди стоили того, чем они обладали, а не того, кем они были. Меня воспитали таким образом: я полностью сосредоточился на том, чтобы иметь, а не быть. Была эта бредовая идея, что у всего и у всего есть цена, неважно какая», — говорит А.

Все без исключения были собственниками в любовных отношениях или с друзьями, вещи и ситуации.

«Когда я был маленьким, у меня было четкое ощущение (я думаю, это безумная идея), что мир начал работать, когда я приехал. Все принадлежало мне», — говорит Г.

«Мои отношения с владением были со всеми людьми вокруг меня. Я хотел знать, что происходит с каждым, я не хотел терять контроль над чем-либо, кроме как влиять своими словами на то, что собирался сделать другой», — добавляет П.

– Мир был моим. Чего не хватало, взял, купил, присвоил. Ничего не дал, ничего не дал. Потому что никто не был достоин получить даже то, что осталось. Не дырявый ботинок и не порванный носок», — признается Э.

Брать/давать связано с сексуальностью. Считается, что в этом есть морализм, что это всего лишь игра, чтобы защитить себя и другого, которого он присваивает. Все из-за страха предательства и потери, как будто другой был объектом. Отсюда трудность принятия любого дионисийского поведения при общении с кем-либо.

Сексуальные Е8 контролируют партнера, полностью доминируя над ним, дистанцируя его от друзей и знакомых, делая зависимым. Они требуют верности и большой согласованности и очень злятся, когда это не так. Это показывает способность к контролю и власти над другими, как если бы они были их владельцами, их хозяевами и ответственными. Тем самым они еще больше удовлетворяют свое обладание, которое подпитывает месть, усиливает похоть, создавая порочный круг.

«Я чувствовал себя очень сильным и очень владельцем всего. Здесь на помощь приходит обладание. Желая, я чувствовал себя обладателем любимого предмета, в основном супружеской парой, не имевшей права на жизнь до меня. Я должен был быть в центре, в центре внимания. Я хотел всего от другого, но не

доставить что-либо. В сексуальных отношениях это было очень ясно: я заставил другого сдаться своей радости, но я не хотел сдаваться. Казалось, что моя душа убежит, и я боялся ее потерять», — говорит К.

Что касается сексуальности, трое человек сообщили, что у них был ранний половой контакт. Они очень рано обнаружили сексуальное поведение взрослых, и нарушенное пробуждение сексуальности стало преобладающим фактором развития обладания и, следовательно, трудности самоотдачи. У них не было руководства в этом отношении, они поддались своим инстинктам и рассказывают, что им нравилось это ощущение.

«Мой интерес к женщинам проявился очень рано, в возрасте шести-семи лет. Дверные щели или замочные скважины были для меня праздником. Секс — моя невротическая база. Но вместе с тем превыше всего приходит обладание», — повествует Г.

«Я начал интересоваться мальчиками, когда мне было десять лет. Меня отправили на интернат школе в Рио-де-Жанейро, а родителей я снова увидел только через полгода», — добавляет А.

Что же касается других областей, то тут нет морализма. Наоборот, нарушались нормы и не уважались законы, этика, мораль или хорошие обычаи, которыми наезжали, когда хотели получить желаемое: сексуальные восьмерки аморальны.

«Я с детства жил с оружием, и быть офицером полиции для меня было все равно, что может быть тем, кто все исправит. Полиция может использовать револьвер», — объясняет Г.

Они были глубоко злы, нетерпимы к слабости, зависимости и медлительным, тупым людям. Это делало их нетерпеливыми до истерики и взрыва, иногда вызывая ситуации физической агрессии. Все произошло очень быстро из-за скорости, с которой они пришли к своим выводам, даже не слушая и не позволяя другому защищаться.

Никто из опрошенных не знал о своей вине.

– Я прошел через множество боев. Раньше я атаковал физически», — говорит Э.

«Прежде чем я не считал себя ссорой, я клялся, что не был. Он говорил, что я справедлив. У меня была очень личная справедливость, очень своеобразная, очень моя», — добавляет Г.

Самоисключение очень сильное в трех из пяти. Это состояние, состоящее в ощущении, что ты никому и ничему не принадлежишь. Все они были отправлены в школы вдали от семьи, вызывая у них чувство заброшенности, отверженности и одиночества. Это еще больше усилило маргинальность, которая, в конце концов, является способом почувствовать себя вовлеченным.

«Я знал, когда был очень молод, что мой отец был отлучен от католической церкви. Я знал, что он давал взятки, чтобы я учился в лучших школах (которые были католическими). Опять громче заговорили деньги, и вот я вырос, думая, что могу купить даже у Бога», — говорит А.

«У меня было и есть чувство исключения. После SAT 2 я начал это понимать.

Сначала я вхожу в места, изучаю все окружение и вижу, где есть пробел для входа; очень стратегическая вещь. Сегодня я знаю, что это стратегия. Это было настолько привычно, что я этого не замечал. Это была игра, бессознательное обольщение. _Где слабое место? Ах! Тогда я пойду сюда»,
говорит Г.

«Когда я иду в места, которые я не очень хорошо знаю, я всегда остаюсь один, в стороне», — говорит С.

Более актуальны изменения в процессе самопознания.

Ни один из опрошенных не знал о собственничестве, нетерпимости, агрессивности, и они не знали, что ответить именно тогда, когда они ожесточились и начали развивать эту броню и бесчувственность. Холодность, с которой они относились к своим проблемам, не признавалась ни одним из них. Существует двусмысленность в том, как они выглядели и как их показывали миру. Это было огромным удивлением — вступив на путь роста — соприкоснуться с этим состоянием войны, потому что они считали, что правду нужно говорить «кому больно»², и никогда не считали себя холодными и бесчувственными. Наоборот, они выглядели пламенными, зажигательными, очень искренними и аутентичными.

-Холодно? Я? Как огонь может быть холодным? Я не знал о своей жесткости. мне холодно, я бесчувственный. Поэтому я хирург. Тяжело было признаться, — говорит Г.

В процессе они осознали месть как ответ на все, что не согласовывалось с их волей. Трое из них были в шоке, когда осознали это чувство и наблюдают, как они реагируют на огорчение.

– Я не знал, что он мстит за меня. Он не знал, что то, что он отдавал другим, было формой мести. Зная, что это было огромным сюрпризом, я всегда считал себя очень хорошим и до сих пор не могу осознать все моменты, когда я кончаю», — говорит А.

«Я не знал, что такое месть, я считал это слово не частью своей жизни», — добавляет С.

– Полное бессилие. Я теряла любимого человека и ничего не могла сделать (что прямо ударило меня по собственничеству). Я помню тот день, когда думал, что умру. Я уснула только в пять утра и все время молилась. Когда я проснулся на следующий день, я был благодарен за то, что остался жив», — говорит К.

Один из них рассказывал, что он оказался в безводной пустоте и в очень глубоком колодце, когда осознал, что ничем и никем не владеет, и что ему нужно было испытать другие потери, чтобы почувствовать, что у него нет другого выхода, кроме как открыть свое сердце и отдать все в руки Божии.

Другой респондент сказал, что ощутил способность любить и быть любимым после того, как почувствовал в себе божественную любовь во время работы в SAT.

Судя по их ответам, только четверо чувствуют себя ближе к духовности. Только один утверждает, что у него нет религии или духовного смысла жизни; но только проверка факта есть уже шаг к его достижению, средство к достижению мира.

В процессе каждый начал контролировать гнев и ярость, когда они были расстроены и искали, наблюдая за теми чувствами, где скрыты истинные мотивы. Один из них заявил:

«Было трудно осознать эгоистические характеристики. Восприятие похоти и агрессивности причиняло мне боль, но нельзя отрицать, что это также заставило меня почувствовать, что выход есть». Это слова Г.

Четверо из них сказали, что изменились, прошли через моменты размышлений и поняли, что интенсивность и преувеличение больше не могут быть топливом их жизни. Один из них сказал, что он все еще нуждается в нем и что он все еще жизненно необходим.

Самое существенное изменение заключается в том, что все стали более терпимыми и, наблюдая собственничество, осознают, что процесс самопознания может привести их к менее трудному и более любящему пути. Считалось, что «железом и огнём» ничего не добиться.

Существует также консенсус в отношении большего восприятия уловок эго. Все понимают, что они должны сделать шаг назад и начать сначала или иначе. Каждый стремится уменьшить интенсивность своих действий, обращая пристальное внимание на эксцессы и взрывы.

«В жизни, в отношении эго и пути вперед на пути, я старался лучше наблюдать за людьми и их тайнами. Я чувствую себя более гуманным, менее неуязвимым и менее вульгарным», — объясняет Джи.

«Когда начинает проявляться мое эго, в основном по отношению к людям, я воспринимаю и чувствую, что внутри меня тревога», — добавляет П.

«Осознать эгоистические характеристики было нелегко. Восприятие похоти и агрессивности причиняло мне боль, но нельзя отрицать, что это также заставило меня почувствовать, что есть выход. Я чувствую себя спокойнее, спокойнее и менее требовательна к себе и другим. Я чувствую себя лучше», — говорит Г.

«Я менее требователен к своим вещам. Я даже одалживаю свою машину другим. Я делаю все медленнее, я уже не так спешу, я знаю, что у других свое время, и я не могу этого изменить», — говорит А.

«Я продал свою машину, которая давала мне много энергии (джип); Я разорвал семилетние отношения...», — объясняет К.

«Я начинаю думать, прежде чем ответить, я чувствую себя даже очень медленно. Я уменьшил агрессивность, интенсивность, излишества, собственничество и приобретения», — заключает Э.

Существует также единомышленная склонность к дисциплине, например, стремление организовать себя по отношению к работе университета, или посвящение себя профессионалу и семье.

Что касается женщин, то все опрошенные спасают свою женственность, ищут свою роль женщины, матери или дочери. В этот процесс вступала после осознания материнства, после рождения внуков.

«Мое истинное удовлетворение было напрямую связано с моим талантом терапевта. Тогда я понял что точно так же, как я кастрировала себя в материнстве, я кастрировала и этот талант», — говорит К.

«Я больше культивирую свою женственность, но это было очень трудно, потому что в некоторых ситуациях я не достигаю этого. Я могу посмотреть на себя и сказать: «Ты женщина!», — говорит П.

«Сегодня у меня прекрасные отношения с моими детьми, хотя я все еще в значительной степени контролирую их. Я должен быть внимательным к этому 24 часа в сутки», — добавляет А.

Вообразимое будущее: как будет выглядеть полное развитие?

Группа подчеркнула необходимость ответственности перед собой и перед другими. Было подчеркнуто, что важно соблюдать дисциплину при выполнении повседневных и профессиональных обязанностей, используя и признавая истинные таланты.

Необходимо развивать осознание ответственности за использование сексуальной энергии (ранее использовавшейся исключительно для удовольствия). Избавьтесь от религиозного/греховного понятия, связанного с сексом, и отправляйтесь на поиски любви к себе и достоинства.

У каждого есть стремление выйти из состояния эгоической анестезии и глубокая заинтересованность в улучшении, в попытке восстановить какие-то этапы жизни, которыми пренебрегали, в основном в семейной среде. Лишь один из опрошенных не говорит о том, чего хочет в будущем, но заметно, что у него есть готовность оставаться в процессе роста за счет внимания, намерения и снижения темпа жизни.

– Мне нужен покой. Я должен научиться быть спокойным», — говорит Э.

Медитация была основным моментом, на который четыре опрошенных указали, чтобы замедлиться и приблизиться к духовности, как поддержку, чтобы жить хорошо. Также видно понимание непостоянства и принятие природы вещей.

«Я думаю, что один из моих выходов — это замедлиться с помощью практики медитации, чтобы замедлить свой темп и быть более сосредоточенным. Осознание непостоянства уменьшило жадность, которая была и всегда была пищей моего эго», — говорит А.

Также предполагалось, что необходимо будет найти внутреннюю пустоту, чтобы она была занята чем-то большим. Искать ориентир в себе, имея в качестве моста учителя; наставник, который помогает заменить пищу эго состраданием и любовью к Богу, исцеляя первоначальную рану. Потому что только так они почувствуют себя включенными в качестве людей и возлюбленных детей сердца Отца, чтобы они могли спасти недостающее звено в детстве, которое есть сладость и спонтанность там, где обитает невинность.

E8 Сохранение (Самосохранение) – Удовлетворение

Самая вооруженная из всех E8 — консервационная. Слово, которое ему соответствует, — это удовлетворение: «Я должен это иметь. Это мое. Я должен это иметь». Это скорее нетерпимость к разочарованию в том, что он хочет иметь, чем фактическое обладание этим. В этом смысле это чем-то похоже на характеристику сексуального E1, который также одержим желанием. Но E1 сильно отличается от E8: один гиперсоциален, а восьмерка совершенно асоциальна, один слишком озабочен правилами, а другой слишком мало.

Консервация E8 направлена на удовлетворение ваших потребностей. Обычно он мало говорит. Это как лев. Лев двигается только тогда, когда голоден. Он стремится утолить свой неудовлетворенный голод, а затем спит до конца дня. Очень величественно. Это как ни ерунды, ни слов, ни каламбуров в консервационной восьмерке.

Можно сказать, что его потребность — это потребность преувеличенного эгоизма. Это люди, которые умеют вести дела и умеют торговаться, чтобы опередить всех. Есть такое выражение: продавец поддержанных автомобилей. Это искусство или талант сохранения восьми. Но это также и его потребность: он выживший, термин, который использовался для восьмерок в целом, но больше указывает на восьмерку сохранения. Он умеет выживать в самых сложных ситуациях. Он знает, как получить вещи, как уйти с ним.

Преобразование в консервации E8 Хуанхо Альберта

Клаудио: Я не знаю, все ли здесь знают Хуанхо Альберта, часть национальной психиатрической мифологии. Мы давно не видели его здесь. Их мало, восемь консерваций. Так что я очень рад, что у меня есть человек, который не только является восьмиконсервативным, но и опытным психиатром, который не только прошел долгий путь, но и повидал за свою жизнь многих пациентов, и, несомненно, он принял во внимание люди, похожие на него.

Хуанхо: Ну, я серьезно подготовил статью с этиологией и т. д., но я собираюсь ограничиться указанием Клаудио на то, каков путь самопознания для деятеля сохранения. Поэтому я иду читать свой текст и таким образом экономлю время.

Во-первых, восьмерка сохранения должна понять, что, основываясь на нашей идее о том, что доброты и добрых намерений не существует, мы дискредитируем и дискредитируем перед собой и перед другими любое чувство или человека, идею или институт. что противоречит нашим желаниям. Кроме того, мы дисквалифицированы только за то, что нам есть что противопоставить.

Когда E8 приближается к терапии, он уже чувствует это. Хотя они делают не слишком верят в терапевтический процесс, они подходят к нему исходя из этой интуиции.

Отсюда надо исходить из тоски, вызванной пустотой от отсутствия причин идти против чего бы то ни было. Мы также должны предположить, что это навязчивое движение является ответом только на нетерпимость, фрустрацию и страдание, и что в глубине души это не что иное, как желание отомстить, за которое мы даже не знаем, почему. Поэтому полезно открыться пониманию того, что что-то должно прикрывать это принуждение к нападению, поскольку объективных причин для нападения нет.

Восемь сохранений также должны открыться для понимания того, что на самом деле есть нечто большее, чем чисто материальное и физическое, и что мы нечто большее, чем тело. Необходимо понять, что жизнь выходит за рамки того, что воспринимается чувственно.

Что любовь существует и что в принципе для нас это совершенно неизвестный опыт. Из этого незнания любви мы можем предположить, что именно любовь, потому что она неизвестна, нас пугает. Это помогает признать бессилие любить и дисквалификацию, с которой мы смотрим на мир чувств, именно для того, чтобы скрыть это бессилие по отношению к любви.

Мы, экологические Е8, также должны признать, что щедрая групповая защита — вплоть до того, что мы позволяем другим опираться на нас — это больше, чем способ для нас сохранить свой статус и скрыть незащищенность. Мы должны понимать, что это щедрое предложение налагает условие, чтобы все всегда делалось по-нашему, и требует, чтобы другие отказались от части своей жизни и своих способов делать вещи. Все это подразумевает послушание, которое мы ошибочно называем лояльностью.

Мы, восьмерки по сохранению, под строгим контролем применяем подсчет падений, в чем больше ничего нет. чем способ создания зависимости. Зависимостью от которой позже мы будем в равной степени рабами.

Под прикрытием обеспечения верности других мы стремимся чувствовать себя в безопасности. Более того, мы потом обвиняем протест в том, что они зависят от нас, что они не делают что-то хорошо и самостоятельно, для себя, так как мы хотим, чтобы все было по-нашему.

Очень важный шаг в эволюции — отпустить потребность в обладании. Как на материале, так и на эмоциях окружающих. Речь идет о достижении убеждения, что мир и люди не принадлежат нам и не находятся в нашем распоряжении.

Признание права других на собственную жизнь, отказ от стремления владеть людьми и имуществом, доверие к щедрости других и самой своей жизни — это тоже шаги к исцелению.

Возможно, что этот отказ от собственничества является одним из самых трудных шагов и что требуется больше времени, чтобы заложить здоровое ядро в личности, так как обладание является одним из способов, с помощью которого мы чувствуем, что обеспечиваем свою жизнь, и отказ от него означает столкнуться с тревогой неуверенности. Ощущение сродни тому, что тебя оставили без какой-либо возможной защиты.

Помогает взять на себя ответственность за свои поступки и, прежде всего, за собственные неудачи, эксцессы и эксплуатацию, как самих себя, так и других, и никого не обвинять в их слабости. Этот

неизбежно происходит, когда мы признаем боль, которую мы причинили себе и причинили другим.

Необходимо допустить использование, которое делается с полным презрением, людьми и их жизнями, как эмоциональными, так и физическими, для их собственной выгоды - даже для тех, кому верили или утверждали, что любят - либо из зла, либо из невежества.

Удобно видеть нечувствительность к боли, презрению, пренебрежению, не принимая во внимание жизни других, кроме как простое бросание предметов ... Это решающий мост для сохранения энеатипа восемь, и переход по нему предполагает такое надрыв эмоционального и физической боли, что ты больше никогда не захочешь причинить этот вред ни другому, ни себе.

Я думаю, что это точка невозврата. Как только мы осознаем последствия боль, которую мы причиняем себе и другим, мы не хотим проходить через это снова.

По моему опыту, это был решающий момент. Переживание причиненной боли не оставляет другого пути, кроме как двигаться вперед, чтобы попытаться не попасть в нее снова. И восстановить, насколько это возможно, причиненный ущерб.

Благодаря этому признанию мы очень чувствительны к эмоциональной боли, которую можем причинить без необходимости. Видя боль, один стремится быть безупречным в действии и заботе о другом.

На этом пути человек приходит к пониманию и знанию, что боль другого тоже моя. Не в теории, а в самой плоти. И мы можем выбрать причинение вреда, а не причинение вреда другим.

Таким образом, уважение к другим, признание их свободными и чувствительными людьми, а не объектами эксплуатации, есть то достижение, с которого начинает расти и созревать этот энеатип.

Но это осознание нелегко поддерживать как из-за склонности к бессознательному действию, основанному на чистой привычке не обращать внимания ни на что, кроме собственного носа, так и из-за трудности контроля над собственным импульсом.

Контроль над импульсивностью, как для тех поступков, которые с моральной точки зрения мы могли бы считать плохими, так и для тех, которые мы бы посчитали хорошими, является инструментом, без которого двигаться вперед становится очень сложно. Импульсный контроль включает в себя не только прекращение действия, но и, что наиболее важно, осознание в настоящем тех последствий, которые действия могут иметь для других. То есть, чтобы присутствовали другие, чтобы мы избегали действовать, не обращая внимания на последствия. Это сложно, но это осознание помогает в попытке приблизиться к безупречности в действии. Стоит попробовать.

Остановка импульса и бездействие дает вам возможность увидеть, что стоит за принуждением к действию. Кроме того, у вас есть возможность узнать, что нам действительно нужно и чего мы хотим, и это открывает возможность осознания того, что принуждение к действию отвечает лишь нетерпимости к фрустрации и тоске, столь характерным для консерваторов Е8, пустившихся в постоянное бегство от это, в поведении избегания. Короче, трусость.

Остановить импульс также означает дать другим возможность увидеть, что мы лишены силы, которую мы вкладываем в себя. Это возможность представить себя ограниченными и нормальными людьми, чего избегают, потому что это может задушить источник безопасности.

Невротическое мышление уверяет: «Пока ты верен мне, я буду удовлетворять твои потребности». Это важный момент, так как это одно из самых неосознанных движений консервационных подтипов, один из столпов их невроза, поскольку восьмерка консервации полагается всемогущей, способной удовлетворить себя и удовлетворить любую потребность.

Все это предполагает, что путь идет через понимание и допущение, что пределы устанавливаются не для того, чтобы ограничить себя именно мной, для ограничения моей свободы, а наоборот: пределы установлены для того, чтобы быть свободным. Обычно мы склонны считать, что границы обозначают место, где что-то заканчивается, хотя скорее их можно рассматривать как опору, с которой можно начать что-то новое. Принятие границ означает способность сдерживать страдания и не убегать от них. Это значит перестать ехать под гору и без тормозов, кричать так, чтобы нас никто не услышал: «Боже мой, кто-то или что-то остановите меня!» Принять ограничения — значит оставить позади бунт: бунт против внешнего и потребность доминировать над реальностью. Это перерыв.

Но гораздо важнее уметь оставить бунт против самого себя: это означает постоянное и крепкое здоровье в настоящем. Вы должны признать, что вещи такие, какие они есть, что вы такой, какой вы есть, со своими физическими, эмоциональными и интеллектуальными ограничениями; что-то столь же простое, как осознание того, что усталость — это не болезнь, и что болезнь — это немаловажно. Это значит принять себя и увидеть, что его можно изменить изнутри.

Что мне нужно измениться изнутри, и что вы можете более эффективно влиять на путь, идя за, а не против.

Уйти от внутреннего бунта, против самого себя, значит достичь заводи, в которой нуждается этот парень, покоя, которого он жаждет, любви, которой он не знает. Он предлагает возможность заботиться о себе, любить себя и быть любимым.

По моему опыту, это означает быть способным полюбить и быть достойным того, чтобы его любили, а также отказаться от необходимости демонстрировать силу: отказаться от власти. Итак, просто и ясно. Допустить, что у другого тоже есть причины и чувства, которых я, вероятно, еще не знаю в себе и с которыми, может быть, я могу развиваться и расти.

Это помогает, в песне, признать, что другой может быть прав, вместо того, чтобы оставаться с прежним отношением отвержения. Это помогает перестать предполагать другое злокачественное новообразование: это открывает дверь к

способность установить настоящий эмоциональный контакт и ведет к способности быть по-настоящему великодушным, нежным и добрым.

Я считаю, что именно с капитуляции власти начинается другой этап пути, где правды больше. И тогда путь становится быстрее: человек воспринимает более глубокие и постоянные изменения и, хотя он также более болезненный, в то же время он гораздо более любящий, прежде всего любящий самого себя.

Человек понимает, что люди хорошие и достойные. И оттуда все, что приходит, принято. В конце концов, это выработка отношения доверия и преданности жизни в том виде, в каком она представлена.

Клаудио: Хорошо [в Хуанхо] то, что ему верят. Его слова звучат так, как будто он прошел через это.

Хуанхо: Да... к крови и огню.

Эннеатип 9 – Ленивец

Под ленью понимается лень совести. Страсть к лени означает наличие мотивации поддерживать низкий уровень сознания, чтобы никакие стимулы, эмоциональные или окружающие, не могли противоречить существующему положению или заранее установленному равновесию. Столкнувшись с потерей смысла жизни, Е9 реагирует духовной и психической ленью, «глухотой по отношению к духу и потерей чувства бытия вплоть до незнания разницы: духовное истощение» (К. Наранхо, «Характер и невроз»).

Энергии вкладываются во внешнее действие, которое имеет тенденцию навязчиво разрешать любой тип конфликта или замешательства, при этом указанное действие не развивается на когнитивном уровне или не связано с внутренними потребностями и их эмоциональной валентностью; все конфликты аннулируются утратой внутреннего.

Е9 - это вообще человек, который с детства был вынужден применять на практике некое оцепенение, чтобы не соприкоснуться с детской раной, которая таковой не считается и не видится. Речь идет о ребенке, которому пришлось глубоко отказаться от своей природы и контакта с самим собой, стремясь заполнить свою экзистенциальную пустоту путем слияния с другим и поставив себя на службу нуждам других. Его непрерывающееся действие скрывает глубокое чувство того, что он никому не подходит или не важен. На отсутствие заботы и признания он реагировал идентификацией себя с материнской ролью, с целью заботы о самой матери (а часто и обо всей семье), и только тогда он мог позаботиться о себе и занять место в семье. Мир.

Столкнувшись с болью разлуки, Е9 отрицает саму разлуку, так как не имеет совести и, главное, не отличает чувство я от совести ты. Если между вами и мной нет разделения, иллюзорно не будет и возможности быть покинутым.

Чтобы сохранить это отсутствие дифференциации, Е9 демонстрирует значительный отказ от самоанализа и изменений; вырабатывает образ жизни, направленный на самозабвение (фиксацию). На поведенческом уровне он выполняет отвлекающие действия, такие как злоупотребление едой или на работе, или действия по наполнению и накоплению даже на интеллектуальном или рабочем уровне, такие как чтение или многочасовое сидение перед телевизором.

Он выполняет свою деятельность как робот и не жалуется на усталость, проявляя высокую степень анестезии даже на физическом уровне. Он не прислушивается к потребностям или боли тела и пренебрегает эстетическим аспектом.

E9 Social – участие/принадлежность

Социальная девятка — добродушный человек. А что движет добродушным человеком? Что стоит за этими веселыми и беззаботными людьми? Согласно этой карте, страстью социальных сетей E9 является участие. Что вам нужно, так это чувствовать себя частью этого. Но всякий, у кого есть острая потребность что-то делать, стать частью чего-то, — это человек, который не чувствует себя частью чего-либо.

Для социального E9 опыт неприспособленности, ощущения себя другим, веры в то, что у них нет того, что нужно, чтобы быть частью группы или сообщества, приводит их к сверхкомпенсации, к выражению своего рода щедрости, очень внимателен к другим и к группе.

Это персонаж, очень одаренный в удовлетворении потребностей других. И он становится хорошим руководителем. Лучший тип лидера в том смысле, что он хороший человек, щедрый и жертвующий перед лицом любой ответственности, которую другие хотят возложить на него.

Его страсть - делать то, что необходимо, чтобы заплатить пошлину, которая позволяет ему быть принятым в группу. Но для этого нужно много усилий: социальные E9 — трудоголики энеаграммы. Они чувствуют, что должны много отдавать, но в то же время должны быть милыми и приятными. Его внутренний девиз: «не показывай боль, не дави на чужое сознание». Выражение его лица скорее радостное, чем грустное, но это означает не участие, а своего рода частичное участие: замену.

Трансформация в социальной E9 Мириам Ортис де Зарте

Как начались поиски?

Какой момент был самым большим страданием?

Я не думаю, что в моей жизни были периоды больших страданий, как никогда не было периодов великой радости. Поразительной чертой моей жизни является то, что она прошла в течение многих лет без больших взлетов и падений или изменений. Ноль градусов: ни жарко, ни холодно. Плоская энцефалограмма. Иногда я смотрел, как другие наслаждаются и празднуют моменты счастья, но мне они не нравились, они казались чрезмерными. Так что я не думал, что у меня проблемы. Все в моей жизни было хорошо, под контролем. Я был слеп и бесчувственен, лучшая формула для того, чтобы не видеть, не чувствовать, не замечать.

Мой поиск начался совершенно случайно (выделю курсивом, потому что не верю в случайности). В конце 2003 года, в возрасте 44 лет, я оставил работу менеджера в международной компании. Это было не обдуманное изменение, а скорее решение, которое я принял импульсивно, поскольку я принял некоторые из самых важных решений в своей жизни. Именно прекращение работы позволило мне замедлиться, более тщательно обдумать, как я хочу подходить к своей жизни, решить, что я хочу большего баланса между профессиональным и личным. В последующие месяцы я решил взять отпуск на год, чтобы потренироваться в качестве тренера, поэтому я подошел к 2004 году с этой идеей.

В течение семестра я проходил курс коучинга и таким образом начал процесс самопознания и трансформационного обучения. На Пасху того же года я прошел курс «Введение в психологию эннеатипов» (опять же, следуя импульсивному решению и совету моей сестры, которая много лет говорила со мной о SAT). Той же весной я принял участие в нескольких семинарах по семейным расстановкам, начал заниматься йогой и медитацией, а летом, когда мне исполнилось 45 лет, начал терапию. Все сразу!

Когда я думаю об этом этапе и о том, что заставило меня начать, я думаю, что это была смесь удачи и интуиции, как будто часть меня, о которой я очень мало осознавал, приняла решение о том, что пришло время сделать это. изменения. Когда я начала свою терапию, я заявила, что хочу жить с большей осознанностью не столько для себя (со мной все было в порядке), сколько для своих дочерей. Я также помню страх потерять то, что у меня было (моего партнера, моих дочерей), и то, насколько слепым я был в течение многих лет, слишком сосредоточенным на мире работы, с большой ответственностью, полагая, что у меня все под контролем, когда, в на самом деле все было наоборот: у дочерей проблемы, отношения с партнером совсем испортились... Вот такую ситуацию я обнаружил вокруг себя, когда открыл глаза и стал смотреть.

У других социальных партнеров E9 активное начало поиска знаменует болезненным событием. И эта боль во многих случаях вызвана разлукой: отчуждением от родителей и детей, отчуждением от партнеров... Разлука может быть связана со смертью или разрывом отношений. Но, во всех случаях, самый значимый для социальной девятки человек перестает присутствовать в ее жизни, и это вызывает сознательный катаклизм, подобный тому, который описала молодая женщина эннеатипа социальной девятки, обращаясь к своему партнеру:

«Когда он умер, я впал в глубокую пустоту; Я понял, что прожил его жизнь и что я умерла вместе с ним».

Или проявляется появлением симптомов, как у женщины, которая описывает, как после смерти отца она начинает страдать от панических атак, которые приводят к парализующей агорафобии.

В большинстве случаев человек, причиняющий боль, соглашался дать чувство идентичности и реальности социальной девятке, которая часто сомневается в собственном существовании. В описаниях до и после начала процесса, который делают из себя девятки, часто фигурируют фразы (привожу дословно) типа: «Я не чувствовал, что существую», «Меня не существовало», «У меня была жизнь, полная вещей... но без меня».

Как я вижу себя сейчас?

Каковы самые большие различия, которые я вижу?

Одно из основных отличий связано с моей способностью видеть, чувствовать, осознавать вещи. Раньше я жил гораздо более автоматически, менее осознанно, более оторванным от эмоций и

ощущения. Например, она была очень невежественна. Для меня отвлечение было защитным механизмом. Не то, чтобы теперь я перестал быть таким, но я вижу себя гораздо более осознанным и менее рассеянным.

Что касается моей способности чувствовать, то я явно испытал то, что Клаудио называет «слоновой кожей». так типично для девятки. Я научился настраивать его, и благодаря этой работе мои чувствительные способности развивались. Я помню время в моем процессе, когда я использовал прикосновение для входа. Я прикасался к вещам, фактурам, я прикасался к себе, и это помогало мне соединиться, сфокусировать внимание, найти себя. Я помню сны того времени, связанные с идеей заселения дома.

Работа с чувствительностью, способностью воспринимать ощущения, была отправной точкой для обращения с эмоциями. Сначала каждый раз, когда я останавливался, чтобы посмотреть и задуматься о своих эмоциях, неизменно появлялась печаль. Когда я это сделал, мне показалось, что я встречаю старого знакомого, который был со мной всю мою жизнь. Однако за болью и печалью скрывалась ярость. И страх, который появился намного позже. Раньше я почти не испытывал сильных эмоций. Способность чувствовать и вызывать эмоции любви, благодарности, радости, наполненности... а также чувствовать грусть, страх или гнев — это для меня совершенно новые вещи.

Мне было тяжело справляться с конфликтными ситуациями. На самом деле, мне было трудно их увидеть. Вокруг меня могли быть люди, которые причиняли мне боль, которые нападали на меня, и у меня была огромная способность к выносливости, я не осознавал этого, я действовал как боксерский мяч и позволял себе получать удары, не подтверждая их. Теперь я ясно воспринимаю атаки; Я знаю, когда что-то болит или причиняет мне боль. Это особенно случилось со мной с моим партнером: мне было трудно принять его механизмы мести (и мои). Установление границ, защита себя, подход к трудным разговорам — это вещи, которые я раньше не умел делать, а теперь делаю гораздо лучше.

Раньше я контролировал гораздо больше, чем сейчас. Все должно было быть определенным образом. На работе, с соавторами. Дома, с дочерьми и с мужем... Организовала, приказала... Все должно было быть сделано, как я сказал. Он не доверял, ему приходилось вмешиваться, все контролировать. Мне еще предстоит многому здесь научиться, но я постепенно отпускаю ситуацию, меньше контролирую и больше доверяю. Принятие того, что есть другие способы ведения дел, что мой способ — не тот. Что образ жизни моей старшей дочери, например, не лучше и не хуже моего. Раньше она все время вмешивалась в ее жизнь, в ее вещи, в то, как она себя вела. Тогда я перестал вмешиваться, думая, однако, что она была неправа, что она что-то делала неправильно. Теперь я понимаю, что у нее есть собственное мнение, и я уважаю ее решения... почти всегда.

Характерной чертой моей жизни всегда было отсутствие чувства принадлежности. Я была бутербродницей (средняя из пяти), не относилась ни к старшей группе, ни к младшей. Мне всегда приходилось делать что-то дополнительное, чтобы чувствовать себя вправе быть в группе, и я никогда не видел себя полностью интегрированным: это было неудовлетворенное стремление, фантазия, не имевшая связи с реальностью.

Например, я десять лет был одним из основателей хора и одним из старейших певцов, я президент и у меня особые отношения с директором, с которым мы

были хорошими друзьями в течение двадцати лет. Однако меня постоянно атакуют мысли, что я не на своем месте, что я недостаточно заслужил право быть там, что я не так хорошо пою, как...

Это совершенно нереально, фантазия. Я вижу это и могу смеяться, но это своего рода повторяющаяся мысль, особенно если я обидчивый или возникают какие-то трудности.

Мне отказали во всем моем инстинктивном мире: в желании, в сексуальности, в моем внутреннем ребенке. Эта работа была для меня самой трудной частью, потому что она означала нарушение семейного предписания, необходимость иметь дело с чем-то, что я воспринимала как очень угрожающее и опасное. Я нахожусь в этом прямо сейчас, осознавая это, внося небольшие изменения, позволяя себе чувствовать и желать, играя немного больше, упрощая, воспринимая себя менее серьезно. Постепенно страх и угроза растворяются, и я учусь чувствовать себя лучше, свободнее.

Что помогло мне вырасти?

Из самого напряжения этих невозможных жизней, в которых преобладает самозабвение, возникает необходимая энергия для социального Е9, чтобы предпринять поиск. Иногда почти по волшебству, случайно, в качестве экстренной меры или ради выживания.

Все работы, за которые я взялся, дали мне что-то. Конечно, процесс CAT, терапия, процесс Фишера-Хоффмана, моя собственная работа коуча и тренера, семейные расстановки...

Я думаю, что групповая работа приносит мне много пользы, она помогает мне подключиться, переориентироваться, не забыть себя. Они для меня как перезарядка батареи, как катализатор, ускоривший процессы обучения и изменений.

Медитация и йога помогли мне сосредоточить внимание, присутствовать. А также к соединиться с моим дыханием и с моим телом.

Работа с телом и аутентичные движения были особенно важны.

Поиски учителей и попутчиков, зная, что они были рядом, чтобы помочь мне, позволяя мне двигаться вперед и позволяя мне позаботиться о себе, часто не зная, что ждет впереди, заставляли меня доверять.

Некоторые чтения, которые помогли мне понять и интеллектуально обработать происходящее мне.

Ведите эмоциональный дневник и часто просматривайте его, чтобы не забыть, чтобы вернуться к настоящему то, что я имел тенденцию отпускать.

И, конечно же, писать и работать со снами.

Сквозь боль возникают сомнения, вопросы... Социальный Е9 задает себе вопрос: «А что, если все мое принятие было результатом моей лени?» Появляются и табуированные или просто игнорируемые темы. «Что, если все это было маской, что, если моя любовь не была такой безоговорочной? Что, если истинное происхождение

безусловностью был страх быть покинутым, страх конфликта, страх разлуки, страх потерять кажущийся и притворный покой и гармонию?»

Клаудио сказал, что суть духовного пути заключается в изменении нашего отношения к страданию. И это можно наблюдать во всех случаях. Они чувствуют и принимают нежелательные эмоции, такие как страх, гнев, печаль... Ниже мы можем прочитать некоторые свидетельства об этом:

«Раньше я почти не испытывал сильных эмоций. Способность чувствовать и вызывать эмоции любви, благодарности, радости, наполненности... а также чувствовать грусть, страх или гнев — это для меня совершенно новые вещи».

«Я научился чувствовать и выдерживать боль».

«Я чувствую гораздо больше боли, а также удовольствия. И физически, и умственно. я живу более|| .

«Осознание того, что я делаю, занимает важную часть моих мыслей».

«Я позволяю вещам, которые причиняют мне боль, причинять боль, я меньше злюсь и получаю от этого больше удовольствия».

Что вы оставили позади и что сейчас обостряется?

Я не уверен, что оставил что-то позади, определенно. Для меня образ лука и слоев очень четкий. Я обнаружил, что теперь могу вести много сложных разговоров, но есть и другие, которые продолжают сбивать меня с толку. Я вижу себя более сосредоточенным и менее забывчивым, но у меня все еще есть забывчивость и забывчивость. Я чувствую себя более связанным, с большей способностью чувствовать, но иногда я все еще отключаюсь. Я меньше контролирую, но все же контролирую. Я чувствую себя более принадлежащим, но я все еще жажду не знаю какого невозможного. И так далее.

В любом случае, снимая слои с лука, появляются новые вещи. Что-то новое для меня, например, это переживание страха. Раньше, когда я боялся, я его маскировал, я злился, контролировал, обвинял других... Сейчас я понимаю, что это страх, и я чувствую его под ложечкой, и это совершенно новая для меня эмоция.

Еще одна новая вещь, которая появляется, — это потребность превзойти духовное измерение, которое я до сих пор не знаю, как обращаться или куда направить.

Как работать над спецификой нового социального персонажа?

Для меня есть две фазы: первая — осознание. Второй, действие, изменение. И на обе вещи я должен обращать внимание, осознавать, потому что автоматизм состоит в том, чтобы забыть и отключиться. У меня есть свои хитрости, чтобы не забыть, чтобы оставаться на связи. Например, я ношу медаль с символом эннеграммы, которую использую как якорь. Я прикасаюсь к нему, и он напоминает мне, помогает мне проснуться. Медитация или просто дыхание тоже помогают мне.

Я стараюсь идти дальше, что-то делать с тем, что я осознаю, действовать. Большую часть времени, действие переводится в разговор, просьбу, претензию, заявление...

Это также помогает мне спрашивать себя, что мне нужно, чего я хочу, что я чувствую... Посвятите время себя, чтобы позаботиться о себе, чтобы быть в одиночестве.

Что я предлагаю на будущее?

Продолжайте эту работу, которая является работой на всю жизнь. Я оглядываюсь назад и вижу большой рост, но я смотрю вперед, и мне все еще кажется, что мне еще предстоит пройти долгий путь. В этом году я заканчиваю терапию, но решила начать гештальт-тренинг. Я хочу продолжать получать групповую поддержку, но я также планирую что-то делать со всем этим, что я изучаю. Я хочу продолжать каким-то образом быть связанным с SAT, я хотел бы быть наблюдателем или наблюдателем в будущем. Я не могу придумать ничего лучше для продолжения моего личного процесса, чем быть связанным с процессом других людей. Вот почему я увлечен своей работой как коуча, так и тренера и супервайзера коучей, и именно поэтому я хочу работать в SAT, а в будущем, возможно, и терапевтом.

Как я себе представляю свой собственный путь к совершенству?

Я верю, что мой путь совершенствования ориентирован на то духовное измерение, о котором я говорил ранее. Путь, едва мелькнувший, но путь, по которому я знаю, что собираюсь идти.

Один ответ на вопрос о социальном Е9 заслуживает особого внимания:

«Любопытно, что к безусловной и сострадательной любви, которую, как мне казалось, я имел в начале, но с той подлинностью, которая исходит от осознания того, что нет коротких путей, что невозможно любить других, не любя себя».

Что бы вы порекомендовали социальным Е9 для их собственной внутренней работы?

В работе по осознанию мы, девятки, должны уделять много внимания и много осознанности, чтобы не запутаться, не забыть. Установите механизмы, чтобы не быть глупым и бодрствовать и осознавать. Это помогло мне подходить к моей работе комплексно и со многих сторон: медитация, йога, терапия, работа с телом, групповая работа, чтение, письмо, общение с другими людьми, которые занимаются той же работой, и т. д. Побег невозможен! И, несмотря на все эти опоры и напоминания, забываешь снова и снова...

Я также считаю важным усовершенствовать кожу слона, работая с органами чувств. Соединять с телом, с ощущениями, населяют дом.

Это путешествие, которое длится. Социальные Е9, которые приступили к поиску, применяют различные методы, которые позволяют им продолжать расти и избегать других, которые были вредны в прошлом. Теперь они более разборчивы в своих обстоятельствах, ищут качества, а не количества в своих отношениях, обременяют себя меньшим количеством вещей и находят время, чтобы

их преимущество. Из всех вещей, обнаруженных в показаниях, выделяется необходимость иметь время для себя. Большинство из них занимаются такими практиками, как медитация или йога. Работа с телом очень важна и часта для социальных Е9, потому что она позволяет им подтвердить свое чувство бытия. Также важно участвовать в группах, чтобы работать над этим чувством неадекватности и быть в состоянии чувствовать себя принятым без необходимости делать особые заслуги, чтобы заслужить право быть там.

Написание эмоциональной автобиографии было отличным инструментом, по словам социального Е9, который смог таким образом соединиться со своей жизнью.

Человек, который выходит из этого процесса изменения, определяет себя как более счастливого, более счастливого, более правдивого, более внимательного к себе, более центрированного, с большей способностью чувствовать, ответственного за свою жизнь, менее ускоренного. Одним словом, как говорит одна из них, она чувствует собственную внутреннюю силу.

Совет будущим терапевтам сопровождать социальную девятку в их процессе

Мой терапевт очень помог мне, задавая снова и снова самый трудный для меня вопрос: «Как дела?» Я склонен был отвечать головой. — Как мне быть?

У меня дела идут хорошо, так что я должен быть в порядке». Способность снизить внимание к телу, прислушаться к тому, что исходит из нутра, осмелиться открыть ящик Пандоры, где заперто инстинктивное и эмоциональное, и заглянуть внутрь: вот ответ.

Работа со сновидениями оказалась очень показательной: метафоры выступили очень четко и дали нам много подсказок. Я очень мало мечтал, но всякий раз, когда мне было нужно, я видел сон, который мне был нужен для терапевтической работы над проблемой в то время.

Социальной девятке очень помогает противостояние, любовно, но крепко трясет нас, потому что мы много убегаем. Один из способов, которым я делал это в терапии, заключался в том, что я много болтал, что было похоже на дымовую завесу, которой я отвлекал своего терапевта.

И, наконец, как важно знать, как давать хорошие отзывы или что-то еще, что помогает понять...

E9 Сексуальный – Симбиоз

Я бы предпочел использовать слово « союз » — слово, которое использовал Ичазо — в более высоком смысле. Союз означает отклик, который мы находим в любви, стремление к общению с любимым человеком. Так что это слово не должно использоваться для описания невротической игры. Поэтому я предпочитаю использовать такие слова, как слияние, слияние, симбиоз...

Сексуальный E9 испытывает потребность быть через другого, потребность быть через союз с другим, через слияние с другим человеком. Он использует отношения, чтобы питать свое существо, потому что не может стоять на собственных ногах. Настоящий союз требует, чтобы два человека шли сами по себе, прежде чем они на самом деле встретятся.

Но в этом случае происходит своего рода подмена. Потому что у этих людей нет своего места, своего бытия, и поэтому они хотят быть в мире через другого. Это делает их очень нежными людьми, но это подозрительная привязанность, подобная одной из многих форм суррогатной любви, встречающихся в репертуаре эго.

Что выделяется в сексуальной девятке, так это то, что они никому не принадлежат: это люди, которые не живут своей страстью в полной мере — в лучшем смысле этого слова. Они как раз слишком бесстрастны. Когда «Битлз» написали песню «Nowhere Man», возможно, они имели в виду кого-то из этого персонажа.

В Испании есть «мертвый комар»: этого человека никто не заметит, его путают с рисунком на обоях. По-английски говорят, что есть люди, похожие на цветы на стене: они теряются в своем окружении.

Элиас Канетти написал книгу о персонажах под названием «Слушающий свидетель» и описал кого-то, кто явно является сексуальной девяткой:

— Наследие никогда не просит сертификат и не получит его, так как он никуда не едет по своим делам, ему они не нужны. Он правда ест, но делает это в меру и не доставляет дискомфорта. Никто не видел его с открытым ртом, у него хватило здравого смысла сделать это в углу, без шума. Он украдкой щупает свои зубы, у него еще осталось несколько».

Это очень жестокая характеристика: этот человек настолько предаёт свои потребности, настолько сосредоточен на удовлетворении потребностей другого, что у него почти не остается зубов.

«Люди много фотографируются в поездках, и иногда, когда нет времени отойти в сторону, он тоже оказывается на снимке, без приглашения. Семья владельца смотрит на нее и корчит лицо. Но и в этих случаях ему можно доверять. Сам берёт ролики на проявку и, вернувшись с фотографиями, исчезает с них. Как он это делает - загадка, его не спрашивают

и ничего не объясняет, главное, что семья хозяина так и остается в семье и Наследие нигде не появляется».

Все это является результатом необходимости слияния. Вы можете слиться с другим человеком, с группой или даже своим телом. Но ценой жизни, тонкого уровня жизни...

Трансформация в сексуальном Е9 Хуаниты Рихтер

Благодарности: Вильме Ханниг за то, что она приняла меня в своем доме в Ла-Серена, Чили, и безоговорочно открыла мне свою жизнь. Монике Вентуре за то, что она с любовью прислала мне ее биографическое интервью, сделанное доктором Клаудио Наранхо, и тем самым помогла мне написать мое.

Моя жизнь до начала процесса самопознания

Когда я родился, мама провела со мной первые три недели, а потом они с отцом отправились на побережье, чтобы забрать мою тетю Хельгу, которая приплывала на лодке из Гамбурга, чтобы позаботиться обо мне. Моя тетя только что изучала уход за новорожденными, и я был ее первым пациентом. Она, 20 лет, приехала в Боготу из родной Германии, стала мне второй мамой, а мама вернулась на работу секретарем посла в посольстве Германии в Колумбии. Я стал независимым через три недели после рождения, что наложило на меня глубокий отпечаток эмоциональной нужды.

Внутри меня есть пространство, которое так необходимо. И что это место делает, так это забирает всю энергию внутрь, пока она не исчезнет. Пропадает чувство принадлежности к миру и ощущение, что я живу на Марсе, а не на Земле. И звуки Земли доносятся до меня издалека.

«Ты была желанной и любимой девушкой, — говорит мне мама. Для меня это было очень трудно понять этот глубокий эмоциональный разрыв.

Когда мне было два года, меня отвезли жить в деревню, в двух часах езды от Боготы. Дом был огромным, и у меня было две большие комнаты напротив родительской. ой! каким одиноким я себя чувствовал. Я не мог спать там. В конце концов им пришлось приблизиться ко мне. Я забирался к нему в постель по ночам.

В этом большом доме я жил до пяти лет, когда я пошел в школу. В то время родился мой брат Кристоф, и моя мать оставила работу в посольстве и пошла воспитывать его дома. Мой отец бросил работу в университете и переехал в дом, чтобы заниматься рисованием полный рабочий день. И я уехал жить в Боготу, в дом моей тети. Там родился мой двоюродный брат Стефан, и я думал, что он намного милее моего брата. Он жил там всю неделю, пока ходил в школу, а в субботу в полдень возвращался домой, чтобы в понедельник рано утром вернуться в Боготу с моим чемоданом.

С рождением брата во мне родилась зависть.

Около двух лет я жил у тети, потом меня взяли к фрау Юнг, с которой я был очень несчастлив и маргинален. Около семи-восьми месяцев. Как больно было бы, если бы мне, несмотря на трудности в защите, удалось выбраться из этого дома.

Когда едва наступил понедельник, перспектива вернуться домой была очень далека. Там я стал бунтарем. Ночью надо было принять ванну, и я клал шапочку на пол ванны, чтобы она звучала, включая душ, выжидаю и ухожу, не приняв ванну. Другой бунт, который я имел обыкновение делать, за который меня наказывали, оставляя без обеда и в постели среди дня, заключался в том, что я никогда не ел булочку с маслом, которую дама прислала мне в школу, но я продолжал собирать их на моем столе, в моей комнате арендатора. Она нашла около сотни старых несвежих булочек и очень разозлилась.

Наконец эти мучения закончились, и я стал жить с Франками: Карлом и Гизелой Франк, со своими тремя детьми, Сильвией, Джин и Лолли, младшим сыном.

Там мне было немного лучше. Я помню, как я стоял под огромными сиськами Гизелы Франк и говорил ей: «Эй, когда я вырасту, я тоже хочу такие». И было что-то в ней, с ее огромными сиськами, что-то хорошее для меня, что-то заботливая, и в Джине тоже было что-то от этого, что-то хорошее. Они не были такими закаленными, как фрау Юнг.

После семьи Франк я прибыл в дом фрау Пипер с ее дочерью Сюзанной. Там, наконец, мне стало хорошо. Она была учительницей в немецкой школе и превратила свой дом в пансион для учителей. Я приехал и чувствовал себя в тех же условиях, что и другие. Она была среди равных, не близка к семье. И это было очень хорошо.

В этот момент в моей жизни произошли перемены. Я начал чувствовать себя лучше внутри своей кожи. Я стал чувствовать больше удовольствия, больше радости.

После пребывания у фрау Пипер моя мать организовала транспортную систему с некоторыми соседями, и я смог вернуться домой после школы. И мне это очень понравилось. Мои воспоминания здесь имеют другой свет, в них есть радость. Я вижу себя едущим в винтажном «Фольксвагене-жуке» мистера фон Роткирха. Они купили нам мороженое и с удовольствием ехали к блокпосту, где нас ждала мама.

Дома, по выходным или днем, после школы, я ездил верхом на соседнюю ферму. Аладдин было имя того существа, которое везло меня на своей спине к горе. Это был мой первый контакт со свободой. Я любила его. И лес. И у меня всегда была мечта разделить эти моменты с мужчиной. Это было моим желанием. И верхом на этом животном я испытал свои первые оргазмы. На этот раз это свет в моей жизни.

Наконец-то у меня начались месячные. Я был счастлив. Я хотел сказать маме, но она не осмелилась. В конце концов, я сказал ему, и выражение его лица дало мне понять, что я не собираюсь

поддержка там. Снова наедине со мной, я пошел на кухню и обсудил это с горничной. А потом я сама отключилась от менструации.

На протяжении всей своей жизни как женщина я забыла о менструации. Месяц за месяцем это заставляло меня врасплох. И именно здесь я потерял связь с местом своего происхождения. С людьми из школы, с немцами в Боготе. Мои отношения были с простыми людьми из деревни, с работниками моего дома.

Мальчики в школе, которые мне нравились, меня не видели. И я представлял себе любовь, которая не была реализована. Тут стали проявляться мои трудности в отношениях с мужчинами. Я не знала, как вести себя с мужчинами моего возраста или с людьми моего положения. Мои родители не были склонны к разговорам на эту тему. Никогда.

Если я испытывал одиночество и покинутость с тех пор, как мне исполнилось три недели, то теперь я переживание одиночества и отказ от моей сексуальности, моего тела и моих эмоций.

Но мной двигал мой безграничный драйв, и с такой силой, что эти родители уже не могли остановиться в своих слабых попытках это сделать. Когда марихуана пришла в школу, она мне очень понравилась. Я хотел стать курильщиком марихуаны, но ее курение вызывало у меня мучения и паранойю.

В школе я перестал понимать то, чему меня учили. Я нашла себе совершенно неподходящего для меня бойфренда, уже пожилого человека, зависимого, который водил меня заниматься сексом в какие-то темные места в Чапинеро. Все это было очень угнетающе, и он не мог сказать, что не хотел этого. Кроме того, мне все это не нравилось, но внутри меня была сила, которая несла меня вперед. Я стоял лицом к маме, она была готова уйти из дома, она плакала о пределе, который ни у кого не хватило смелости поставить мне.

В то время я сидел дома, учился с отцом, и мне было очень скучно. Но я также насильно отказался поступать в школу, о чем меня просила мама. Через некоторое время я искал школу живописи и курсы керамики. В керамике я познакомился с Фернандо Вильяром, моим учителем по кругу, и влюбился в него. Я следовал за ним, я искал его, мне удалось стать частью его мастерской, и, наконец, он стал моим партнером. Я забеременела, и у нас родился Эстебан.

Эстебан родился 1 апреля 1975 года, за два дня до того, как мне исполнилось 18 лет. В день его рождения нам дали в аренду дом в Коте под названием Ранчо Алегре. Мы жили там 15 годы.

Мой поиск

Для моих родителей было очень тяжело, что я забеременела так рано, и для меня это имело два аспекта. Я была беременна и без учебы, и единственное, что я умею делать, это очень мало. Чему меня научил мой отец, а также лепить глиняную посуду с моим партнером.

Моя мама за несколько дней до рождения сына рассказала мне, что ей приснилось, что на свет появился маленький индеец. Этот ее сон показывает мне ее неприятие внука, происходящего от нее. Она со своими интроектами из нацистской Германии должна была произвести такой сон. И эти вещи сделали наши отношения менее близкими и любящими.

Когда рождается мой сын, я остаюсь одна, без матери и мужа. Полночь, и меня везут в родзал со связанными руками и ногами. Они вводят мне что-то, что усыпляет меня за несколько минут до рождения сына. Я упускаю этот момент и получаю его, не знаю, как долго спустя, уже отключенным, выходящим из наркоза. А потом вся история повторяется. Ни мой муж, ни моя мать, ни я толком не знаем, что делать. Мы все делаем что-то неосознанно, без связи, без любви.

С момента рождения Эстебана я столкнулась с чрезвычайно болезненным фактом незнания того, чего хочет мой сын. Я не знаю, как быть матерью. И там, в этой ситуации глубокой реальности, проявляется мое отчуждение, мое проживание на Марсе. Теперь настала очередь Эстебана почувствовать одиночество и покинутость с момента его появления в этом мире. Я проводил много времени со своим сыном, но он был существом без бытия, без реального присутствия.

Все эмоциональное было хаотичным и всегда переполняло меня. Я очень ревновал Фернандо и мучил его, и он мучил меня. Так что наша сексуальность тоже не очень удовлетворяла. Начали возникать гнев и упреки, а также денег было очень мало и я стал лучше его уметь их зарабатывать. И пропасть между нами увеличивалась. Практически с самого начала наших отношений я поддерживала его материально, и это очень новая черта. Я щедрый, тот, кто может все, но внутри я презирал его за эту слабость. И дал ему знать.

Я стала напряженной, брошенной, истеричной и сумасшедшей женщиной. Но я не мог отделиться. Она была приклеена к Фернандо.

В это время жизни в Коте я помню, что много спотыкаюсь, ударяюсь головой, ушибаю палец и т. д. Меня сопровождает большая неуклюжесть. И я говорю себе, что лучше пусть мне будет больно физически, чем больно внутри. Я думаю, что боль также связывает меня.

Ситуация тяжелая, мой сын один. Я начинаю чувствовать, что жизнь не стоит того, чтобы жить так, это. Я начинаю искать. Я нахожу чтения. Рождается тоска. Я начинаю чувствовать, что мне нужна помощь.

Мой отец умер через два дня после своего 88-летия. Я был с ним в тот день. Я сижу на краю его кровати, говорю медсестре, что чувствую, что мой отец должен сейчас умереть, потому что он очень болен, он уже год в состоянии маленького ребенка, для него надо сделать все .

Через некоторое время медсестра зовет меня сопровождать отца на смерть.

Я с ним в последние минуты его жизни. Я знаю, что получаю великий подарок, но я не знаю, что делать. Я прошу его взять с собой кусочек.

И он умирает. И великая тишина входит в дом. А мой сын в тот день по пути считал мертвые кресты.

Мне было очень больно хоронить отца. И через несколько месяцев после его смерти я достиг дна.

В это время мой друг ведет нас с Эстебаном к индуистскому мудрецу Санджаю, приехавшему в Колумбию. Через неделю после этого визита директор школы Эстебана говорит мне: «Хуанита, у тебя грустный сын, я рекомендую ему терапию. Иди туда, где Феликс Кантон/». И Эстебан стал работать с Бертой Гамаррой, женой Феликса. С помощью Санджая мы с Эстебаном начали путь выздоровления, который запомнился нам на всю жизнь. Он прожил пять лет с Бертой, а я десять с Феликсом Кантони.

Через два месяца после начала терапии я расстаюсь с Фернандо.

С Феликсом у меня встреча два раза в неделю. Я работаю над своей большой проблемой идентичности. Мое полное отсутствие структуры. Я вижу себя как желе, без костей. Он накладывает на меня ограничения. Я выхожу из столь чуждой мне религии. Я могу расстаться, потому что теперь у меня есть эмоциональная поддержка. Я работаю над своими мужскими и женскими аспектами, эросом и танатосом. Я чувствую, как во мне рождается надежда. Я много плачу, очень тяжело видеть состояние, в котором я живу. Увидеть боль моего сына.

Я работаю с Феликсом, оплакивающим смерть моего отца. Я учусь выражать свою привязанность к сыну, свою любовь к нему, принимать его всем сердцем. Я учусь выражать свои потребности, я учусь говорить, звонить по телефону, говорить да или нет, и я перестаю лаять и кусаться. Постепенно я становлюсь человеком. Это очень красивое обучение. И очень тяжело. Я вижу симбиотические отношения с моей матерью. Для меня то, что она говорит, является законом. Я учусь уходить от нее, заходить к ней на два часа, пить чай и снова уходить. Моя внутренняя мать обычно выступает в качестве карателя каждый раз, когда я занимаюсь любовью: тут же моя страсть отсекается, и с этого момента мне приходится притворяться.

Мне снится, что я нахожусь в гостиной отцовского дома, а внутри гостиной стоит большой, красный грузовик, сильно шумит и дымит выхлопом. В анализе мы видим, что именно мой отец занимает таким графическим образом все мое эротическое и сексуальное пространство.

Много раз я забываю о своей встрече с терапией или прихожу на час позже: сопротивления сами саботируют. Это тяжелая работа и это смелая работа. С деньгами туго. Единственное, что мне ясно, это то, что мне нужна помощь и что теперь, когда я ее нашел, я не собираюсь ее бросать.

Я встречаю мужчину на вечеринке, и мы влюбляемся. Я открываю для себя эротическое удовольствие с ним и живу им. И снова я делаю отношения зависимости. А все потому, что в начале отношений у него есть другая женщина. Когда он уходит, из меня будто кусок мяса вырывают. Лишь через некоторое время он расстается с ней.

Я чувствую, что не могу жить без Дани. Мне больно этого не видеть. Я снова теряю себя. И именно из-за этого чувства я отказываюсь от своего сына. Другой сильнее. У меня нет внутренностей, чтобы справиться с этой ситуацией. Это он или мой сын. Я как мать просто обучаюсь терапии, и моя аффективная потребность очень велика.

У него нет инструментов, чтобы принять меня всем сердцем с моим сыном. Эстебан снова чувствует себя брошенным, очень резко реагирует на Дани, идет с друзьями и начинает пить.

В терапии. Кантони говорит мне: «В тот день, когда твой сын принимает твоего мужчину, это потому, что он хороший человек для вас».

Я не забываю эту фразу.

Моя авария

15 сентября 1991 года я попал в автомобильную аварию, покидая дом Дани. У него было 33 перелома лица. Мое лицо после аварии другое и уже никогда не будет прежним. Никогда. Когда я нахожусь в этой реальности, я чувствую ужасное головокружение. Но та же авария дает мне два важных подарка. Это показывает мне мою глубокую любовь к моей матери, я чувствую это, когда вижу, как она входит в клинику в два часа ночи. Я чувствую большую любовь к ней в тот момент, когда у меня нет ее маски. И на другой день, когда мои друзья приходят ко мне и плачут, видя мое лицо все распухшее и разложившееся, я без сомнения понимаю, что мое лицо было не разбитым, а панцирем. Эти два опыта становятся фундаментальными: стремление иметь хорошие отношения с матерью и поиск своего истинного лица, своего существа.

И я получаю еще один подарок в эти дни, неожиданный. Несмотря на то, что я потерял свое лицо, которое не было уродливым, но которое я никогда не мог принять ни за свое, ни за красивое, теперь я принимаю себя лучше, у меня больше нет этого отвращения к своему лицу, я принимаю его. Она кривая, неправильная, гораздо менее красивая, чем первая, и она моя. Я принимаю это, я люблю это. Мне пришлось умереть для своего старого лица, чтобы принять себя с новым.

Мои отношения с Дани крепнут в первые три месяца после аварии. Для него это еще и удар, открывающий ее. И через три месяца все закончилось. Он кончает, потому что уезжает на несколько дней на свою ферму в Ракире со старой подругой, а я, находящаяся в уязвимом месте после аварии, не могу сопротивляться этому и расстаюсь.

Теперь начинается долгий этап операций, в ходе которых происходит многое, но я упомяну только два важных факта. После одной из многих операций я снова попал в аварию, и теперь мой сын заботится обо мне. А в другой раз во время другой операции, в результате которой я умираю от наркоза и возвращаюсь, мне показывают мое сердце на экране через катетеризацию. И я вижу, как он безостановочно бьется, делает домашнее задание, не теряя сознания, всегда трогательно присутствует. Я плачу, когда вижу это, и чувствую, что мне очень, очень повезло, что у меня есть такой замечательный подарок. И там я решаю жить, радоваться, приходить на землю. Перестань оставлять меня.

После этого опыта Кантони работает со мной, беря мою руку в свою, чтобы передать тепло и вернуть меня к жизни. Он учит меня зарабатывать деньги своей работой, объединяясь с

других людей, он показывает мне мое высокомерие, мой гнев, мою жадность. С каждым разом я все больше вижу и осознаю важность времени, проведенного с Феликсом.

После аварии начинается время, посвященное тому, чтобы жить своей жизнью, заботиться о том, что принадлежит мне, и быть матерью моего сына. На профессиональном уровне я должен научиться отказываться от своей личной работы ради производственной работы. Я должен справиться со своим сопротивлением процветанию. Мое нежелание считать себя способным. Мое сопротивление счастью. И именно в эти годы у меня появляется чувство принадлежности. Временами возникает ощущение, что я часть этого города, иду по улице и вдруг чувствую, что я отсюда.

Моя работа в группе господина Гурджиева

Меня всегда преследует один и тот же вопрос: что такое вера? Затем, по предложению Феликса, он присоединился к группе Гурджиева. Для меня прекрасно видеть, как показаны пути Бога и как все является процессом. Здесь я собираюсь процитировать письмо моего отца, которое всегда со мной. Он говорит так: «Идея, произведение никогда не рождаются из ничего. Один лист растет за другим, затем появляется цветок и плод. Последовательное развитие — интимный характер всякого творчества».

В гурджиевской группе в Боготе меня учат чувствовать свое тело с принятием и любовью. Они учат меня опускать образ моей матери к сердцу и начинать принимать ее с нежностью, с лаской. Именно здесь на мгновения в работе со священными танцами открывается надличностное. Трудности, которые жизнь ставит на нашем пути, они называют «маленькой землей, с которой мы работаем».

Для меня пробуждение по утрам сопровождалось чувством депрессии и ощущением, что потолок вот-вот упадет на голову. Однажды утром это чувство появилось снова. Я сел на свою кровать и начал медитировать, как меня учили в группе. И я мог слышать голоса, записанные на мой жесткий диск, который с детства говорил мне: «Джанни, ты бесполезен», или «Джанни, я забираю тебя из школы» и т. д. Я слышал их все и говорил каждому, что я не собирался слышать эти сообщения снова. И моя депрессия, и мое ощущение, что крыша рухнула на мою голову, ушли, чтобы никогда не вернуться.

Это было одно из самых значительных событий в моей жизни. Там я увидел, что мне действительно помогают и я сам, и другие. А те другие здесь, и тоже на более тонком, духовном уровне.

Работа в этой группе дополняет мою работу с Феликсом: после десяти лет психоаналитической терапии я прошу его выписать меня. Здесь я вижу что-то очень новое в своем поведении: я ходил на терапию благоразумно в течение десяти лет не только для себя, но и для Феликса. Во мне был голос, который не хотел разочаровывать аналитика.

В то время у меня были отношения с Альберто, женатым мужчиной. Для обоих эти отношения — передышка и иллюзия жизни. А еще я вижу, как я отношусь к другим, исчезая сам. Это происходит со мной с Альберто, с Асусеной, женщиной, которая работала со мной семь лет, с моей матерью, с моим аналитиком... Вот как я отношусь: мои пределы стираются, и я теряюсь в угождении другим. Вот почему для меня было важно, чтобы после четырех лет любовных отношений я однажды открыла дверь и выгнала Альберто. И это приходит ко мне без возможности его предвидеть, как будто из ниоткуда, потому что я вынашивал это внутри, мало говоря. И вдруг раздается сокрушительное «ты уходишь».

И я вижу, что у меня нет причин быть виноватым, наоборот, я делаю то, что чувствую, и защищаюсь от того, чтобы быть несчастным. Эти отношения были хорошими какое-то время, но не больше. Он не тот мужчина, с которым у меня могут быть настоящие отношения. Я засыпаю с глубоким чувством благополучия и радости. Я поддерживаю себя.

Мой трудовой и хозяйственный процесс

Для меня начинается этап обучения жизни благодаря моей работе. И, как добрая девятка, я не организована, очень легко отвлекаюсь, важные дела оставляю на потом, а еще я не верю в себя и в свою работу. И когда появляется клиент, я почти заканчиваю тем, что отдаю ему свою единственную работу, которая висит одна на стене, и он даже вызывает у меня желание поблагодарить его за то, что он проявил интерес к чему-то из моих. Моя не стоит. Экономическая ситуация сложная из-за такого отношения.

И когда я зарабатываю деньги, потому что всякий раз, когда у меня есть работа, я ее продаю и зарабатываю, я могу без колебаний отдать ее другим, чтобы они любили меня, забыв о моих потребностях и нуждах моего сына.

В моей работе с Феликсом мы договорились, что ему следует искать помощников. В мастерскую прибывает Тирсо Юнко, бизнес-консультант. Он мне очень помогает. Вскоре со мной работают несколько человек. Это снова является учением многих лет. Делаем большие фрески. Я должен научиться рисовать, чтобы другие могли применить цвет. Они требуют, чтобы я рисовал лучше и четче. Я завидую, я не хочу, чтобы меня рисовали другие. Над каждой возникающей проблемой я могу работать, обсуждать и решать ее с Тирсо и Феликсом. Это время великого конфликта, плача, незнания того, как противостоять другим, незнания, как защитить то, что принадлежит мне. Я должен идти искать клиентов с чемоданом с моими каталогами и фотографиями. Теперь я должен ответить платежами своих сотрудников. И настало время признать, что моя работа того стоит. И это ценно для других. И что я могу взять за это?

Сегодня я работаю с тремя из тех людей, которые пришли в мою мастерскую в то время, профессиональными художниками, рисовальщиками и гончарами, Педро, Индирой и Пилар. На прошлой неделе Индира пригласила нас к себе домой, чтобы отпраздновать 15-летие работы в мастерской. В настоящее время мастерская не требует всего моего времени, что освобождает меня и позволяет мне иногда заниматься другими делами или вообще ничем. И сегодня у меня хорошие отношения с деньгами и изобилием. Отношения доверительные и достойные. И людям нравятся мои работы, и они ищут меня, чтобы купить мои картины. И мне нравится продавать их и получать деньги взамен. И я могу хорошо брать деньги за хорошую картину, и я также

способный отдать его от души. И я также щедр к другим от моего изобилия.

Как мой отец, который был очень щедрым. (Спасибо, отец, ты знал, что делал, когда забирал меня из школы и учил узкому пути независимости. И спасибо тебе, мама, за то, что сделала меня таким одиноким, потому что это одиночество заставило меня искать помощи).

Мой путь с Хорхе Льяно и его школой

Моя подруга Джанин Шпиц однажды пригласила меня в группу Хорхе Льяно по средам. И я помню, как будто это было вчера, что случилось той ночью. Хорхе разделил нас на пары, чтобы поработать над дыханием, которое становилось все более эротичным. Я работал с Германом, парнем Джульетты. А в конце работы Хорхе предложил нам сделать подстилку. Я почувствовал, что наконец-то добрался до дома, когда ощутил тепло столь многих тел внизу, наверху, рядом со своим. Я мог смеяться изнутри, и Хорхе тоже смеялся со мной. Он был очень раскрепощающим и таким счастливым в тот момент. Вот как Хорхе принял меня, чтобы показать мне путь к жизни. Я провел два года в среде Хорхе. Я записалась к нему на терапевтическое обучение.

Я начал свое обучение и понял, что не могу ходить в группу Гурджиева, а также ходить на обучение Хорхе, потому что я сойду с ума. Я ушел из группы и ходил с Хорхе, пока не закончил и не выпустился. Это был личный процесс, как будто я никогда его не делал. С самого начала. Все новые. Уборка. Разучивание. Обучение. В то время я также проводил процесс Фишера-Хоффмана с Хорхе. Как это помогло мне увидеть, что мои родители такие, какие они есть, из-за того, что случилось с ними на их жизненном пути, а не потому, что они были плохими. Сегодня я здесь, чтобы заботиться о своей матери в ее старости, когда раньше одна только эта мысль опьяняла меня.

В середине обучения я смог поехать в Мексику с Хорхе и другими людьми из группы. И там у меня был опыт пребывания здесь и сейчас, без одежды эго, стоя посреди пустыни, ошеломленный, в моем истинном размере, крошечный перед планетарной громадностью, дышащий. И там мне тоже пришлось еще раз увидеть свое высокомерие, не желая сесть в машину Аурелио, который приехал за нами, и заблудиться, и увидеть, что именно так я поступаю с мужчинами: недооцениваю их, не получаю того, что они хотят мне дать. , уйти с запасом, а потом заблудиться, прийти домой один, поздно и холодно, и никого не найти.

Там я увидел своего сына во всем его величии, после того как два орла развернули меня и отправили обратно. Затем я нашел Хорхе и моих компаньонов Беатрис и Нерею, завернувшихся в спальный мешок под деревьями, в пустыне, смеющихся. Как приятно приехать и встретить друзей по душе. Спасибо, Хорхе, какая поездка. Позже, в Тепостлане, попивая текилу и кофе, в старом доме Хорхе, объединяя пережитое, мы встретили Дона Лусио и получили его благословение. И тут я понял, что не собираюсь продолжать свой путь без напарника. Я узнал об этом вместе с Хорхе, потому что Хорхе — хозяин жизни и ее вкусов, дома, земли, пары, детей, животных, сервиса и изобилия.

Мой партнер

Мне всегда было интересно, почему я так незаметна для мужчин. И я понял, что я их не вижу. Тот, кому не разрешили иметь его для меня, был я сам. А еще я увидел, что на самом деле я был не один, а составил пару с сыном. И когда я увидел это, я вставил свои батареи, чтобы освободить его и соответствовать себе. И я действительно начал искать от своей неуклюжести, чтобы сделать это, и от моего искреннего желания компании. И впервые я встретил странного персонажа, наполовину ведьму, черную. На следующий день у меня был эротический секс на одну ночь с молодым человеком. А через несколько дней, сидя в гостиной моего дома, глядя на маленький клочок неба, который виден оттуда, мимо пролетело облако и во мне открылось отверстие, и я понял, что любовь и партнер тоже для меня.

В тот вечер я пошел гулять со своей собакой, около двенадцати часов ночи, и Мария Хелена выбежала из бара на углу и позвала меня: «Хуанита, Хуанита, Хильдебрандо пригласил тебя в субботу на урок своего сына». Мне понравилось это приглашение, я давно хотел увидеть Хильдебрандо.

И в ту субботу меня зацепило то, что так ново: та лень, смешанная с откладыванием на потом, с тем незаслуженным, и я снова смог полететь на Марс. Я почти решил не идти на эту вечеринку, меня охватил липкий страх. Пока я, наконец, не начал: я прибыл около пяти часов дня на этот обед, я сначала встретил Пабло, сына Хииде, чью степень праздновали, затем Хильде, так отличающегося от того, когда я встретил его 25 лет назад, весь в тканевой одежде. Хильде познакомила меня с каждой из своих дочерей, чтобы она могла с ними познакомиться. Потом меня поприветствовала мать ее детей. Была вечеринка, и в итоге я остался у нее дома, в комнате дочери. Она проснулась, и я ушел довольный.

Через неделю, в пятницу, Хильде пришел ко мне домой с магнитофоном в подарок. И с той ночи она осталась в моей жизни. А через год она уже построила свой дом за углом от моего. «Я построила тебе дом, — сказала она, — чтобы мы оба могли там жить». Мы вместе уже четыре года, сопровождаем друг друга. И, конечно, у нас была своя доля трудностей. Наша сексуальность не самая лучшая. Вот где мы оба должны работать, и именно отсюда я больше всего люблю свою Хильду. Он открывался семинарам, чтениям, всем преобразующим мыслям Клаудио, Хорхе, Рамона, Феликса. Какой замечательный человек, что он послал мне жизнь. Рядом с ним, чтобы! наконец, я могу увидеть свое безумие, свое высокомерие, свой классицизм и свое эго. Как слова, которые Феликс сказал мне однажды в начале моей терапии с ним, стали правдой: «Хуанита, когда твой сын принимает мужчину, который приходит за тобой, это потому, что этот мужчина для тебя». Так и случилось: Эстебан и Хильде любят друг друга. Хильде помог мне освободить Эстебана, не бросив его. И с моей матерью было то же самое: она научила меня, что один из ее стариков любит их такими, какие они есть, и точка. Об этом не спорят, и я научился любить его детей.

Встреча с Клаудио Наранхо

Мы получили SAT 2. Мы пошли. Мы работаем с Рамоном Ресино и Сюзанной Строук. Рамон дал мне задание найти моих старших братьев, первенцев моего отца. И работа с эннеграммой со Сюзи открыла мне глаза.

И, наконец, встреча с Клаудио на SAT 3. Его привел Хорхе Льяно. А также наконец, я смог найти западного учителя из моей собственной культуры. Я чувствую себя там как дома.

В тот первый момент я был с четверкой, но Клаудио сказал мне нет, что мое лицо слишком милое для четверки. И он сказал мне попробовать девять. Он сильно ударил меня, потому что я не видел себя там из тщеславия, но за то время, что я работаю, я вижу, что Клаудио был прав.

Медитация под музыку, которую практикует Клаудио, доставляет мне огромное удовольствие. Мне всегда приходится иметь дело со своим сопротивлением, жесткостью, вмешательством ума и т. д., но то, что приносит Клаудио и то, как он это передает, очень трогательно.

На этом SAT я получил очень важный опыт работы с Ginetta. Я бросился на Леду, чтобы сказать ей, что он любит ее, потому что я чувствовал, что в те дни она ее не любила. Я сел на нее и рассказал ей о ней. В этот момент я понял, как она вторгается в нее. Я выразил это и вышел. Я сказал Джинетте, что завидую ее близости с Клаудио. Я понял, что должен так сильно преувеличивать, потому что на самом деле я чувствую то, что не чувствую. Она предложила мне пройти по группе и увидеть перед каждым, что она чувствует. Какая красивая работа для меня, разъединенная сексуальная девятка...

Что заставляет меня становиться сексуальным E9

В первую очередь отказ. Уйти, отключиться — моя основная стратегия выживания. Моя ненасытность, слияние, отклонение, ненасытность, оральность. Потеря контакта с собой. Потому что контакт слишком болезненный, потому что я нахожу слишком большую пустоту, там ничего нет, нет вмещения, есть только огромное безграничное пространство. Место между Марсом и Землей слишком безлюдно, одиноко и холодно.

Я чувствую сильную злость, которую не знаю, как выразить: потом кусаю, царапаю, рычу и кричу. Я чувствую меланхолию в пять часов дня. Я не могу сопротивляться тому, чтобы меня ругали. Я не могу сопротивляться этому. Я не могу устоять перед отказом в чем-то. У меня нет ограничений, и я не знаю, как их получить или установить. Я не знаю, как получить. Я не знаю, как дать. Я начинаю отдавать, чтобы меня любили, чтобы быть щедрым с другими, не имея за себя или своих. И я не знаю, как получить или попросить для себя.

Я не существую. Я не имею права. Я не появляюсь. У меня нет привязанности. У меня нет сочувствия. Я очень завистлива... Не узнаю своей нежности. Я не признаю свою хрупкость или свою уязвимость. Я могу со всем. Я беру все. Я жесткий.

Для меня нет времени, а если и есть, то я теряюсь в нем.

Я ищу боль, чтобы чувствовать себя живым. Я навредил себе. Я мазохист. И если ты ранишь меня, то я причиняю тебе еще большую боль своим равнодушием.

Я пугаюсь. Есть что-то очень тяжелое в моем отсутствии привязанности, в моем безразличии, в моей лени, в моем осуждении, в моем неприятии своего тела, моей сексуальности, меня, в моем чувстве безобразия, в моей безобразной одежде.

Гомеопат из Страсбурга, доктор Леви, прописал мне препарат Hioscyamus. Этот препарат имеет следующее описание, среди прочих особенностей:

«Она хочет укусить, она ругается, она богохульствует, она проклинает, она жестока, бесчеловечна, высокомерна, ленива, нетерпелива, очень раздражительна, нетерпелива. Иногда агрессивность оборачивается против самой себя, с тенденцией к самоубийству. Она упрекает и упрекает себя. грубо Чувство вины, угрызания совести. Постоянный страх перед всем. С потрясениями. У нее отвращение к ответам на вопросы. Сплетник, сдержанный. Она постоянно или чрезмерно смеется. Предменструальная истерия. Она говорит на религиозные темы. Эротика. Буйная радость или беспокойство. Трудно сосредоточиться. Путаница. Большое почитание и уважение к тем, кто ее окружает».

Внутренняя работа в сексуальной девятке

Без внутренней работы нет шансов. Потому что только изнутри работы у меня есть шанс увидеть свою игру. И если моя игра придет издалека, моя работа будет всей моей жизнью. Из анализа, чтобы сломить свое сопротивление, год за годом, чтобы иметь возможность возвращаться в этот мир с его горестями и радостями, его трудностями и его преимуществами, медленно, шаг за шагом. И начать говорить, говоря, что я хочу и чего я не хочу. Чтобы взять от мира то, что мне нужно. И признать то, что мне не нужно. И создать собственное жизненное пространство. Не бросать Научитесь оставлять другим свое пространство и время, без необходимости убегать, бросая.

Работа с телом была жизненно важна для меня. Я здесь и сейчас, чувствую свою талию, следую за своим дыханием. Я принимаю себя такой, какая есть. Какое облегчение, вернись ко мне. Разъединение было отказом от моего тела, а соединение происходит из моего принятия своего тела, из моего глубочайшего вдоха, признания моей интуиции, моего глубочайшего знания. Из медитации.

Работа в терапевтических группах чрезвычайно ценна, потому что я вижу себя в других, а другие видят меня. И групповое сдерживание жизненно важно. И близость других является вирусной. И прикасаться к другим жизненно важно. И любить других жизненно необходимо.

Мне тоже помогла гомеопатия.

Работа также дана из моей любви к маме, которую я вижу сегодня и на душе становится теплее. Я могу обнять ее, а также могу попросить ее не вмешиваться в мои проблемы, не причиняя ей боли. И когда она открывается и рассказывает мне о своей жизни, я могу быть тронут, не осуждая ее.

Также из любви к отцу, чьих немецких детей и внуков я встретил год назад, благодаря Рамону Ресино. И, благодаря этому, теперь у меня есть семья и по отцовской линии, так как раньше у меня была семья только по маминной. Теперь я более цельный, более уравновешенный. И я всегда любила его, теперь из более справедливой любви ко мне.

Также от моей любви к сыну, которого я люблю таким, какой он есть, с которым я люблю разговаривать, путешествовать, Поделиться. Если он должен отлучить себя от груди, пусть делает это: я здесь ради него.

От моей любви ко мне. Так же, как я, и с телом, которое у меня есть, которое с тех пор, как я вошел менопауза меняется. Я становлюсь моднее. У меня больше рук и больше груди, и я шире.

Принятие всего этого стало возможным благодаря моему партнеру. Спасибо, я не один. Спасибо, меня поддержали. (Спасибо, Хильде, что ты любишь меня такой, какая я есть).

E9 Сохранение (Самосохранение) – Аппетит

Мы закончим, таким образом, консервацией E9, для которой Ичазо использовал слово «аппетит». Очевидно, что эти люди, как правило, имеют более крупные тела, поэтому вполне вероятно, что у них также большой аппетит. Санчо Панса — буквальный пример сохранения E9, и интересно, что живот был выбран Сервантесом для его крещения, поскольку он является чем-то центральным для этого персонажа.

Давайте рассмотрим идею о том, что о каком-то человеке можно сказать; «как, следовательно, я ем». Каждый из персонажей открыт для этого картезианского приближения: «Я думаю, что я есть, следовательно, я есть», — сказал бы E6. «Я страдаю, следовательно, я существую», — сказал бы E4. На самом деле, это очень описательные выражения того, как каждый из персонажей чувствует пустоту своего существа. Возьмем, к примеру, сексуальную E4, центральной темой которой является ненависть к соперничеству, которая связана с рубкой голов. Я мог бы сказать: «Я ненавижу, следовательно, я существую». Эта главная черта каждого подтипа лучше всего отвечает этому уравнению решения вопроса о бытии посредством подмены или миража бытия.

У людей есть всевозможные заменители бытия: настоящая ярость леденцов на палочке. У нас есть все виды пустышек, которые создают у нас впечатление, что это то или иное, что мы искали. И мы сбиваемся с пути, потому что бежим за этими иллюзиями, которые обещают нам быть там, где он. нет.

В случае сохранения девятки наблюдается чрезмерное сходство с зверьком. Речь идет не только о «я ем, следовательно, я существую», но и о «я сплю, следовательно, я существую», «я имею, следовательно, я существую», «я стою здесь, следовательно, я существую»... Факты жизни, все обыденное, они имеют способность загораживать ваше сознание. Для него не существует метафизического уровня. Каким-то образом вопрос бытия был стерт из жизни девятого сохранения. Ты не можешь говорить о том, что ты с Санчо Пансой. Есть только его живот. Замена материнской груди на бутылку была настолько полной, что в словарном запасе нет воспоминаний о материнской любви.

Так что эти защитники природы очень любящие люди, но в глубине души у них нет чувства, что их любят. Его отставка является наиболее заметной. И есть в них какая-то радость, какая-то нежность, которая, однако, далека от полного переживания любви.

Эрих Фромм уже сказал это: иметь или быть. Вероятно, для них это одно и то же. В мире великих банкиров, например, вы видите много дружелюбных лиц, с двойными подбородками, очень практичных людей... Это Homo Economicus.

Преобразование в консервации E9 Эмилии Лиги

Сегодня, 4 марта 2012 года, мне 55 лет, и у меня еще есть возможность рассказать о себе.

Я женщина, живущая во Флоренции; вот мои корни и у меня никогда не было желания уйти от его красоты.

Я родилась в центре этого города и, поменяв несколько раз дома, купила свой, прямо рядом с домом, где началась моя жизнь, как бы замкнув круг, гештальт, который я так и не открыл. С этим домом у меня была любовь с первого взгляда; Я прожил здесь 25 лет и сегодня считаю, что это действительно мое зеркало. Это как если бы это было моим настоящим измерением, хотя выбор в пользу покупки дома был сделан с мужчиной, которого я думала, что буду любить вечно. Сегодня он на одного любовника меньше, но на одного друга больше, а это мне кажется важнее!

Деньги на жизнь дает мне работа, которая, несмотря на годы и здоровые разочарования, мне все еще нравится: я помощница по дому, государственная услуга, которую муниципалитет предлагает гражданам, сталкивающимся с социальными трудностями всех видов.

Каждый день я хожу в дома людей; Это могут быть дети, которых я сопровождаю в школу или в другие места, люди с психическими проблемами, пожилые люди, которых нужно убрать или поднять, или кто-то, кто требует, чтобы я делал для них покупки или ел. Словом, все, что может относиться к повседневным нуждам, и даже больше.

Это не только работа, но и жизненное упражнение. Мне это нравится, потому что я чувствую себя свободно: есть офис и есть мои коллеги, необходимая поддержка, но когда дело доходит до дел, я автономен и в течение дня сталкиваюсь с самыми разными ситуациями. У меня есть автономия как в решениях, так и в методах, и я выхожу из дома на улицу, идет ли дождь или светит солнце. Я не мог работать взаперти в офисе, всегда с одними и теми же лицами — возможно, невыносимо — и с работой, которая не меняется.

Как я познакомился с Клаудио? Все просто: он занимался индивидуальной терапией, гештальтом. Это было в 1992 году, и мой терапевт сообщил мне, что есть возможность получить новый опыт от американского терапевта, который приедет в Тоскану на четыре дня, чтобы поговорить о протоанализе.

Как хороший энеатип девятки — но тогда я этого не знал — я принял этот опыт, больше для удовлетворения моего терапевта, чем из реального интереса или любопытства. Но как хорошо я повиновался!

Оттуда, с Протоанализа, я начал свой путь: я не знал, что я что-то искал, но без сомнения так оно и было, потому что каждый год, без особых ожиданий, я никогда не упускал возможности познакомиться с Клаудио и его работой, сделанной опытов, которые для меня легче теории. С течением времени встреча становилась все более и более счастьем быть с Клаудио, будь что будет...

Быть может, и сегодня я не мог бы сказать, из чего состоит эта работа, но я никогда не спрашивал себя: я знаю только, что что-то двигалось помимо моей воли, и что впервые какая-то часть меня взяла на себя командование, когда я услышал, как Клаудио говорит о энеатипы. Он предложил мне нить, позвонил

праздности, которую я взял в руки, чтобы войти в мой лабиринт и не заблудиться, и мотать его, пока не нашел конец, то есть ту пустоту, которая находится в центре моего лабиринта: место для отдыха.

С тех пор, как за желание я заплатил слишком высокую цену... И тогда, чтобы больше не ошибаться, я отказался от погони за своими желаниями: «лучше постарайся не существовать по-настоящему, лучше поспать, может быть, помечтать и показать мне мало»

Девушка, предоставленная самой себе в боли, досаде и ярости, чтобы выжить и не сойти с ума, меняет свое истинное «я» на иллюзию бытия. Душа, побежденная и преданная, засыпает, забывая себя. С этого момента энеатип 9 будет испытывать иллюзию способности жить, не существуя, не преследуя желаний.

Это воспоминание шести- или семилетней девочки: моя мать несоразмерно наказывает меня за то, что я без ее ведома купила конфеты в кредит в баре. Ее реакцией на смущение, которое вызвало у нее мое желание, было уничтожение меня...

в основном словами, а не физическим насилием. Ее отчаянная ярость захлестнула меня, как приливная волна, оставив меня побежденным, обиженным и, самое главное, одиноким на ничейной земле.

С тех пор я перестал бороться и был взволнован возможностью безболезненного способа вернуть взгляд и любовь моей семьи; так началась моя удачная карьера гипердаптации.

В частности, я сделал себе машину, которая всегда находится в режиме ожидания. Если бы я только умел ошибаться и создавать проблемы, я бы лучше остановился: направь меня!

Таким образом, машина живет, когда она включена: видны образы, воспринимаются звуки; тогда он существует и выражает себя. Его можно активировать простым нажатием кнопок на пульте дистанционного управления. Всегда можно искать одну и ту же программу, не чувствуя желания меняться: она, послушно, всегда дает нам то, что мы хотим. Если громкость вашего голоса слишком высока, просто нажмите кнопку, чтобы мягко ее уменьшить; он также может оставаться без звука, хотя продолжает передачу. Если это наскучило нам, мы можем выключить его, оставив его снова в режиме ожидания. Когда она находится в режиме ожидания, она остается в состоянии ожидания, не обнаруживая себя покинутой, отвергнутой или чем-то еще, потому что у нее нет соответствующих эмоций, чтобы интерпретировать ее как неживую. Поэтому она тоже долгое время одна, но когда снова включается, снова улыбается, плачет, любит и ненавидит.

Машина не живет своей жизнью: это тот, у кого в руках пульт кто выбирает интенсивность его цвета, его яркость и его объем.

Вот как я был до работы; Я отдал свой пульт другим (родителям, сестре, учителям, друзьям, возлюбленным). Я позволяю другим увлекаться собой, позволяю им решать, что для меня хорошо, а что плохо; Им было достаточно сказать мне, что делать, чтобы быть хорошим, полезным и полезным в их глазах. Одним словом, вечная, маленькая и добрая пчелка Майя, которая жаждала любить и быть любимой.

Я также осуществлял дистанционный контроль над собой: когда мне не нравилась реальность, в которой я жил, я страдал от нее, и, чтобы не рисковать желанием изменить ее, я снова ставил себя в режим ожидания. Лень успокоила себя и приняла скуку.

Положительным моментом для меня, сохранения E9, является то, что в моей почти полной отмене бесконечно малая часть меня не сдалась и продолжала верить в удовольствие и спонтанность девушки, которой я была. От этого маленького огонька веры во мне все могло начаться сначала.

Если я не знаю черного, я не знаю, что я называю белым. Приходится менять позу: это яйцо, в котором я продолжаю приспосабливаться, странно прозрачное и маленькое. В чем дело? Я чувствую свежий воздух! Какая радость! Значит, за скорлупой что-то есть... Теперь мне страшно. Что, если я умру? Господи, я остаюсь в твоих руках. (Вот что подумал червяк перед тем, как превратиться в бабочку)

Магия работы заставила меня начать путь назад во времени: путь к себе. Каждое воспоминание было шагом к чему-то, что я забыл: от боли к боли, как Том-с-пальчик, я путешествовал по истории своей жизни. Воспоминание обо мне, согласие идти по пути боли было первым актом любви к той исчезнувшей девушке, которую я бессознательно хотел найти снова.

Это было многолетнее путешествие; Я никогда не сомневался в его значении или ценности. Впервые я встретил мужчину/отца/учителя, и с первого дня знакомства моя рука спонтанно потянулась к нему.

Снова найти девушку означает заново открыть для себя те аспекты себя, которых, как я думал, не существовало: спонтанную открытость жизни и опыту. Девушке нечего терять; видя ее замученной, израненной, грязной, но живой и все еще невинной, чистой, я почувствовал ее святость, и я обнаружил, что во мне тоже была духовность.

Благодаря девушке, не утратившей веры в тайну, все те части меня, которые я представлял себе с открытыми глазами и которые верили в необыкновенное существование другого, стали чувствовать, что жить вполне законно. Я помню, что на CAT, во время опыта перерождения, когда она интерпретировала роль матери, но не будучи таковой в реальности, она не умела распознавать, когда нужно помочь, стимулируя рождение. Я не хотел создавать препятствия для возрождения человека и позвонил [терапевту] Джинетте Пачелла. Она была занята ролью родового канала, и я зачарованно наблюдал: то, что она видела, было поистине тайной рождения. Проходя через канал, этот человек оставлял позади то, кем был: тот, кто родился, был чистой страницей. И я подумал: «вот что происходит, когда мы приходим в мир». Тайна была раскрыта.

Процесс открытия позволил мне узнать и интегрировать противоположности, мужское и женское, и сформировал мой предмет. Я также позволил своему эгоизму и своему удовольствию существовать. Знание темной стороны, принятие ее сделало меня трехмерным существом, а не египетской картиной. В шаманском труде над нашим животным-поводырем появилась муха и

настойчиво села мне на руку. Я принял ее в качестве поводья. Но как принять эту привязанность культурой ко злу, к дьяволу? Просто, приняв во мне эту малоизвестную и нежелательную человеческую сторону: выслушав его доводы, я смог дать ему свободу действий и обнаружил, что он не хочет никого убивать. Напротив, именно здоровый эгоизм делает мою жизнь лучше и ставит чувство альтруизма в менее абсолютное положение: важный шаг к внутреннему равновесию.

Мой живот был вместилищем выражения моей духовности; От внутреннего ребенка я получил доступ к духовности, которая позволила мне видеть вещи с другого плана. И оттуда я увидел и понял, что такое моя материя и мой изначальный хаос, и как я пришел, чтобы остаться там или остановиться, используя только часть рептильного мозга. Если мы хотим увидеть отпечаток своей ноги, мы должны избавиться от него.

Знание моей духовности позволило мне осознать свою материальность; только тогда мой душа пробудилась и переродилась обратно во мне.

Автоматизмы расстроили меня, но девушка с ее интуицией, похожей на алхимию, находит ответы и решения. Сегодня интуиция и творчество — это инструменты, с помощью которых я пытаюсь заменить компульсивное поведение и инерцию.

Честно говоря, много раз я ловил себя на том, что незнакомец смотрит в небо в поисках выхода.

Вчера я считал, что мой долг только один: повиноваться, оставаясь в тюрьме, чтобы приспособиться к миру; сегодня я думаю, что никогда не смогу по-настоящему приспособиться к этому миру и к человечеству: по правде говоря, может быть, я не хочу и предпочитаю идти своим путем, одиноким, но свободным, как сумасшедший в таро!

Может быть, та девушка, в тот момент, когда она спасала других, накачав себя наркотиками, чувствовала, что она не любит этот мир, что она не любит ту семью.

Я мало кого могу любить: я нехорошая девочка, уважаю правила, но руководствуюсь своим этика, выходящая за рамки правил. У меня не было семьи, потому что я в нее не верю.

Несколько лет назад, однажды ночью, слушая музыку, я увидел себя таким: я был маленьким роботом, способным ремонтировать повреждения большого космического корабля. Моя жизнь была вне этой великой машины, но я был связан с ней через очень длинную трубу, и оттуда я смотрел на жизнь людей, которые жили внутри космического корабля. Будучи роботом, он не испытывал никаких эмоций от увиденного, но знал, что не хочет участвовать в этом; лучше было оставаться снаружи, во мраке этого необъятного и безмолвного пространства.

Я чувствую дисгармонию: я не знаю, как найти ее в себе.

Я рад, что не совсем потерял дионисийское чувство жизни.

Что это за дискомфорт? Я не могу ошибаться; Я должен помочь миру! А у Супермена не может быть никаких сомнений! Послушайте, я расскажу вам все свои симптомы, я дам вам всю информацию, которая будет полезна для вас.

ты; вы исследуете и анализируете для меня, потому что я не знаю, как это сделать, и я занят. Но он говорит «сядь и расскажи мне о себе»

Для консерватора Е9 самое сложное — признать, что другой прав. Всегда есть «но». Быстро убегает от дискомфорта, отвлекаясь, покрываясь туманом, возможно, теряясь в фразе или наблюдении. Он не согласен, ему неудобно, но вместо того, чтобы соприкоснуться с гневом или признать свое несогласие, он создает себе смятение и туман, пытаясь отвлечь себя и других.

Понимание способности заблудиться как формы защиты необходимо для повышения осведомленности.

Часто возникает реальная трудность в понимании того, о чем конкретно спрашивает терапевт. нас, как будто слова не были известны. Внутреннее замешательство и туман затуманивают интуитивную часть мозга.

Также я очень хорошо адаптировалась к психотерапевту: старалась нравиться ей и не надоедать ей. Однако я был тем, кто платил ей, и я часто встречался с ней, потому что у меня было ясное ощущение, что я помогаю ей познакомиться со мной, и я рассказал ей все о себе, чтобы она потом могла резюмировать это для меня.

Я думаю, что достижение синтеза самого себя — большое достижение для сохранения Е9.

Если девятка пришла на терапию, возможно, он чувствует, что в его машине есть проблема, которая не позволяет ему выкладываться по максимуму, и что ее надо починить, чтобы все вернулось на круги своя.

Но дискомфорт существует, и клиент не знает, что тот кубик льда, который неожиданно соскальзывает по его спине, причиняя ему страдания, оказывается не кубом, а верхушкой айсберга. И это страдание — не что иное, как очередная иллюзия того, как хорошо удастся не позволять боли быть чем-то большим, чем мимолетный дискомфорт, в то время как лед тает и вода вот-вот переполнит плотину лжи.

Что делать в терапии с сохранением девятки?

Придайте сеансу ощущение сакральности: почувствуйте, что пространство между терапевтом и пациентом, в том числе и физическое, — это место, куда оба вкладывают что-то от себя, и что это место священно, потому что это линия, разделяющая Я-Ты. .

Установите контактную форму, с помощью которой можно закрыть сеанс; самый эффектный жест - объятие. У человека, не знающего интроспекции, переживание его может быть как вхождение в другой мир, где нет уверенности, и контакт имеет целью вернуть его к земной уверенности после путешествия в центр того Ничто, что он находит внутри.

Девятка живет на поверхности, а нырять вглубь чрезвычайно утомительно; но он сделает это, если будет знать, что, когда он снова появится, уже на краю воздуха, кто-то протянет ему руку, чтобы помочь ему вернуться на землю.

Пригласить консерватора Е9 запустить в себя — значит конкретно попросить его вспомнить: вспомнить его жизнь, его детство, его отрочество...

Для меня работа, которую предложил мне Клаудио, была чрезвычайно важна: воспоминание через боль благодаря регрессивному методу; помни, помни и еще помни: все заключено в этом глаголе! Вернитесь назад, чтобы осознать, что у вас есть опыт, состоящий из того и этого, из боли, разочарования, любви и беззаботности.

Вспоминая, как я плыл против течения реки своей жизни, открывая веревку, позволяющую плыть всегда близко к берегу, а не посреди реки, где течение сильнее; каждое воспоминание было убежищем, где после боли и разочарования я всегда находил подтверждение одной и той же безумной идее: «Я все равно один, я должен сделать это один, я не могу просить о помощи, прошу время для сам бы создал проблемы».

Благодаря воспоминаниям и истории о себе я постепенно начал формировать кусок глины, которым я был.

Думаю, может быть полезно почаще просить консерватора Е9 рассказать о его детстве, юности, проявить интерес к его жизни.

Чтобы помочь человеку пойти глубже, также помогают свободные ассоциации, потому что они приближают нас к искренности, а также помогают переспрашивать каждый раз, когда человек отвлекает себя, потому что приближается к чему-то интересному.

Когда Клаудио впервые сказал мне «расскажи о себе», у меня закружилась голова: я был в хаосе, мой туман появился через секунду, я ничего не понял не только из-за вопроса учителя, но и потому, что кто-то заинтересовал меня впервые в жизни.

Теперь, когда я прошел путь героя, теперь, когда я преодолел испытания и препятствия, чтобы снова обрести себя, теперь, когда я выбираю, теперь я чувствую любовь неба и земли, теперь, когда желание движет действием, теперь я могу отпустить мой багаж и следуйте по пути в одиночку с тростью и ламой

Я думал, что если снова найду себя, то все будет проще, что это и есть лекарство, но нет! Встреча не лечит. Просто встретиться снова!

Теперь, когда я прошел путь героя, когда я преодолел препятствия и заново открыл свою душу и девушку во мне, теперь, когда я столкнулся с источником своего невроза, теперь, когда я путешествовал по миру и вернулся в исходной точке, теперь моя очередь; Я снова на пути к обратному пути.

Я делаю первые шаги, не зная, какой будет моя цель. Я снова нахожу мир с его излишествами; Я живу так, как будто мне каждый день делают операцию на открытом сердце без анестезии: это слишком больно, и я чувствую себя невероятно хрупкой.

В храме Аполлона было написано: «Познай самого себя». Но также: «Ничего сверх меры».

Избыток. Это причина всего. Мой путь до сих пор был вымощен излишествами, в том числе и во время пути героя. Но теперь я вернулся к тому, чтобы быть, и я не хочу сдаваться. Наконец, я чувствую, что могу быть для себя, сама по себе.

Я не знаю пути исцеления, но я знаю, что вспоминать себя каждый день — это единственно возможный путь, великий акт любви к себе.

Когда я понял, что все есть иллюзия, в том числе и я сам, и что это присутствие есть единственная необходимая истина, у меня появилось чувство безмерной свободы: я сдался и упал на себя, как когда падает пелена.

Теперь я могу оставить все, и я могу остановиться и быть. Мне больше не нужно повторять себе, что я существую, потому что я действую, чувствую, думаю, люблю, желаю. Являюсь! Все остальное — лишь проявление моего существа.

Но, так как проявления бытия, тоже иллюзорные, могут быть дионисийскими, то лучше, чтобы вы живите ими каждый раз, когда они появляются, и сделайте их сокровищем, пока вы находитесь в этом мире.

Да здравствует Дионисио столько раз, сколько он меня вспоминает, а я его!

Я уверен, что здоровое существо сохранения Е9 очень дионисийское!

Если я уйду сам, что произойдет? Что произойдет, если я перестану верить в свои безумные идеи? Не знаю, но я чувствую чувство свободы. Опыт выхода на пенсию зовет меня.

Там я расширяюсь, быть может, растворюсь и снова почувствую себя частью того целого, чего обычное сознание и разум не видят.

Я думаю, что важным шагом в моей эволюции было падение догматического смысла бредовой идеи: она была у меня как заповедь, как если б бредовая идея своей силой заменила Бога. Работа придала мне уверенности в себе, и я начал рисковать жизнью, смертью, причинением страданий или остаться в одиночестве, бросая вызов одной и той же безумной идее; Я начал противопоставлять свою прогулку жизни, больше отдавая себя тому, что есть здесь, сейчас, в этот момент, а не в другой, и в результате я чувствую себя простым и спонтанным.

Аппетит во всех его формах больше не служит для изгнания страха пустоты, связанного с невротическим отсутствием любви. Отдаваясь любви, я обнаружил, что пустота пугает меня только потому, что я ее не знаю. Я обнаружил, что это плодородная пустота, нейтральное место внутри меня, где ничто не имеет формы и царит безвременная тишина. Опыт пустоты расслабляет,

нет беспокойства, и жажда раздражителей успокаивается, потому что в пустоте больше нет иллюзии и отсутствия.

Теперь я думаю, что приблизился к истинному смыслу своих действий: чтение есть чтение, еда есть есть, любить есть любить, думать думать, а жить жить!

Я почувствовал желание пережить опыт медитативного ретрита, приняв несуществование для мира в течение восьми дней, что бы ни случилось. Этот опыт преобразил почти всемогущее чувство чрезмерной ответственности, и я признался себе, что мир может существовать и без меня.

Выход из обычного состояния совести, ума и сердца был состоянием благодати, которого я достиг, предаваясь созерцанию. Живое созерцание похоже на форму мистического похищения чувств, где все предстает в своей простой истине; но я не знаю, как описать этот опыт, я знаю только, что это глубокое счастье существования, это открытие естественного состояния счастья и любви, принадлежащего другому измерению.

В созерцании все растворяется, я растворяюсь до тех пор, пока не становлюсь просто контактом, вибрацией, возможно, эротической, с божественным; но в то же время реальность мира здесь, присутствует, как проявление здесь и сейчас, которое ни в чем не нуждается.

Любить мир через созерцание — все равно, что заниматься любовью с Богом. И я понял, что для меня Бог проявляет себя имманентным образом, а также трансцендентным образом: это два лица одного и того же проявления.

Созерцать — значит глубоко проникать в реальность, а затем углубляться в тайну духовное, проходящее через расширение, а не через концентрацию.

Однажды утром, проснувшись и наблюдая за природой, я понял, что нет отдельных противоположностей, а есть двойственность, являющаяся в то же время единством, что все начинается и заканчивается в своей противоположности, в континууме, без начала и без конца. .

Наблюдая за плодом, я спрашивал себя, где форма, а где субстанция; присутствовали все аспекты, но плод представлял собой неразрывное единство обоих. Это Дао, Инь и Ян? Возможно.

Определение словами — это человеческая потребность, это первый шаг к пониманию, которое делает не предугадывать слов, потому что все находится в непрерывном проявлении, все просто есть.

Я понял, что я нейтральный, бесконечный, неопиcуемый и вневременной ум, но в то же время обычный разум, который живет и питается тем, что проецирует своим взглядом.

Сейчас я ничего не знаю, но благодаря опыту ретрита я нашел смысл своей медитации, которая является не упражнением в стиле, а скорее состоянием присутствия и осведомленности.

Я заканчиваю свой рассказ этой песней Хулио Нумхаузера, чилийского поэта, название которой неопровержимая истина.

ВСЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ

Измените поверхностное
он также меняет глубину
изменить мышление
изменить все в этом мире

Погода меняется с годами

пастух меняет свое стадо
и так же, как все меняется
что я меняюсь не странно

меняй самое яркое на лучшее
из рук в руки его блеск
птица меняет гнездо
меняет чувство любовника

Ходок меняет курс

даже если это больно
и так же, как все меняется
что я меняюсь не странно

Изменения, все меняется

Изменения, все меняется

изменить солнце в вашей карьере

когда ночь продолжается

сменить растение и платье

зеленый весной

Зверь меняет свой мех

изменить прическу старика

и так же, как все меняется

что я меняюсь не странно

Но это не меняет мою любовь

независимо от того, как далеко я

ни памяти, ни боли

моей земли и моего народа

И что изменилось вчера

завтра придется менять

так же, как я меняюсь

в этой далекой стране.

Биографии участников

Антонио Феррара

Психолог и психотерапевт. Директор IGAT, Института гештальт-психотерапии и трансактоного анализа, а также Четырехлетней школы специализации в психотерапии, признанной Министерством университетов и научных исследований (MIUR) в Италии. Он живет и работает в Неаполе. Член-учредитель и бывший президент FISIG, Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt. Советник Коллегии психологов региона Кампания, Италия. Профессор и руководитель гештальт-психотерапии, признанный FISIG.

Член EAGT, Европейской ассоциации гештальт-терапии. Он также обучен трансактоному анализу и является профессором-руководителем, признанным ITAA, Международной ассоциацией трансактоного анализа и EATA, Европейской ассоциацией трансактоного анализа.

Эксперт в области трансперсональной терапии, он входит в группу кураторов международных программ SAT Клаудио Наранхо. Он разработал модель «Трансформационного театра», творческий путь развития личности и группы.

Изабель Эррера

Терапевт тела, живет и работает в Барселоне. Это имя является псевдонимом, поскольку автор предпочла остаться анонимной по причинам, связанным с ее личным процессом.

Луис Серра

Он является доктором психологии (URL, Барселона), выпускником богословия (PUG, Рим) и выпускником философии (UB, Барселона). Директор Центра религиозной жизни и духовности. Он профессор факультета теологии Каталонии, ISCREB и Espailúdic. Он сотрудничает с направлением «Психология и духовность» Группы исследования психологии, личности и контекста Барселонского университета имени Рамона Лулля, где он выполнял управленческие и преподавательские задачи. Специалист по изучению эннеграммы Клаудио Наранхо, его докторская диссертация озаглавлена «Эннеграмма страстей». Он является автором многочисленных статей и книг, среди которых выделяется «Коды внутреннего пробуждения». Он ведет семинары и курсы в различных странах Европы и Америки. Он обозреватель Catalunya Cristiana и ведущий ток-шоу на Radio Estel.

Паоло Байокки

Доктор психиатрии и гештальт-психотерапевт. Он является основателем и директором Trieste Istituto Gestalt Trieste, Scuola Quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt (признана MIUR). Он является соучредителем метода Comunicazoina Sana. Он является автором многочисленных научных публикаций и книги «Аффективное общение и человеческое

контакт, сделанный с доктором Данило Тонегуцци. Он обучался гештальт-психотерапии у Клаудио Наранхо, у Эрвинга и Мириам Польстер, а в Италии у Паоло Кваттрини. Он сотрудник Клаудио Наранхо.

Консуэло Трухильо

Актриса и театральный режиссер. Преподаватель актерского мастерства и исследователь художественных процессов в педагогике и психотерапии. Она ученица и с 1998 года сотрудничает с программой SAT. Моя связь с Клаудио Наранхо как с учителем привела меня к тому, что я стремлюсь к самореализации в искусстве и в жизни. Мой путь связан с поиском более подлинного чувства любви и свободы, с открытием себя совести и с принятием моего истинного существования, безоговорочной капитуляцией и подчинением высшей Воле, которая ведет меня к принятию того, что есть. Жизнь приносит мне достаточно. Я иду по этому пути трансформации и ищу через духовность художественное выражение и чувство трансцендентности в великом искусстве, которое является опытом и приверженностью к повседневной жизни. Я жажду найти покой внутри себя, тот источник любви, который все исцеляет, бьет из моего сердца: сострадание к себе и к другим.

Кати Пресиадо

Мне 40 лет, женат, детей не имел, я средняя дочь в семье из троих детей, единственная женщина. Я изучал клиническую психологию, потому что мечтал, что смогу помочь своей семье и другим людям, если пойму, как работает человеческая психика. Однако в глубине души это был мой способ попросить о помощи и быть рядом со взрослыми, которые могли бы позаботиться обо мне. Я училась в аспирантуре по психологии, прошла бесчисленное количество курсов и получила разнообразный опыт в поисках внутреннего спокойствия, так как, когда я получила степень по психологии, я чувствовала себя очень подавленной и одинокой. На этом пути, в возрасте 24 лет, я наткнулся на Эннеграмму, и моя жизнь полностью изменилась: я увлекся ею и начал выходить из глубокой депрессии. Я также начал понимать, что он был очень бесчувственным и невежественным по отношению ко мне. Через год я встретил доктора Клаудио Наранхо. Он был великим пробуждением к жизни и любви во многих отношениях, и с тех пор я не отделяю его работы, его ясности и его великой любви к человечеству; На сегодняшний день я работаю самостоятельно уже более 15 лет в качестве психолога для детей, подростков, взрослых и групп; все для меня ресурс: слушание, искусство, терапия, игры, движение, тишина... Я очень счастлива, что могу чувствовать себя женщиной, которая может жить одна и с дру

Эустакио Гарсия Валлес

Гештальт-психотерапевт, работает в центре гештальт-терапии Bitacora в Мадриде. Сферы ее деятельности: индивидуальная терапия со взрослыми, групповая терапия, терапия пар и бизнес-сфера. Она прошла обучение по программе Клаудио Наранхо SAT.

Лорена Гарсия де лас Байонас

Актриса, театральный режиссер и педагог актерского мастерства. Обучалась актрисе в основном в школе драматического искусства в Сиднее, Австралия, и в Испании у Хуана Карлоса Корацца, с которым я также сотрудничала в течение 14 лет в его школе Estudio Corazza для актера, обучалась гештальт-терапии в АЕТГ и в Интегративная психология и трансперсональная психология с доктором Клаудио Наранхо. Она сотрудничала с Клаудио Наранхо в программе SAT с 2002 года в театральной части.

В настоящее время она руководит Актерским центром в Мадриде. Я пришла на SAT в 1998 году, до начала обучения гештальт-терапии. Это было одно из самых важных мест в моей жизни, как в личном, так и в профессиональном плане.

Ассумпта Матеу

психолог. Специалист в области клинической психологии. Гештальт- и интегративный психотерапевт. Директор GestalTransformació, Центр психологии, Майорка. Ученик и сотрудник Клаудио Наранхо в международной команде программы SAT, представитель Фонда Клаудио Наранхо на Майорке. Специализируется на паллиативной помощи и обучен творческому сопровождению неизлечимой болезни и тяжелой утраты. Титулярный член и член-наблюдатель АЕТГ. Член FEAP и психолог, специализирующийся на психотерапии EFPA (Европейской федерации ассоциаций психологов). Обучался системной семейной терапии в области семейных конфликтов. Мастер краткой стратегической терапии. Магистр экологического вмешательства (UB). Обучалась восстановлению отношений у Сьюзи Строук.

Соня Гайнай

Окончила в 1990 году муниципальную актрису Столичной школы правительства города Буэнос-Айрес. Я посвятил себя изучению телесных и вокальных художественных дисциплин и обучался у разных учителей, связанных с актерским мастерством, включая Бартиза, Гаспио и других. Я начинаю вести занятия в 1992 году без перерыва. Дети всех возрастов, подростки и через несколько лет взрослые, интересующиеся профессиональным театром, являются постоянным опытом в моей практике и по сей день. Развивая свою актерскую карьеру в театре и кино, после нескольких дней преподавания с Хильдой Элолой я увлекся преподаванием в рамках профессионального театра и прошел два уровня обучения для руководителей семинаров с Роберто Вега. Я интересуюсь гештальт-терапией и в течение семи лет прохожу обучение в этой области, что значительно способствует моему преподавательскому опыту. Много раз провозглашались преимущества «быть тем, что мы делаем». В данном случае, к счастью, «я есть то, что я делаю», потому что моя душа и мое сердце выражают себя через мою учительскую профессию.

Энни Шеврё

Гештальт-психотерапевт прошла обучение в Испанской ассоциации гештальт-терапии, действительным членом которой она является. Она соучредитель и профессор Мадридской школы гештальт-терапии. Она

ученик и сотрудник Клаудио Наранхо. Она является автором книги «Берлин жемчуга: дух авангарда в искусстве и гештальт-терапии» (Мандала, Мадрид, 2007).

Кристина Нададь

Психотерапевт с 1981 года. Преподаватель гештальт- и гуманистической терапии с 1983 года. С 1983 по 1989 год я был одним из популяризаторов гуманистической и гештальт-психотерапии на Канарских островах. Я выпускник Лондонского института человеческого потенциала. Мне выпала честь быть соруководителем Института гуманистической психотерапии. Являюсь полноправным членом Испанской ассоциации гештальт-терапии. Я разрабатываю гештальт-подход к работе с телом. С 1988 года моя личная и профессиональная карьера была пропитана работой, проведенной сначала с Гильермо Борха, а затем с Клаудио Наранхо, директором программы SAT, к которому он несколько раз приглашал меня в качестве сотрудника. В то же время я заинтересовался психоаналитическим знанием, особенно некоторыми его клиническими разработками. Я был соучредителем и соруководителем Барселонской школы гештальт-практикумов, а в настоящее время руковожу Aula Gestalt.

Анджело Контарино

Окончив факультет истории и философии Катанийского университета, он начал работать учителем. Он читал лекции в университетах Колумбии и Мексики, а позже стал атташе по культуре посольства Италии в Тунисе. В таких странах он открыл себя другому видению экзистенциальной тревоги и пути роста. В Мексике, месте особенно важных встреч и переживаний, он начал учить Клаудио Наранхо, у которого продолжает учиться. Вернувшись в Италию, он создает центр Educarte в Ночето, недалеко от Сиены, в котором продвигается поиск нового образа жизни и делится опытом обучения (он является директором Школы консультирования и художественного посредничества), согласно видению интегрированной психологии, , искусство и духовность.

Мирейя Дардер

Основатель Гештальт-института Барселоны. Она имеет докторскую степень в области психологии и психолога, специализирующегося на клинической психологии. Гештальт-терапевт. Тренер по НЛП. Техник социокультурной анимации. Обучался интегративной психотерапии по программе SAT. Преподаватель АЕТГ. Психотерапевт, признанный FEAP. Профессор Университета Рамона Лулля (1997-2003 годы).

Хосе Игнасио Фернандес

Получив многолетнее образование в области документации и библиотекаря, сегодня я являюсь интегративным терапевтом в области гештальта, биоэнергетики, НЛП и эннеаграммы, среди прочего. Я совмещаю свою работу с изучением и обучением психотерапии и практикой дзен-медитации. Сопредседатель Центра интегративной терапии и личностного развития человека в городе Малага (Испания). Я открыл для себя эннеаграмму в 1998 году, и это оказало на меня большое влияние, когда я узнал себя.

в пятом персонаже, впервые увидев, что есть и другие люди, подобные мне. Зная, что создателем адаптации энеагрانا к современной психологии был Клаудио Наранхо, мне всегда хотелось пойти глубже, приблизившись к нему, его школе и его книгам. Это побудило меня провести процесс SAT и предложить свое сотрудничество после II Международного симпозиума по психологии энеатипов (Пилас, Севилья). Я глубоко благодарен Клаудио за создание этой системы, которая помогла мне и другим «выйти за пределы самих себя».

Херардо Ортис

Окончил клиническую психологию, гештальт-психотерапевт, телесно-психологический терапевт, профессор интегративной гештальт-терапии, сотрудничает с Sateducación в Чьяпасе, является частью гештальт-школы Viva Claudio Naranjo в Мексике. Директор Ют Онтал, Психотерапевтического центра. Ученик и сотрудник Клаудио Наранхо в различных школах SAT в Америке.

Грация Чеккини

Гештальт- и системно-реляционный психотерапевт, он встретил Клаудио Наранхо в 1986 году на семинаре в Италии для гештальт-терапевтов. После того, как она стала студенткой программы SAT, она начала сотрудничать в качестве терапевта по программе SAT в Испании, а затем в Италии. С годами она укрепляет свое сотрудничество с Клаудио и на SAT в Европе и Америке. Ее исследования в области психологии энеатипов стали ее самым большим личным и профессиональным обязательством. Она является покровителем Фонда Клаудио Наранхо.

Бетина Вайсман

Обучалась Аутентичному движению с 1995 года у Марсии Плевин, Нилы Хейз, Зои Австрих, Джоан Ходоров, Тины Стромстед и Джанет Адлер. Телесный психотерапевт прошел обучение в CIO в Рио-де-Жанейро и в центре ESTER в Валенсии. Она соучредитель Espacio Movimiento. Учитель Системы Открытой Реки. Актриса. Профессор движения и экспрессии в студии Corazza для актера (Мадрид). Ученик и сотрудник Клаудио Наранхо в программе SAT с 1992 года. Член FEAP и ADMTE.

Франсиско Пеньяррубиа

Пионер гештальта в Испании, психолог из Мадридского университета Комплутенсе, в течение 30 лет (1976–2006) был директором команды Círculo, пионерского центра гуманистической психологии в Испании, созданного Игнасио Мартином Пойо. (1973), при этом считает своим первым учителем и инициатором в гештальте. Соучредитель и первый президент Испанской ассоциации гештальт-терапии (1982 г.). Ученик Клаудио Наранхо и периодически сотрудничающий с его программой SAT. Почетный член Испанского общества психотерапии и групповых техник (SEPTG, 1993) и Испанской ассоциации гештальт-терапии (AETG, 1999). Автор книг «Эмоциональная интеграция и гуманистическая психология» (Марова) и «Гештальт-терапия, путь плодородной пустоты» (Алианца, 1998).

Энрике Вильяторо

Бакалавр психологии. Диплом по трудовым отношениям. Магистр управления человеческими ресурсами и консультирование по процессам в организациях. Профессор кафедры экономики и организации бизнеса Барселонского университета. Имеет более десяти лет опыта работы в сфере HR и обучения. Гештальт-психотерапевт, ученик и сотрудник доктора Клаудио Наранхо в программе SAT. Он является полноправным членом AETG.

Альберт Рамс

Психолог, психотерапевт с 1979 года. Почетный член Испанской ассоциации гештальт-терапии. Содиректор Барселонской школы гештальт-мастерской. Автор книг «Гештальт-клиника», «Метафоры путешествий» и «Двадцать пять лет гештальта» в Ediciones la Llave.

Мария Елена Тиноко Завала

Меня зовут Бриза, что означает милосердие. Я гештальт-терапевт, основатель гражданской ассоциации «Образование за мир» (Edupez) в Мексике, занимающейся вопросами агроэкологии, солидарной экономики (микрокредиты для коренных общин) и целостного здоровья. Этот проект связан с Мауан SAT, Роберто Гутьерресом и другими. Я являюсь частью школы интегративной терапии тела вместе с Тони Агиларом. После тридцати лет католической монахини, два года назад я вышла с освобождением от своих вечных обетов. Я посвящаю себя работе Edupez и групповой и индивидуальной терапии. Я подошел к SAT в 2002 году. В 1989 году я прочитал книгу Клаудио Наранхо «Единственный поиск» и с тех пор начал искать его. После прочтения «Агонии патриархата» мне еще больше захотелось с ним связаться. Однажды Херардо Ортис сказал нам, что Клаудио собирается сдать экзамен SAT в Тоналли, Мексика. Я даже не думал об этом: это был мой большой шанс...

Алиса Мария Рибейро

Мне 59 лет, и я изучал историю (lato sensu). Я терапевт, с 2008 года прошла обучение по восстановлению отношений у Сюзаны Строк в Институте Eneasat do Brasil и IGAT. Я посещаю индивидуальные консультации для ознакомления после курсов SAT. Я открыл для себя эннеаграмму в 1994 году с Алаором Пассосом, а затем в 1996 году прошел школу SAT с Клаудио Наранхо. С тех пор я прошел все степени программы SAT и два медитативных ретрита. Я узнал Клаудио как своего учителя на ретрите 2003 года, где он начал мой путь трансформации.

Хуанхо Альберт

Психиатр. Невролог. Интегративный клинический психотерапевт. Клинический координатор IPETG, член Испанского общества психотерапии и групповых техник (SEPTG.) и

Преподавательский и надзорный член AETG. Член Испанской федерации психотерапевтических ассоциаций (FEAP.) и Испанской ассоциации нейропсихиатрии (AEN).

Мириам Ортис де Сарате

Исполнительный коуч Европейской школы коучинга. Диплом тренера Centro de Estudios Garrigues. PCC (профессиональный сертифицированный коуч) ICF. CP (профессиональный тренер) от AECOP. Степень в области психологии (UAM). Диплом в области лидерства и управления командой (IE).

Магистр человеческих ресурсов (IDE CESEM). Программа SAT для развития и интегративной психотерапии. Обучался гештальт-психотерапии (два года в EMTG). В настоящее время она работает исполнительным коучем, тренером и супервайзером коучей. Я тренер и супервизор Европейской школы коучинга. Помимо прочего, она также преподавала коучинговые программы в Официальном колледже психологов. Ранее я занимал ответственные должности в отделе кадров национальных и многонациональных компаний: директор по персоналу в PC CITY, менеджер отдела в AT&T, региональный менеджер в Мадридском метро и т. д. Я написал книгу «Это не то же самое» (редакционная обложка).) вместе с Сильвией Гварньери. Являюсь членом Международной федерации тренеров. Член AECOP, Испанской ассоциации коучинга и процессов. Член Официальной коллегии психологов.

Хуанита Рихтер

Гончар, она наследница школы своего отца Леопольда Рихтера (1896-1984), известного немецкого энтомолога, художника и гончара. За годы работы с керамикой, цветом и вдохновением она добилась того, что художественность преобладает над ее работой и что керамика является средством изобразительного выражения. Ее творчество вращается вокруг двух центральных тем. Одна — дикая природа, колумбийская фауна и флора, другая — внутренняя природа человека, состоящая из существ, живущих внутри других существ, трансцендирующих и передающих смысл. Ее опыт и эволюция в настенной живописи привели к тому, что Хуанита присоединилась к команде художников по пластике в 1993 году, что позволило ей упорядочить процессы рисования, гравировки, нанесения эмалей и живописи, развивая тем самым высокий технический и творческий уровень.

Эмилия Лиги

Она родилась 55 лет назад во Флоренции, городе, где постоянно проживает. Ее профессия — помощник по дому в муниципалитете Флоренции, где она отвечает за предоставление социальных услуг населению. С 1992 года она тренируется у Клаудио Наранхо по программе SAT в Италии.

О Клаудио Наранхо

Доктор Клаудио Наранхо, известный чилийский психиатр, всемирно известный писатель, педагог и лектор, считается пионером в своей экспериментальной и теоретической работе в качестве интегратора психотерапии и духовных традиций. Один из первых исследователей психоактивных растений и психоделической терапии и один из трех преемников Фрица Перлза (основателя гештальт-терапии) в Институте Эсален. После правды) школа психодуховной интеграции. Когда он не пишет, он путешествует по миру, посвящая свою жизнь помощи другим в их стремлении к трансформации и пытаясь повлиять на общественное мнение и власти в мысли, что только радикальная трансформация образования может изменить катастрофический ход истории.

Траектория

Клаудио Наранхо родился 24 ноября 1932 года в Вальпараисо, Чили. Он вырос в музыкальной среде и после первых занятий игрой на фортепиано изучал музыкальную композицию. Однако вскоре после поступления в медицинскую школу он перестал сочинять и стал больше заниматься своими философскими интересами. Важным влиянием того времени были дальновидный чилийский поэт и скульптор Тотила Альберт, поэт Давид Розенман Тауб и польский философ Богумил Ясиновский.

После получения степени доктора медицины в 1959 году он был принят на работу в Медицинский факультет Чилийского университета, чтобы стать частью новаторского центра исследований в области медицинской антропологии (CEAM), основанного профессором Францем Хоффманом. В то же время он проходил резидентуру по психиатрии в Университетской психиатрической клинике под руководством Игнасио Матте-Бланко.

Заинтересовавшись исследованием дегуманизирующего воздействия традиционного медицинского образования, он ненадолго отправился в Соединенные Штаты с миссией, порученной Чилийским университетом, чтобы исследовать область перцептивного обучения, и именно в этот момент он осознает работа доктора Сэмюэля Реншоу и Хойта Шермана в Университете штата Огайо.

В 1962 году он работал в Гарварде в качестве приглашенного профессора Фулбрайта в Центре исследований личности и в Эмерсон-холле, где участвовал в семинаре Гордона Олпорта по социальной психологии. Точно так же он также учился у Пауля Тиллиха. Перед своим возвращением в Чили в 1963 году он сотрудничал с доктором Рэймондом Кеттеллом в 1PAT, Институте испытаний личности и способностей, в Шампейне (Иллинойс), и был приглашен в Беркли (Калифорния) для участия в деятельности Центр оценки и исследования личности (IPAR). После нового периода работы в Центре изучения медицинской антропологии медицинского факультета Чилийского университета д-р Наранхо снова вернулся в Беркли и IPAR, где продолжил свою деятельность в качестве исследователя.

ассоциированным до 1970 года. За это время он стал учеником Фрица Перлз и часть раннего сообщества гештальт-терапии, а позже начал проводить семинары в Институте Эсален.

В годы, предшествовавшие тому, чтобы стать ключевой фигурой в Эсалене, доктор Наранхо также прошел дополнительное обучение и наблюдение у Джима Симкина в Лос-Анджелесе и посещал семинары по сенсорному осознанию с Шарлоттой Селвер. Он стал близким другом Карлоса Кастаньеды, а также был частью новаторской группы психоделической терапии Лео Зеффа (1965-66). Эти встречи принесли плоды в виде вклада доктора Наранхо в использование гармалина, МДА, ибogaина и других фенил-изопропиламинов в области психотерапии, частично описанного в его книге «Исцеляющее путешествие».

В 1969 году он был принят на работу в качестве консультанта по образовательной политике в Исследовательский центр, созданный Уиллисом Фларманом в SRI. Его отчет о том, что было применимо к образованию из области психологических и духовных техник, которые тогда были в моде, позже появился в его первой книге «Единственный поиск». В тот же период он вместе с доктором Робертом Орнштейном написал книгу о медитации («Психология медитации»), а также получил приглашение от доктора Равенны Хелсон изучить качественные различия между книгами, представляющими «матриархат» и «патриархат» из проведенного им факторного анализа детских писателей, что привело его к написанию книги «Божественное дитя и герой», вышедшей значительно позже.

Случайная смерть его единственного сына, которая произошла в 1970 году, стала поворотным моментом в жизни Клаудио Наранхо, который побудил его совершить долгое паломничество под руководством Оскара Ичазо, которое включало духовное уединение в пустыне недалеко от Арики, Чили. По его мнению, это истинное начало его духовного опыта, его созерцательной жизни и его внутреннего руководства.

Покинув Арику, он начал преподавать в Чили в группе, в которую входили его мать, гештальт-студенты и друзья. Эта группа, начавшая довольно небрежно, сформировала ее деятельность в Беркли в 1970-х годах и сделала возможным создание некоммерческой организации под названием SAT Institute. Первые программы SAT посетили несколько приглашенных учителей, в том числе Залман Шахтер, Дхиравамса, Чу Чу Фанг, Шри Джохари Хариш и Боб Хоффман.

В 1976 году доктор Наранхо был приглашенным профессором в кампусе Санта-Крус Калифорнийского университета в течение двух семестров, а затем, с перерывами, в Калифорнийском институте азиатских исследований. В то же время он также начал периодически предлагать семинары в Европе. Таким образом, он смог дополнительно уточнить некоторые аспекты мозаики подходов, содержащихся в программе SAT.

В 1987 году он основал возрожденный SAT Institute для личного и профессионального развития в Испании. С тех пор программа SAT была успешно распространена на Италию, Бразилию, Мексику и Аргентину, а совсем недавно — на Францию и Германию.

С конца восьмидесятых д-р Наранхо делит свой годовой график между работой за границей и литературной работой дома в Беркли. Его многочисленные публикации того времени включают переработанную версию старой книги по гештальт-терапии, а также три новых названия. Он также написал три книги о применении эннеаграммы к личности, новую книгу о медитации («Путь тишины» и «Лечение разговором») и «Песни пробуждения», интерпретацию великих книг Запада как выражения внутреннего мира. путешествие и варианты рассказа о герое. И в своей книге «Предсмертные муки патриархата» (прецедент «Исцеляющей цивилизации») он впервые предложил свою интерпретацию глобального кризиса как выражения психокультурного феномена, присущего самой цивилизации, а именно девальвации воспитания. женский и инфантильный инстинкт со стороны нашей воинственной культуры — и предложил возможное решение этой ситуации в гармоничном развитии наших трех мозгов.

С конца 1990-х д-р Наранхо посетил множество конференций по образованию и пытался повлиять на трансформацию системы образования в разных странах. Он убежден, что «нет ничего более обнадеживающего с точки зрения социальной эволюции, чем коллективное поощрение индивидуальной мудрости, сострадания и свободы». В своей книге «Изменение образования, чтобы изменить мир», опубликованной в 2004 году, он попытался стимулировать усилия учителей среди выпускников SAT, которые начинают участвовать в проекте SAT Education, который предлагает учителям и учащимся образовательных школ дополнительную учебную программу. в самопознании, восстановлении родительских отношений и духовной культуры. Благодаря этому вкладу Университет Удине присвоил ему в 2005 году звание почетного доктора образования.

В 2006 году был создан Фонд Клаудио Наранхо для реализации предложений доктора Наранхо о преобразовании традиционного образования в образование, не пренебрегающее человеческим развитием, от которого, по его мнению, зависит наша социальная эволюция.

Ссылки

Персональная веб-страница: <http://www.claudonaranjo.net>

Фонд Клаудио Наранхо:

<http://www.fundacionclaudonaranjo.com/>

Основные издания: <http://www.edicionestallave.com>

Другие книги Клаудио Наранхо

• Старый и новый гештальт: отношение и практика • Агония патриархата • Единственный поиск • Гештальт без границ

• Характер и невроз

• Между медитацией и психотерапией •

Энеаграмма общества. Зло мира, зло души • Измените образование, чтобы изменить мир • Песни пробуждения • Авангардный гештальт • То, что я говорю • Божественное дитя и герой

• Для живого гештальта

• Патриархальный разум •

Исцеляющая цивилизация

• Трансформация через озарение