

## Любовь подтипов энеаграммы

— сначала цитаты потом описание в другом файле  
( была проделана невероятно сложная работа по копированию текста)

единицы **двойки** **тройки** **четвёрки** **пятёрки** **шестёрки** **семёрки** **девятки**

### Единица самосохранения

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

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

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

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

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

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

морализируя против женщин и общества в целом, я попал в ядовитый мир «соблазнения», потому что он предлагал возможности улучшить себя и одновременно выразить свое негодование против женщин, но у меня хватило здравого смысла не верить во многое. ”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Сегодня я чувствую, что доброжелательность подлинна, когда она проявляется. На самом деле, если мне на это не укажут, я даже не знаю, когда это произойдет. Я знаю, что во мне соединились два полюса: конфронтация и доброжелательность, которые сосуществуют бок о бок.

Перфекционизм превратился в фразу «меня все устраивает, как есть», и это разрыв с рубашками-поло и выход в них на прогулку, как будто тот, кто выводит на прогулку дьявола, заставляет меня смеяться, и в моих глазах появляются искры. У этой девочки нет желания играть или видеть чудо света».

«Когда я услышал, что у «Карло» диагностировали рак, я яростно разбил стопку тарелок на полу. В тот день в терапевтической группе я отчаянно плакал: в тот момент мне хотелось, чтобы меня приветствовали. На следующий день я решила, что Карло обязательно будет жить, и, полностью убежденная, стояла рядом с ним, твердая и сильная, говоря о будущем, мечтая вместе. Между нами родилась новая близость, чему способствовало то обстоятельство, что мы вместе. Начали вместе терапевтический путь.»

«Всякий раз, когда я впервые встречаю женщину, если я нахожу ее привлекательной, я оцениваю возможность завоевания. Ориентиром является вступление в разговор различного содержания, чтобы иметь возможность оценить, возбуждает ли он или даже очаровывает меня интеллектуально». Как эмоционально, так и физически. за разрешением».

«В моих отношениях стала очевидна еще одна характеристика моего эго: я влюблялась одна и всегда в мужчин, которые меня любили».

«Когда я впервые узнал о объяснении трех видов любви Клаудио Наранхо, уже на продвинутом этапе своей взрослой жизни я поставил эротическую любовь на высшую позицию, а любовь восхищения на низшую. Это произошло потому, что я чувствовал, что не люблю своего отца, которого отсутствовало в моей жизни почти шесть лет, с четырех до десяти. Потом в медитации во время курса программы SAT я поняла, что могу прекратить поиски любви своего отца, потому что он был. уже в моем сердце, но омрачена любовью к матери».

«Самая требовательная и критическая отцовская энергия больше не давит на меня. Появилась восхищенная и преданная любовь, которая изначально была представлена в Клавдии, а затем расширилась до той тайны, которая

поддерживает все и вся, до того божественного и священного, что есть в каждом из нас. и в природе как выражении возвышенной красоты я прошел путь от борьбы и отрицания бога, похожего на моего отца, до ощущения, что я являюсь частью этого божества».

«Все больше и больше я принимаю чувство отца для молодых людей, которые приходят ко мне, упоминая о какой-то связи со своим отцом или дедушкой, иногда «как то, что я хотел бы иметь». Это чувство я всегда приберегал для своей семьи. и мне нужно привыкнуть к тому, что женщины больше не смотрят на меня как на мужчину, а как на достойного старика. Мне начинает нравиться эта роль, потому что она, кажется, делает их счастливыми».

### Социальная единица

«Я идентифицирую себя с восхищенной и отцовской моделью, потому что мой отец передал мне послание не становиться одной из женщин в семье моей матери: хрупкой, легкомысленной и преданной страсти. Я научилась более конкретной любви, без украшений, сделанной из действия».

«Людей, которыми я восхищаюсь, немного, они должны иметь твердые принципы и действительно научить меня чему-то, чего я не знаю. Мое восхищение ценными людьми никогда не выражается полностью, как будто я всегда наблюдаю и восхищаюсь издалека. Большой страх сблизиться для меня это всегда зависимость от другого. С другой стороны, в дружеских и любовных отношениях я получаю восхищение за то, что делаю для них, и это укрепляет меня в действии и в мысли, что только если я это сделаю, другой любит меня из подозрения, что ко мне может прийти любовь такая, какая я есть».

«У меня есть презумпция того, что я всегда знаю, что нужно другому человеку, и я чувствую, что могу дать ему это. Я не прошу, чтобы обо мне заботились, потому что я не чувствовал заботы, потому что мне пришлось В ситуациях, когда я был очень болен, я имел тенденцию закрываться от посторонних взглядов и чувствовал сожаление и гнев, когда осознавал, что Другой не видел меня или не воспринимал мой дискомфорт так же, как я воспринимал их. Я, конечно, заявил, что его образ действий неправильный и никогда таковым не будет.»

«Что закрывает такое переживание, как любовь, какой внутренний жест приводит к замене таяния на ригидность? И снова спонтанность проигрывает, а нормы побеждают. Я не могу вынести такой большой уязвимости, такого отсутствия контроля. не совсем потерял душу (то есть), учился любить и позволять себя любить, охраняя себя, не отдаваясь страсти без сети. Умение определять правила игры не всегда явным образом. культивируется, что можно и что нельзя делать в отношениях, чего ждут от другого, что готов дать, даже если это без гарантий. Я проживал отношения с напряжением, проявляющимся в этой полярности, с одним взглядом на поиск. рекомендации по корректировке моего поведения и поведения моего партнера (и удержанию опасности под контролем), а также рекомендации по тому, как сделать это возможным и наслаждаться пространством для игры и соучастия.»

### Двойка самосохранения

«Я не могу действительно увидеть другого. Мне это не интересно. Поскольку я являюсь центром мира, я не могу видеть его, я осознаю только свои потребности и требования. Хотя мои черты характера очень сильны, поэтому первоначальный образ, который я проецирую, прекрасен: чрезвычайно восприимчив, добрый, любящий, почти не из этого мира... Когда я испытываю свою силу соблазнения, которая огромна, я чувствую себя легким, я чувствую себя кем-то особенным, привлекательным, кем-то, с кем должно быть приятно быть, общаться... кем-то с харизмой. Есть много вины в том, чтобы быть таким, какой я есть, даже если это может показаться не так. Мне очень больно, когда я дистанцируюсь от себя и от других; в частности, от своего партнера. Я сижу, и вокруг меня зеркальный шар. Я не вижу мира; куда бы я ни посмотрел, я вижу только себя. Нет никаких контактов, только я и я повсюду. Нет ни мира, ни людей.»

«Раньше я думал, что танцевал, чтобы соблазнить другого, и, конечно, было что-то из этого. Теперь я обнаруживаю, что танцую, соблазняю себя, очаровываю себя тем, как сильно я люблю себя, когда танцую, как сильно я люблю себя, когда готовлю, когда пою. Я обнаруживаю себя тысячу раз в день, глядя на себя в зеркало, проверяя, насколько я красива или как прекрасна я себя чувствую.»

«Когда я влюбляюсь, я забываю себя, я полностью иду к другому, я чувствую ее внутри: Fffibbbbbbbиииииииииии! Я уже там, хочу оправдать ожидания, наблюдать, анализировать, сходиться...

Если мне обычно трудно определить, в чем моя потребность, если я влюбляюсь... это почти невыполнима!

Я помню, что не ходил в университет и не сопровождал его на работу. Мои обязательства заняли второе место; самым важным было быть с ним.»

«Я мог бы дать ему все, заставить его поверить, что я отдаю себя, но глубоко внутри я знал, что не даю ему и не показываю ему даже сто процентов себя.»

«Я использовал сексуальное облазнение, чтобы привлечь мужчин, но я не хотел заниматься сексом. Я хотел только внимания, чтобы чувствовать себя освобожденным, а не самого контакта. В повторении детской игры я искал мам и пап на улице. Я думал, что хочу отношений, но на самом деле я боялся контакта так же, как ребенок боится его.»

«Работа над сострадательной любовью в SAT V изменила мою жизнь. У меня было ощущение, что я не могу вместить столько любви в грудь. Я мог видеть других людей в полной их свете и темноте; я чувствовал глубокое уважение к их путям и процессам. Это заставило меня увидеть себя более сострадательным взглядом, что позволило мне держаться за руки в моменты, когда раньше я бы раздавил себя.»

«Раньше мое восхищение некоторыми людьми было очень сильным, в отличие от презрения, которое я испытывал к другим, которые считали менее важным. Некоторым я предоставил почти божественный статус, и таким образом не было места для веры в Бога или преданной любви. "Я, потому что ты веришь" оставило меня в нулевой точке, где очень мало развилось.»

«Когда я восхищался кем-то, я пытался многому научиться, чтобы быть похожим на него или на нее. Но только для того, чтобы, когда я позже увидел их недостатки, я мог чувствовать себя лучше, чем этот человек. Сначала я провожу сложный осмотр, чтобы узнать, достойна ли она того, чтобы я ее восхищался, затем наступает период идеализации, за которым следует поиск какой-то вины в ней, чтобы доказать, что она не так хороша, как я думал, или как он или она сказал, и чтобы иметь возможность отрезать ей голову.»

«Я чувствовал, что я выше всех остальных только потому, что мне не место, потому что я не был привязан к той или иной среде.

Это была история моей жизни, пустынная десубъективация, прикрытая гордостью.»

«Я отдаю место "самой важной вещи в моей жизни" своему партнеру, когда он у меня есть, или моему потенциальному партнеру, если у меня его нет. Я идеализировал любовь партнера: больше, чем просто идти частью совместного пути, это должен быть кто-то, кто делает меня счастливым. Я возлагаю ответственность за свое счастье на другого человека, которого я постоянно виню, если чувствую, что что-то не так.»

«У меня были отношения с парнем на шесть лет старше меня, человеком с большим и благородным сердцем. Я был очарован тем, что он пойдет против меня, и я продолжал это делать, пока не победил его. Я влюбился, стал зависимым, я потребовал от него Неба и Земли, и он дал их мне. Я попросил его продемонстрировать любовь, он пережил огромные приступы ревности, сцены... Он предоставил мне все мои прихоти, требования, ужины, поездки... и я всегда смотрел на то, что он мне не дарил или чего мне не хватало.»

«Много требований к партнеру. На самом деле, настолько, что он никогда не оправдывает моих ожиданий, так как я всегда придумываю новую сумасшедшую идею.»

«Я поставил много сцен, в которых я был в истерике, с ума сошел, и моя энергия была сосредоточена на его уничтожении»

«Я постоянно проверяю другого, пока не получу столько "доказательства" того, что другой виноват, что я прав оставить его.»

«"Я весь твой, ты можешь делать со мной все, что захочешь".

Секс-игрушка; его секс-игрука. Сколько раз меня трахали от боли, и я ничего не говорил; я вложил всю свою энергию в то, чтобы не дать этому показать, особенно не дать ему заметить;

сделать так, чтобы это выглядело так, как будто я наслаждаюсь собой...

Я уже мог сказать, что что-то не так, но я не смог ничего озвучить; на самом деле, я отрицал это себе; я бы сделал все, чтобы сохранить статус-кво, независимо от того, насколько это было болезненно, безумно и сюрреалистично.

Я почувствовал невротический вкус быть этой секс-игрушкой, как изображение, как икона, как секс-бомба, порнозвезда.»

«Появился вызов, чтобы заставить его заметить меня. Чтобы иметь возможность соблазнить его, заставить его влюбиться, заставить его сойти с ума от меня, чтобы в его жизни не было ничего важнее меня... И я становился все более и более ненасытным, когда получил то, что хотел. Вызов взволновал меня, наполнил меня. Но это ослепило и меня, и я больше не был в контакте с тем, что я хотел или что я чувствовал. Я даже не знал, что не общаюсь с самим собой. Чем сильнее я чувствовал вызов, тем больше я влюблен, как я говорил.»

«Моя игра в соблазнение сопровождалась инстинктом кастрации. Как в отношениях с мальчиком, которого я не очень хорошо знал. Я восхищался им издали, потому что у него был сильный характер, потому что он был сутенером, потому что его очень желали девушки. Я сам очень хотел его, и когда я взял его в руки, я презирал его.

Теперь чувство вины за это отношение подтолкнуло меня к вступлению в новую игру: подчинению унижению. После этого опыта я много раз позволял себе быть униженным мужчинами, почти столько же раз, сколько я кастрировал.»

«В этих отношениях я полностью аннулировал себя. Я позволил ему взять меня на себя, пусть он относится ко мне так, как он хотел. Я всегда обвинял себя во всем, и он, конечно, тоже обвинял меня. Я не чувствовал себя способным ни на что, если бы не был с ним. Я стал гораздо более зависимым, чем в предыдущих отношениях, хотя на самом деле он не наполнил меня так сильно, и я не чувствовал себя хорошо с ним, ни в уверенности, потому что, когда я рассказал ему о том, что случилось со мной, или о моих процессах роста, или о моих размышлениях... тогда он использовал их, чтобы бросить их мне в лицо, когда мы обсуждали. Я всегда был "сумасшедшим".

После психологического насилия последовало физическое насилие. Мне нужно было опуститься до самого дна, потерять себя, чтобы, наконец, найти себя.»

«По мере того, как я становился "независимым" от родителей, я становился все более зависимым от своих новых отношений.»

«Это постоянное соблазнение, не осознавая этого, заставило многих людей думать, что я намекаю на себя: тем, как я ходил, мои узкие штаны, как я двигал волосами, мой смех, как я выглядел, как я оставил предложения наполовину

законченными... В SAT я был ошеломлен количеством парней, которые думали, что я «флиртую» с ними или что у них есть шанс со мной. Логично, что такое отношение привело меня ко многим недоразумениям.»

«Я не соблазнял "на лицо". Много раз я чувствовал в том месте "привилегии", которое должен выбрать тот, кто в моем внутреннем мире занимал высокое место в иерархии. Но это не то, чего я действительно хотел. На самом деле, меня привлекал другой парень, но моя неспособность подойти к нему и мой стыд были такими, что я был способен пойти другим путем, чтобы не встретиться с ним.»

«Огромная потребность в контакте, привязанности и нежности...  
Чувство недостатка настолько сильное, что оно не длится долго, когда приходит кто-то, с кем вы чувствуете все это...»

«Похвала мотивирует меня и заставляет отдать все свои силы за работу. Чтобы сохранить свой имидж хорошего сотрудника перед боссом, я способен идти в крайности, работать до тех пор, пока не буду истощен. Но я делаю это не для работы, я делаю это, чтобы не разочаровать его.»

«У меня был босс, которого я не мог соблазнить. Я продолжал ненавидеть его. Поскольку в то время между этим боссом и другим в отделе была необъявленная война, мне было очень ясно, что я присоединюсь к другому, чтобы раздражать его. В конце концов, нам всем удалось выгнать его из компании.»

### Сексуальная двойка

«Я тощал встречи с особенной, красивой, другой, оригинальной женщиной. Я влюбился в женщин, которых я затем идеализировал до такой степени, что считал их идеальными, украшая их качествами, которые я придумал для них, тем самым поставив их на пьедестал, на котором, поскольку они были не богинями, а людьми, я не мог долго держать их. И рано или поздно пришло разочарование и стремление к новой, грандиозной и окончательной любви.

Но до тех пор, пока они оставались на пьедестале, я был их лучшим пропагандистом, «продавая» их как лучших в своих профессиональных областях и как людей, чья ценность мир вскоре признает.

Тем не менее, моя приверженность не была полной, как будто в глубине души я чувствовал, что все это не было ни безопасным, ни навсегда. В каком-то смысле я оставил себе путь побега, что позволило мне продолжать компульсивно соблазнять, иметь альтернативное решение в случае неудачи, уже сея семена, чтобы это произошло. Мне не нравилось показывать вне отношений, что я эмоционально предан, оправдывая себя как нонконформист, в то время как на самом деле это было не для того, чтобы уменьшить количество возможных кандидатов на игру соблазнения. Даже моя защита сексуально открытой пары, несмотря на вред, который она причинила мне, основываясь на предполагаемой потребности в свободе, я думаю, что это было связано с этой неспособностью взять на себя обязательства перед женщиной. Одна женщина не смогла заполнить мою пустоту любви. Но и все женщины в мире тоже не могли, хотя я этого не понимал.»

«Безусловная любовь, которую я верил получить, превратилась во мне в своего рода сеть, чтобы заманить в ловушку тех, кто меня заинтересовал. Эта дарная любовь была "любовью в обмен на..." всю мою жизнь. Речь идеала не о том, чтобы помогать другим; я удовлетворял свое желание отдавать.

Иногда инвазивно; иногда унижительно для себя; и почти всегда манипулятивно и бессознательно.

Временами я думал, что избегаю внутренней боли, ищу удовольствия, но это больше связано с манипулированием другими. Я не узнаю с тех пор, как этот внутренний радар знания того, что нужно другим, был во мне; даже это загрязнено ложной безопасностью веры в то, что я это знаю; но каким-то образом мой инстинкт фокусировался на этом в течение многих лет. С его помощью мне удалось привлечь их внимание и привязанность.»

«В детстве меня бросили отец и мать. В первый раз, когда я попробовал аяаску, видение сказало мне: "Я твоя настоящая мать". Там у меня появилась большая восхищенная любовь к Великой Божественной Матери, матери, которой я мог доверять.

Она бы не предала меня, не бросила бы меня, не манипулировала бы мной. Чего мне не хватает для преданной любви, так это уверенности в сдаче. Мне нужно доверять, чтобы по-настоящему сдаться, потому что я боюсь. Боюсь, что со мной что-то может случиться, потому что я чувствую себя немного наивным.»

«Что касается меня, то восхищение любовью пришло ко мне в контакте с болезнью, чувствуя такую большую потребность, страх, мою боль, мою

недостаток, и оттуда я мог чувствовать других и соединиться с необходимостью в том, чтобы Бог был таким крошечным, таким нуждающимся, так боясь не знать, жив я или мертв. Именно тогда открылась связь с божественным, которая, после непостоянства, является единственным, что осталось.»

«Я чувствовал, что когда я больше не мог этого терпеть, мне все еще было что дать. Опыт того, что я вижу потребность в этом беспомощном, крошечном и чувствительном, связан с моей собственной хрупкостью и миром потребностей. Мой ребенок показал мне эмоциональный путь сострадания, способность поставить себя на его место.»

### Социальная двойка

«Я лежал в больнице, накачанный морфием. Боль стала настолько невыносимой, что даже дышать было мучительно. У меня была удалена половина легкого, и когда вынимали трубки, у меня случился пневмоторакс, поэтому мне пришлось перенести еще одну операцию. Меня отвезли в операционную и оставили на носилках в очень холодной комнате. Я был один, как мне показалось, целую вечность. Меня охватил страх. Боль была настолько невыносимой, что впервые в жизни мысль о том, чтобы сдаться смерти, показалась мне не просто привлекательной — это было то, чего я страстно желал.

Затем, словно моя рука принадлежала кому-то другому, я потянулась и погладила себя по лицу, бормоча про себя, как мать, успокаивающая ребенка. "Бедняжка, бедная Ана..." Прошептала я. И внезапно что-то теплое и невероятно нежное открылось внутри меня. Меня окружил мягкий свет. Возможно, это был морфий или анестезия — хотя она была только местной, — но в тот момент я почувствовал, что мое тело стало невесомым, а разум совершенно неподвижным. Не было ни страха, ни эмоций, только тишина. Огромная и безграничная любовь наполнила меня, но в то же время опустошила. Ничто больше не имело значения, кроме безмолвных объятий сострадания, которые держали меня. Я никогда раньше не испытывал ничего подобного.»

«Я обладаю почти незаметной властью, и если в этом хотя бы слегка сомневаются, я реагирую гневом, снисходительностью и обидой, как бы говоря: "Как ты смеешь сомневаться во мне?" А потом я меняюсь ролями, пытаюсь заставить другого человека почувствовать себя виноватым: "После всего, что я

для тебя сделал..." Поскольку я создаю образ самодостаточного человека, как будто мне ничего не нужно, я заставляю его чувствовать себя никчемным. Я подкрепляю это, незаметно обесценивая все, что они мне предлагают. Со своим партнером я прошла через целый процесс лишения его мужественности, его силы, только для того, чтобы посмотреть на него со спокойным презрением и сказать: "Ты недостаточно хорош для меня", заставляя его чувствовать себя недостойным и, в конечном счете, презирая его»

«Я не силен в тайм-менеджменте, но управлять своим окружением - это совсем другая история. Там я чувствую себя уверенно, как в своей стихии. Особенно в коллективе, я быстр, эффективен и креативен. Подготовка презентации или выступления для меня - сущий пустяк. Я использую все свое тонкое обаяние — мой тон, мою улыбку, мой взгляд — все тщательно рассчитано.

На терапии я иногда чувствую себя мошенницей. Закрадывается страх, что люди увидят во мне ту, кто я есть на самом деле, ту, кто продает больше, чем у них есть на самом деле. Иногда я ухожу с ощущением, что сделал недостаточно, но затем обратная связь, которую я получаю, возвращает меня к ощущению силы.

меня признают авторитетом. Я хочу, чтобы мои способности, компетентность и старания были замечены. Я следую авторитетам, но только тогда, когда доверяю кому-то и он ставит меня рядом с собой. В противном случае я могу впасть в презрение и обесценивание — иногда по отношению к себе, иногда к другим. Но в этой сфере я чувствую себя уверенно, способным и непринужденным.

Я знаю, что во мне есть что-то особенное. Меня часто назначают на руководящие должности или считают примером для подражания в коллективах. Но я также поняла, что это порождает зависть или конкуренцию, которые часто приводят к изоляции. Иногда я принимаю это как часть сделки, даже если это причиняет боль, и я не совсем понимаю почему. Я питаюсь силой, признанием и авторитетом, но, в конце концов, это не приносит мне удовлетворения»

«Я потратила все это время на учебу не для того, чтобы в конце концов заняться стиркой и прогулками в парке, болтая с другими матерями о бессмысленных вещах. Перед нами был целый мир, который ждал, чтобы его исследовали и развивали.»

«Впервые я почувствовала, как тикают мои биологические часы, на ужине с несколькими семейными парами. Там были деловые партнеры моего мужа и их жены, и одна из них упомянула, что беременна. В тот момент во мне что-то

щелкнуло. Теперь я понимаю, что это были зависть и соперничество. Когда мы вернулись домой, я настояла на том, чтобы мой муж немедленно завел ребенка»

«Когда я узнала, что беременна, я начала изучать все курсы по подготовке к естественным родам, методы естественного воспитания и все, что с этим связано. Я знала все лучшие организации, специалистов и организации, занимающиеся дородовым уходом, родами и воспитанием детей, благодаря посещению семинаров, конференций и групп.

Затем я взяла на себя смелость объединять людей и организации и "продавать" то, что, по моему мнению, лучше всего подходит для беременности и воспитания детей. Я даже предложила педиатру провести для нас частные консультации. Мы стали ее первыми пациентами, а позже она стала самым признанным педиатром-холистиком в Мадриде. Я превратила все это в возможность для бизнеса, где я была инициатором всего этого.

Во время родов мне сделали эпидуральную анестезию, и я не кормила грудью»

«Впервые я по-настоящему поняла, что значит быть матерью, когда с моим мужем произошел несчастный случай. Он мало что мог сделать сам — он был почти как ребенок. Мне пришлось взять на себя всю заботу о детях и выполнение домашних обязанностей. Мне пришлось отказаться от поездок на работу и оставаться дома, чтобы справляться со всеми делами, заботясь обо всех трех. Меня сильно поразило, что я построил жизнь, которую не мог поддерживать, и это вынудило меня заняться личной жизнью.»

«Для своих первых родов я выбрала государственную университетскую больницу. В какой-то момент четырнадцать человек вошли в родильную палату, чтобы присутствовать при родах. В тот момент я не чувствовала, что кто-то вторгается в мою личную жизнь; напротив, я рассматривала это как возможность показать будущим врачам, насколько хорошо я с этим справляюсь»

«Иногда, когда я обнимаю своих детей, мне вдруг хочется отстраниться. Длительный физический контакт вызывает у меня ощущение, что я связана, как будто моя свобода находится под угрозой»

«Я отвезла своего сына в отделение неотложной помощи, потому что у него была высокая температура и затрудненное дыхание. Случайно нас увидел педиатр, который принимал его роды. Он спросил, проверили ли мы диагноз крипторхизма, который был поставлен ему после родов. На меня как громом

поразило, когда я поняла, что до этого момента я по—настоящему “не видела” своего сына, а ему было уже три года.»

### Тройка самосохранения

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

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

«Я подавил свою сексуальность; Я представляю себя ханжой.»

«Желание кажется мне опасным, и я не позволяю ему находиться рядом со мной или моим партнером.»

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

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

Ведь что мы без второй половинки?

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

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

«Мы усвоили что любовь достигается усилиями..»

«Я защитница, помощница, советчица... Во мне сильно развита «материнская» любовь.

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

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

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

Я мог позволить себе такие отношения, потому что мои потребности в базовой материальной безопасности уже были удовлетворены; Я мог бы обеспечить себя сам.

Я чувствовал внутренний конфликт ценностей; Я даже составил список того, что можно и чего нельзя делать, но страсть и жажда интенсивности в конечном итоге победили.»

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

## Сексуальная тройка

«Раньше я думала о себе как о Спящей красавице. Однажды я встречу принца, который разбудит меня своей любовью, и мы будем жить долго и счастливо. Это уже говорит о глубокой разобщенности и оцепенении себя, которое я собирался обрести в романтических отношениях.»

«Любовь, которую я продаю женщинам, — это эротическая любовь; то есть я предлагаю удовольствие и развлечение, выходящее за рамки сексуального аспекта.

Обещая удовольствие и удовольствие от секса, я стараюсь сделать себя интересным, демонстрируя то, что я делаю, что я знаю, чего я достиг, что я узнал, что я прочитал... Небольшие намеки или проблески всего потенциал, который я скрываю.

В конечном счете, этот постановочный спектакль призван привести их в состояние восхищения мной: «Посмотрите, как много он знает», «Посмотрите на его достижения», «У него такие связи», «Я так многому у него научусь, «Он великолепен в постели» и так далее.»

«За последние десять месяцев у меня было три разных партнера, и я без особых пауз переходил от одного к другому. Я не тратил время на то, чтобы побыть одному, скорбеть или усвоить какие-либо уроки. Я понял, что почти компульсивно перепрыгивал от одних отношений к другим, что для меня не имело большого значения начинать все сначала. и это заставило меня осознать свою эмоциональную отстраненность и холодность, а также мою склонность заполнять стакан, пустоту, пустоту, не позволяя себе по-настоящему чувствовать. В начале каждой новых отношений возникает общая закономерность. Я предаюсь фантазии о том, что на этот раз с этой женщиной у меня наконец-то появится моя идеальная история любви, полная счастливой семьи, играющих детей и любящего отца, возвращающегося домой с работы, осыпающего их объятиями и поцелуями.

Автоматически, соплетая этот идеальный рассказ, свою идеальную историю любви, я начинаю терять себя, забывать о себе, отказываться от своего пространства. Я становлюсь преданным, любящим, заботливым и нежным, убежденным, что все, что я даю, идеально и чудесно. Я уже взял на себя роль совершенства, где ожидаю, что мной будут восхищаться и желать. Конечно, я

забываю чувствовать и выражать свои желания из-за страха не понравиться и перестая четко формулировать, чего я действительно хочу и в чем нуждаюсь.»

«Трудно описать, что такое любовь Божья для сексуальной ЕЗ в более общем смысле, потому что это по своей сути духовное и весьма субъективное измерение. Говоря с моей собственной точки зрения и опыта, я могу выразить любовь к Богу как встречу с самой Любовью. Любовь, которая перерастает в обожание и благодарность Тому, кто вел меня в этом путешествии. Это грань души, и когда к ней обращаются, она становится опытом единения со всем сущим, любви без исключения, преодоления различий, которые нас разделяют. Я могу описать любовь Бога как глубокую любовь к самому себе. Когда я осознал величие своего истинного Я и божественную силу внутри себя, я начал относиться к себе с благоговением. Этот опыт сыграл решающую роль в установлении связи с моей собственной внутренней ценностью, и, хотя, очевидно, тщеславие все еще присутствует, внутренне он спровоцировал прогрессивную и освобождающую трансформацию моего сознания.»

### Социальная тройка

«Когда я вижу на улице целующуюся пару, я волнуюсь и думаю, что это любовь. Но я немедленно аннулирую эту сцену, предполагая, что она не будет прежней, когда они останутся одни. Я не уверен, был ли поцелуй просто показным или это искреннее выражение их чувств. В глубине души моя интерпретация основана на моем недоверии, поскольку существует разрыв между тем, что я должен чувствовать, и тем, что я чувствую на самом деле.»

«На протяжении многих лет моей жизни занятие любовью казалось рутинной работой, просто средством доставить удовольствие, будь то мой партнер или кто-то другой, пока я получал комментарии типа «Ты так хорош в этом» или «Ты заставляешь меня чувствовать себя потрясюще». Это удовлетворило мою тягу к физическому контакту и ощущениям. Заставить другого человека испытать удовольствие было источником моего собственного удовольствия, и это было похоже на эмоциональную связь, и все это без реальной связи с моим собственным телом или желаниями.»

«Влюбляясь, я искал эту «хорошую атмосферу», экспериментируя и развлекаясь. Раньше я соблазнял, используя различные приемы, не ограничиваясь сексуальным аспектом.

Лишь во второй половине своей жизни я по-настоящему принял свою сексуальность;

раньше это было скорее инструментальной вещью, средством для достижения цели.

Теперь я могу раскрыться, наполняясь энергией, и занятие любовью естественным образом течет изнутри, когда я общаюсь с кем-то еще.»

«Когда я со своим партнером, мне нужно, чтобы он устно выразил, как сильно он меня любит. Он меня обнимает, целует, но мне этого мало; Я этого не понимаю. Я прошу его выразить свою любовь словами, и он говорит: «Хватит». Затем он снова крепко обнимает меня и надолго. Я замираю, не зная, что делать. Я задаюсь вопросом: «Как долго продлятся эти объятия? Что я должен сделать?»

У меня было всего три случая, когда я ненадолго ощущал эротическую любовь. Всего несколько мимолетных секунд. Вообще я не могу отличить свою любовь от любви другого человека, от ее полезности, от образа и от многого другого.»

«Думаю, это связано с моим вторым подтипом, сексуальным. Я склонен представлять себя более интересным, эротичным и совершенным, чем я есть на самом деле.

Естественность заставляет меня стесняться. Я боюсь перейти от видимости к действительности. Я думаю, что мне удастся спроецировать определенный идеал, который на самом деле мне не соответствует. И трудно поддерживать этот фасад, хотя на данный момент это стало автоматической реакцией.»

«Я ошибочно приравниваю нежность к слабости. Раньше я был неспособен чувствовать нежность; Я думаю, что отсутствие привязанности со стороны моей матери затуманило мою способность воспринимать это. Когда я признаю это в других и позволяю себе испытать это, я теряю контроль, теряю равновесие. Я как будто играю роль; У меня есть сомнения относительно нежности. За этим как будто скрывается страх реального контакта, потребность в объятиях. Потребность в нежности скрыта; оно остается в тени.

Когда я чувствую нежность, я чувствую себя уязвимой. Я словно теряю силы, и меня будут растоптать. Я связываюсь с эмоцией, для которой у меня нет соответствующих кодов.»

## Четвёрка самосохранения

«Я всегда ожидаю большего от своего партнера, у меня есть сомнения, как будто однажды он обнаружит мой самый интимный недостаток и разлюбит меня. Бывают дни, когда я живу в страхе, что появится другая, более умная или красивая женщина, и он бросит меня. По этой причине я постоянно питаю сомнения относительно того, любит ли он меня, даже если он дает мне доказательства этого. В другой раз я говорю ему, что не понимаю, почему он со мной, почему он выбрал меня, когда на свете есть лучшие женщины. По этой причине всякую забывчивость или мелкие детали невнимательности я истолковываю так, как будто он вообще не заботился обо мне, как будто он забыл, что я существую, как доказательство глубокого отсутствия любви. Например, если я соглашаюсь позвонить вам в час, а вы не берете трубку, потому что находитесь вне зоны покрытия или не знаете, сколько времени, я воспринимаю эту ситуацию как великую заброшенность, я не понимаю, как это могло случиться с вами; Я бы ждал, что-то не так в отношениях, чтобы это произошло.»

«Помню, будучи молодой девушкой, спрашивая своих друзей, как они могут быть уверены, что они с нужным человеком, я хотела знать, как получить это подтверждение, как они были уверены, что не найдется человека, который мог бы дать им больше. Если вы выбрали, то вы отказались от других возможностей. Это то, что Клаудио называет хронической неудовлетворенностью: если я ограничу свои стремления, у меня останется очень мало, я всегда фантазирую о большем удовлетворении.»

«Если мы накопили гнев и чувство вины, это повлияет на наши будущие отношения. Это как если бы человек узнал, что любовь имеет два лица, любовь-неприятие, и тогда это то, что повторяется. В моем случае я не из тех, кто выражает гнев, за исключением парных отношений, когда при повторении материнского паттерна происходит дисквалификация другого, к чему добавляется аспект контрзависимости; Мне нужно чувствовать, что я самодостаточен, что могу справиться сам, я не позволяю себе быть зависимым из-за недоверия к тому, что то, что другой собирается дать мне, хорошо или что эта любовь мне вредит.»

«Иногда мне кажется, что я с нетерпением гонюсь за любовью, и когда я получаю ее, я не могу ее переварить, и снова еще больше страданий. Один из способов

избавиться от этой муки при ее получении — это спровоцировать некоторую дискуссию, в которой я уменьшаю проявление любви с помощью борьбы, а затем могу расслабиться, потому что я эмоционально дистанцируюсь. Для меня это комфортная ситуация, потому что это то, что известно из отношений моих родителей.»

«Таким образом, я понимаю страдание скорее как удовольствие, в моем случае это то, как я нашел близость с моей матерью, было только это пространство. Отдых, радость и собственные нужды не допускались. Один узнает, что это хорошо, это способ быть с другим, и я осознаю, что с тех пор это то, что я перенес на другие отношения.»

«Что произойдет, если я сдамся, а другой оставит меня? Вы чувствуете себя недостойным любви из-за своей низкой самооценки и вам нельзя доверять; Он проецирует свое недоверие на другого. С другой стороны, если ему дают много, он чувствует себя пойманным в паутину, и это его беспокоит. Многие переполняются и не умеют получать приятное, не умеют с этим справляться. Возникает страх обязательств, потери индивидуальности. Они не хотят быть связанными, потому что это порождает зависимость, они боятся быть подчиненными и потерять свою свободу.»

«В интимной близости присутствует некоторая напряженность; один из способов защитить себя от этого — присутствие и расстояние. Мы больше ценим других, когда они находятся на расстоянии, и презираем их, когда они подходят слишком близко. Лучше всего — на достаточном расстоянии, чтобы не потерять другого, но и не подходить слишком близко, чтобы не быть замеченным. Некоторое время назад я ходила на сеансы лечебного массажа, терапевт была очень любящей, нежной женщиной, «настолько похожей на маму, что я не выдержала, моя безумная фантазия заключалась в том, что, когда мне делали массаж спины, она меня прибьет». нож. Я подозревал, что любящее и интимное пространство вызывало во мне напряжение.»

«Когда мои отношения в паре были бурными, я ощущал всю глубину горя и беспомощности, это давало мне много возможностей жаловаться и чувствовать себя несчастным наедине и на встречах с друзьями. Трудно объяснить, но было что-то утешительное в тех драматических ситуациях, в том, чтобы рассказывать и разглагольствовать об этом, чувствовать себя самым грустным человеком на свете и относиться ко всем остальным сторонам жизни с этим чувством меланхолии.»

Когда у меня начались стабильные отношения, мне это показалось даже скучным: я могла только сказать, что все в порядке, я жаждала накала жалоб, я даже сомневалась, если бы вышперечисленное отсутствовало, это могла бы быть не любовь. Отношения моих родителей всегда были сплошными спорами, приходами и уходами. Человек узнает, что удовлетворение в отношениях идет рука об руку со страданием.»

### Сексуальная четвёрка

«В любовных отношениях как никогда проявляется эгоистическая часть, та, которая требует, нападает и презирает. Я надеюсь, что другой сделает меня счастливым. Другой может все, но мне этого никогда не бывает достаточно, всегда чего-то не хватает. Если другой меня не видит, не обращает на меня внимания, не узнает меня, чтобы не чувствовать себя маленькой и недостойной, я его презираю. Унижать, оскорблять, унижать, причинять боль - моя специальность. «Я привлекаю его руки». Иногда мужчины поднимали на меня руку, и я в глубине души их понимала. Я бы тоже сделал то же самое с таким. Даже меркантильное отношение к мужчинам и самодовольный секс: если у меня нет секса, что я могу дать, что во мне можно найти? Я доставляю удовольствие и, возможно, получаю любовь.»

«В определенный момент я начинаю видеть в другом только невротические аспекты, без снисходительности, или только те части, которые я воспринимаю как негативные, Это потому, что тогда я смогу подтвердить себе, что меня не может любить разве что плохой человек»

«Может ли мое заикание отражать трудности с речью из-за страха сказать что-то не то и быть отруганным? Или это было для того, чтобы привлечь внимание родителей?»

В любовных отношениях я всегда чувствую себя вторым по отношению к кому-то или чему-то (мои мать и отец, моя мать и мой брат). Когда я не чувствую, что меня видят или принимают во внимание, боль маскируется под гнев, который я бросаю на другого. Я требую твоего внимания, я хочу прежде всего быть собой, даже если бы это было снаружи, я бы этого не выдержала, потому что мне стало бы душно. Мама мне рассказывала, что когда я лежала в колыбели, она меня

ногой качала, а руками вязала, а я возмущалась и кричала на нее, что надо качать обеими руками! Мне хотелось всего внимания и любви ко мне.

Есть трудности с выращиванием. Принуждение оставаться в эмоциональном состоянии, типичном для моих детских переживаний. Как трудно осознать дистанцию между настоящим и прошлым. Насколько мой невроз вреден. Желание остаться в этом болезненном состоянии, как будто ничего другого быть не может. Желая добиться подтверждения полученного отказа от дочери. Боль, которую я знаю и в которой погрязаю, как будто мне трудно жить в состоянии благополучия, к которому я не привык, потому что не позволяю этого. Находиться в удовольствии я воспринимаю как грех. В детстве мои проявления радости всегда были заблокированы, воспринимались матерью прежде всего как легкомысленные, а потому достойные презрения»

«Когда мои страдания не поняты, чувство пустоты, которое я испытываю, настолько глубоко, что мне приходится наполнять его ненавистью, но больше, чем ненависть, я чувствую гнев к другому. Я страдаю, не думая о боли, которую причиняю, не думая о последствиях, которые она может принести, как будто меня действительно оставили и я остался один. И когда меня бросают, я впадаю в отчаяние. Именно здесь я вижу в другом самом замечательном человеке на свете и которого я потерял! Как крокодилы, которые едят своих детей, а потом плачут. Так что посыпь мою голову пеплом и попроси прощения.

А потом, поскольку я опустился ниже, я снова чувствую себя уязвимым и в опасности, так что карусель начинается заново. Это утомительно и болезненно, а также по-детски. Я делал это со своими родителями, я наказывал их, провоцируя и выступая против них. Я сделал все, чтобы они меня бросили, и когда это произошло, я погрузился в чувство холодного одиночества и горячего отчаяния. Но при них я никогда не опускался, чтобы попросить прощения. По крайней мере, я не помню, чтобы это делал.»

«Спустя некоторое время после перетягивания профессионального и семейного кризиса, длившегося годами, именно здесь я осознал мазохистскую и садистскую грань, в которую я был погружен. Когда у меня дела шли плохо, я впадал в депрессию и проявлялся мой мазохистский «я», катастрофическое мышление, апатия, раздражительность, гипервнушение, садомазохистская сексуальность, а когда я был в эйфории, я выводил своего садиста на прогулку, очень выраженный и автоматический вербальный садизм; с моим партнером дело дошло до физического насилия.»

«Что касается игровых ситуаций, мое выражение радости всегда было подавленным, и я испытываю удовольствие вместе с чувством вины. В любовных отношениях, чтобы отказаться от себя и почувствовать удовольствие, я должен чувствовать, что я люблю и что меня любят. Однако я должна сказать, что я использовала секс, чтобы привлечь мужчин. Поскольку я всегда чувствовала себя недостойной любви, то, когда мужчина мной интересовался, я всегда думала: «Если я не дам ему секса, что я ему дам? Что ты можешь найти во мне? Если я доставляю удовольствие, оно остается». Поэтому мое отношение было меркантильным. Я доставляю удовольствие и, возможно, получаю любовь.»

«Я чуткий, материнский, в целом ласковый человек. Также со своим партнером мне нравится быть матерью, заботливой. Но все это надо признать, иначе больше, чем матерью, я становлюсь плохая мачеха. Эта мысль приводит меня в ужас»

«Восхищение любовью – это то, чего мне не хватает больше всего. Мне нелегко кем-то восхищаться. Для этого он должен обладать такими характеристиками, как честность, чувство справедливости, превосходный интеллект и большое сердце. Особенный человек, такой как Клаудио Наранхо. Терпеть не могу начальников, которые зачастую недостойны своего положения и к которым я испытываю одновременно уважение и презрение.

В паре важно, чтобы ты чувствовал восхищение тем, что можешь любить другого, хотя тогда я не делаю ничего, кроме как очерняю его. Если ты меня не видишь, не слушаешь, не узнаешь, я тебя презираю. Я должен чувствовать, что партнер меня превосходит, но в то же время это является для меня препятствием и мне приходится доказывать, что это не так, чтобы не чувствовать себя маленькой и недостойной. Здесь начинается борьба за превосходство. Унижать, оскорблять, причинять боль – моя специальность.»

### Социальная четвёрка

«Помню, в детстве я любила смотреть, как проезжает машина жениха и невесты, вся украшенная белыми бантами. Я наблюдал, как он, очарованный, скользил по дороге, и думал о двоих внутри, счастливых, безопасных, спасенных своей любовью.»

«Я помню первое посвящение, которое Клаудио сделал мне в своей книге *La via del Silenzio e la via delle parole* [Между медитацией и психотерапией] на SAT 1 в Линьяно-Саббьядуро (Италия) в 2006 году: «Можете ли вы найти человек, достойный тебя». Я перечитывал ее бесчисленное количество раз, поражаясь тому, как духовный учитель, которого мне посчастливилось встретить, уловил столь существенный для моей жизни момент с первой встречи. И что он употребил слово «достоинство». Я часто чувствовал себя недостойным, недостойным любовных отношений, недостойным счастья.»

«Будучи подростком, я развлекалась, наблюдая за пожилыми парами, воображая, что их союз был идеальным и неприкосновенным на протяжении стольких лет, что всю свою жизнь они прожили в интимности и поэзии.»

«Мне удалось пережить свою внутреннюю боль, свой страх быть брошенной благодаря полному контролю над потребностями окружающих меня людей, моего партнера, моих детей. Я избегал нужд других, чтобы не оставлять места своим. Я считал себя незаменимым, постоянно прилагая усилия до изнеможения, чтобы все получилось хорошо. Кто мог бы сделать это лучше меня, принести максимальную жертву? Столь же верно и то, что я не мог вынести никакой критики, никакого осуждения, никакого ограничения моей автономии. Поэтому я препятствовал автономии окружающих меня людей и злился на то, что другим приходилось понимать мои потребности на лету, без необходимости выражать их напрямую.»

«Часто пара должна интуитивно уловить наше настроение, наши мысли, наши желания...

прежде чем мы их выразим. В этом есть неспособность и недостаток самоутверждения и саморазоблачения, позволяющие увидеть себя таким, какой ты есть.»

«У меня были семилетние отношения, которые начались в очень молодом возрасте и закончились, потому что он влюбился в другую девушку, я помню, для меня это было как умереть. Мысль о том, что меня можно заменить, и потерять человека, с которым я мечтала создать семью и вместе состариться, довела меня до стадии полнейшего отчаяния. Я не чувствовал голода и настолько похудел, что отсутствие еды заставляло меня чувствовать, что мне ничего не нужно. Помню, что из этого состояния меня вывела злость и зависть к другой девушке,

перешедшая в желание показать, что я лучше, и иллюзию, что она вернется ко мне на коленях с просьбой о прощении.»

«В страхе потерять любовь нас охватывает трогательная меланхолия с уверенностью, что скоро на смену придет кто-то лучше нас. Эта трогательная тоска не позволяет полноценно жить настоящим и наслаждаться любовью к грядущему, уже смакуется трагическая печаль и понимается, что будущее неблагоприятно: «оно рано или поздно оставит меня», и этот день, вероятно, придет с болезненными последствиями... Негативное ожидание в конечном итоге становится внешней реальностью и, когда оно наступает, оно не только неожиданно, но и неприемлемо из-за того багажа боли, которое оно несет с собой, как бы негативного. ожидание.

Это послужит противовесом от потери. В отречении человек становится жертвой; смысл существования зависит от уровня нехватки.»

«Однажды на Рождество Клаудио предложил мне воспользоваться вибратором. Я, годами вздыхавшая о том, что не нашла долгожданной любви! В последующие дни он сказал мне, что мне больше не нужно ждать Прекрасного Принца, что взрослые тоже встречаются в сексуальности и что отношения могут родиться из общей сексуальности.

Для меня это была коперниканская революция.»

«Это аффективное вложение, которое своим смирением приводит все в порядок, не ставит препятствий в жизни других, более того, облегчает ее, в отношениях он готов пожертвовать собой, чтобы ему «бессознательно» ответили взаимностью, тем самым обеспечивая долгосрочную связь. ожидаемый контакт»

«Внутри меня была сумасшедшая идея, что, если я буду внимательно, заботливо, тепло и гостеприимно относиться к своему партнеру, он никогда меня не оставит. Это было для меня как гарантия от отказа. Очевидно, этого не произошло, и невыносимая боль, в которой я оказался и которая заставляла меня чувствовать, что я почти умираю от его оставления, преподала мне самый важный урок: единственное настоящее оставление, которое может заставить меня умереть, - это то, которое только Я могу. сделать себя, и даже если бы я этого не знал... Именно этим я и занимался в жизни до этого момента!»

## Пятёрка самосохранения

«Если любовь — это то, что дала мне моя мать, я не хочу ее»

«Мне трудно прикасаться и быть тронутым; Мне нужно слишком много близости и близости, чтобы быть в состоянии сделать это. Я всегда был склонен к фантазии, к платонической любви.

Мне трудно отдать себя, потому что я не знаю, смогу ли я оправдать определенные ожидания, и не знаю, хочу ли я их удовлетворить. Ничего не обещаю, чтобы не разочаровать. Лучше не брать на себя никаких обязательств. Это моя безумная идея»

«В любви есть что-то непостоянное. Я долго не верил в это, в самом широком смысле, и мне до сих пор тяжело. Во мне словно возникло разочарование или состояние горя. Для меня это что-то далекое, недостижимое, запретное»

Я испытывал огромное восхищение потерянными людьми, которые чувствуют себя комфортно в окружении людей, которые являются душой компании. И по природе. Это нечто очень большое, которое работает само по себе, оно не требует вмешательства человека и будет продолжать существовать, пока мы, люди, уже там»

«Мне не очень нравился Бог, потому что он был слишком требователен, но Иисус был для меня на более подходящем уровне. Я могу восхищаться всемогуществом, мудростью и чудесами, но в то же время я защищаю себя от того, чтобы меня так много просили взамен»

«Эрос? Я не знаю, было ли это то слово. Связано ли это с удовольствием? Это тоже сложно. Я живу полуприглушенно; все кажется нормальным или нейтральным. Нет особого энтузиазма, экстаза»

«Я не идентифицирую себя с назначенными или описанными гендерными ролями. Я всегда мечтала о мире, в котором этих различий не существует»

«Удовольствие и инстинкт были чем-то подавленным, о чем даже не подозревали, пока он не стал взрослым. Мне трудно расслабиться и получить удовольствие»

«Соединение с желанием стоило мне многого. Как будто у меня не было права желать»

«Мне нравится контакт, который подразумевает секс, но мой мозг слишком сильно вмешивается, и я никогда не мог ни позволить себе расслабиться, ни достичь оргазма.

Я считаю себя фригидным. Долгое время меня это не беспокоило, но начинает беспокоить»

«Любовь, которая стоит мне больше всего, — это определенно материнская любовь. Я никогда не знала, что делать перед кем-то, чтобы утешить, или перед тем, кто нуждается в моей заботе. Я просто не знаю, как двигаться в этой сфере, где чувствую себя совершенно неадекватно. Я не знаю, что я могу предложить кому-то, если я не чувствую себя способным на тонкие и нежные чувства, а вместо этого чувствую холод и в некотором смысле безразличие к его страданиям, если я не могу даже связаться с человеком передо мной. .

Я понимаю, что человек, о котором идет речь, чего-то от меня ждет, и, не имея возможности дать ему то, что он хочет, я чувствую себя неловко и требовательно и просто пытаюсь убежать от чего-то, что меня действительно конфликтует»

«По отношению к этой любви я перемещался между двумя противоречивыми силами: интроектом заботы и заботы о другом и изоляции себя от контакта. Если есть постоянный спрос со стороны другой стороны, я теряюсь и не даю. Есть кое-что, что я не даю никому; Я выбираю, кому отдать»

«Я чувствую сверхчувствительность, которая дает мне сочувствие к другим, кто страдает. Однако мне трудно это показывать и давать; Я думаю, что это может быть инвазивным. Я также не показываю этого, защищаясь, потому что бывают ситуации, которые меня слишком сильно затрагивают, в которых я снова уйду в себя.

Наиболее открыто я проявляю это в природе. Моя неприязнь к миру большую часть времени заставляет меня больше сострадать животным»

**Сексуальная пятёрка**

«Страстные поиски абсолютной любви, которую он представлял себе чистой, незагрязненной другими мотивами, начались уже в детстве, осыпанном мечтами и мечтами. Мечтой была и долгое время оставалась возможность найти идеального друга или партнера, идеального во всех отношениях, способного дополнить меня и залечить мои раны. Я надеялась, что он полюбит меня безоговорочно, умиротворив таким образом внутреннее опустошение, которое обитало во мне»

«Нередко я думал, что действительно нашел человека, который, казалось, воплощал этот идеал, но быстро разочаровывался. Фактически, за короткое время я начал наблюдать недостатки и несовершенства, которые породили первые разногласия и непоправимые разногласия: резкое слово, неуклюжий жест или манипуляция, которую мне было невозможно игнорировать или забыть. Сам того не зная, другой подвергся испытаниям, которые доказали, что он оправдал мои ожидания и потребность в исключительном доверии»

«После каждого контакта, который я интенсивно переживаю (особенно любовного обмена), я чувствую острую необходимость вернуться к себе, отстранившись от другого человека и даже физически изолировав себя, если это возможно»

«Любовь меня пугает, любовь — это что-то опасное, мстительное и манипулятивное. Любовь чего-то хочет»

«Эротическое действие — это, пожалуй, путь, который кажется мне самым легким, хотя и непроницаемым. Эротика и секс заставляют меня чувствовать себя ценным и ценным. Я пытаюсь насытить себя посредством эротики, когда, возможно, у меня перехватывает дыхание близости... или, возможно, чувствовать, что меня ценят, признают мою смелость и способности»

«Очень редко у меня было любящее отношение к моим братьям, родителям или друзьям, даже к подругам; я сохранял любовь к идеализированной женщине, которая никогда этого не осознавала»

«Только когда произошла начальная фаза контакта, я отпускаю себя полностью, и такая деликатность и застенчивость угасают, и в сексуальности я могу отпустить безудержно, интенсивно, иногда даже грубо, часто представляя доменные отношения: может быть, я не действительно свободен, но только моя агрессивная часть, я очень ищу то состояние, в котором я смогу отпустить себя до конца»

«Изяв свое чувство, эротизм в итоге опустошился и стал грубым, отстраненным и душевным. Я сам не поддерживал ту близость, к которой стремился, и не мог соответствовать идеалу надежности, который я навязывал другому. Так что единственное, что мне оставалось сделать, это дождаться, пока звено, с моей точки зрения, уже поврежденное, распадется медленно и по инерции, изнашиваясь как бы само собой»

«В культурном отношении в моей семье я получил научное образование, в месте, где Бог был отвергнут и вытеснен знаниями, поэтому у меня не могло быть места для духовности. То, что у него было, — это восхищение Творением, природой; за этого человека и его работу, которую я до сих пор считаю нечистой»

«Иногда мне было трудно принять ценность другого, и я имел тенденцию ставить себя выше или, если это было неустойчиво, ниже. Мне нравится, когда меня ценят за то, как много я знаю и насколько я умен, и избегаю ситуаций, это может поставить меня в ситуацию, отличную от моей ценности»

«Я осознал, как сильно мне не хватало близкого и любящего контакта с моей матерью, что ее отсутствие пугало меня (я помню ее глаза, потерянные в пустоте) или беспокоило меня, потому что я чувствовал себя использованным ею, даже изнасилованным. .”

«В моей семье нельзя страдать, только моя мать может. Я не помню места, где можно было бы приветствовать боль, даже из-за смерти моего отца. Я не помню тепла моей матери; я помню, как она шлепала меня по рукам. . Потом он позвал меня к себе в постель, где раскрыл меня, растер и ласкал, но руки его были тверды и не могли успокоить меня в тех объятиях, которые меня заключили»

«Подойти к женщинам, которых я желал и которых в глубине души боялся, было трудно, я никогда не чувствовал себя адекватным и имеющим право на любовь, я был нищим в любви. Единственный способ получить ее -это украсть ее, и то, что я взял, не было любовью. , это были предметы»

«Долгое время я переживал свое отчуждение от общества как некую собственную силу. Это была жестокая способность к холодности и бесчувственности, которая стремилась отстраниться, чтобы не страдать. Это фоновое чувство Е5, особенно в социальном подтипе, предполагает использование мышления и изоциренного ума для оправдания своих страхов с помощью бесплодной и извращенной логики, которая часто может приближаться к психопатии».

«Самым важным была работа и мой духовный путь. Интимные отношения были на втором плане, и я допустил их только тогда, когда понял это и как этап духовного пути.

Я понял, что любить человека мне трудно, потому что я не люблю человека в себе. На самом деле, я чувствую себя потерянным в плане чувств и близости. Я не умею просить, а тем более требовать что-то. Я тоже не люблю, когда меня требуют. Правда в том, что мне очень сложно проживать глубокие отношения. Таким образом, социальный Е5 может идеализировать любовь и отношения, но легко разочаровывается, сразу же сдается и забывает о любви.

Ему так хочется это прожить, что, когда он что-то получает, ему хочется отдать себя полностью. Первоначальное дистанцирование может перерасти в сильное стремление к исключительности с вашим партнером.

Итак, этот страх есть и быть съеденным в некотором смысле реалистичен: Когда я научился отдавать себя, открылась глубокая потребность в привязанности со стороны другого, которая превратилась в привязанность и желание все большего и большего.

В течение долгого времени я переживал свое отчуждение от общества как некую собственную силу. Это была жестокая способность к холодности и бесчувственности, которая стремилась отстраниться, чтобы не страдать. Это фоновое чувство Е5, особенно в социальном подтипе, предполагает использование мышления и изоциренного ума для оправдания своих страхов с помощью бесплодной и извращенной логики, которая часто может приближаться к психопатии.

И все же я начинаю ждать и ждать и в конечном итоге разочаровываюсь. Итак, я сдаюсь.

Невероятно, что от одного момента к другому я мог перейти от глубокой любви и желания к холодности и разобщенности, как будто любви больше не существовало. Я очень легко забываю.

Моя огромная способность к отстраненности пугает меня, как будто я могу забыть все, что получил или испытал. От одного момента к другому.

Мне просто нужно закрыть дверь и войти в другую комнату моего внутреннего дома. Я не делаю это нарочно, я автоматически вижу себя там, далекого и одинокого, ни с чем, без вещей, без людей, без цвета, без аромата, просто в пустом пространстве.

Я никогда не верил и не доверял любви. Я переживал это как соблазнение, как игру, завоевание и последующий отказ от женщины, как явный ответ мести моей матери. Я жил страстью, а затем холодно дистанцировался.

Только во втором браке у меня был восстановительный опыт любви.

Холодная ночь огромной пустыни внутри моего сердца наполнялась огнем и жаром, и мало-помалу я таял. Любовь эта возникла лихорадочная и несколько галлюцинаторная, подобная той, которую он испытывал к Богу, к искусству, к музыке, к познанию. Разница заключалась в том, что теперь он жил воплощенной любовью, а не далекой и безличной любовью. И я больше не избегаю страха, боли или удовольствия».

«Его сердце никогда не кровоточит, и он идет по жизни с нежным восторгом и эмоциональным безразличием. Для Эйнштейна жизнь — это интересное зрелище, которое он созерцает лишь со сдержанным интересом, никогда не разрываясь эмоциями любви или ненависти. Он объективный зритель человеческого безумия, и чувства не вредят его суждениям. Его интерес интеллектуален, и когда он принимает чью-либо сторону (а он это делает!), ему можно доверять больше, чем кому-либо, потому что «я» не участвует в его решении. Великая интенсивность мысли Эйнштейна проецируется вовне, в мир явлений».

«Я думал, что знаю, как заботиться, но мой способ заботы не такой теплый.

Принять другого сложно, потому что мне не хватает внутренней матери. Я умею слушать ушами, но мне не хватает умения слушать сердцем.

Мне трудно проявлять сочувствие к некоторым потребностям, которые я всегда считаю ненужными. Поэтому я всегда говорю сыну, что хватит, что у него уже много есть. Вам не нужно то или это. Мне все кажется мертвым. И таким же образом я отношусь к своему внутреннему ребенку».

«Я думаю о других, но мне не хватает действия отдачи. Мне сложно пойти к другому и предложить себя доступной.

Хотя я легко забываю людей, я их очень люблю. Но когда мне приходится отдавать себя, я сталкиваюсь с огромным испытанием. Я могу давать и быть щедрым, но это выходит очень мало-помалу.

Я чувствую, что мои пациенты считают меня умной, возможно, мудрой, но никогда как мать.»

«Хороший ребенок много говорит «да», но в глубине души он — мой Тотем, который не позволяет мне сказать то «нет», которое мне хотелось бы сказать много раз.»

«Для этого персонажа характерно ощущение «достижения предела», момент, когда он подавляет удовольствие и чувствует некую вину за допущенные «перегибы».

Когда у меня был шоколад, я ел немного и всегда откладывал большую часть на потом. Мой брат, сладкоежка, сожрал свою сразу. Ему не потребовалось много времени, чтобы обнаружить, где я спрятал то, что оставил. И он съел и мою.»

«Мне пришлось научиться заботиться о себе. Чтобы лучше питаться и дать мне возможность отдохнуть и насладиться. Научитесь слушать свое тело, которое говорит больше, чем мои слова. Научись желать и просить то, что мне нужно. Научитесь защищать себя от того, чего я не хочу, и осознавать свои пределы. И, самое трудное, принять и полюбить меня со всей моей тенью и человечностью.»

### Шестёрка самосохранения

«Углубление пути самосознания развивает более широкую способность сострадания к себе и, следовательно, большую готовность заботиться о себе, понимать себя и принимать свои потребности и хрупкость. Это идет рука об руку с осознанием необходимости выйти из детской позиции зависимости и войти во взрослую жизнь.

Заботливая любовь тогда трансформируется во что-то более «чистое» и по отношению к другим, менее манипулятивное; теряет свою коммерческую функцию.

Оно движется на основе истинной щедрости, а не на основе обмена «даю, чтобы получить».»

«На третьем курсе средней школы я безумно влюбился в одноклассника, с которым мы тоже виделись летом, на море и которому после больших сомнений я объявил себя неудачником. Я продолжал видеть ее в компании друзей и

ревновал каждый раз, когда она обращала внимание на другого. Это было очень сильное чувство: я думал о ней каждый день, пока не закончил среднюю школу, когда уже стало ясно, что наши пути должны разойтись, потому что она выбрала другой факультет, чем мой.»

«Я женился на женщине с ясными идеями (эннеатип первый, я думаю, сексуальный подтип) и с достаточной энергией, чтобы их осуществить. Рядом с ней я чувствовал себя защищенным, и эта защита позволяла мне делать то, что мне нравилось; она помогла мне выбрать то, чем я хочу заниматься, отчасти отбросив мои собственные абсурдные и неосуществимые идеи.»

«В любви меня всегда тянуло к интенсивности, к людям, которых я ценил за их энергию и страсть, которым, как мне казалось, я мог доверять и с которыми я мог чувствовать себя союзником, которые ценили меня, но также могли видеть мою темную, деликатную сторону. и слабый (если бы человек любил меня безгранично и не критически, я бы усомнился в его уме).

В своих долгосрочных отношениях я всегда искала людей, которые бы меня сдерживали, которые меня тормозили, которые в чем-то мне сочувствовали, но в чем-то зависели от меня (например, кто не умеет водить или у кого экономический уровень был ниже моего).»

«Секс - это, прежде всего, короткий путь к завоеванию доверия и близости, близости. В течение многих лет я дружил только с бывшими любовниками, и мне часто хотелось хотя бы раз заняться любовью со своими друзьями, как будто я мог чувствовать себя близким только с людьми, которые воспринимали мое тело, которые обнимали меня хотя бы одну ночь.»

«В конце года я встретил свою будущую жену. На тот момент у нее был парень, но она стала приглашать меня на вечеринки к себе домой и с ее стороны возник интерес ко мне. Я говорю «с ее стороны», потому что мне это даже не снилось. Я увидел ее старше, увереннее в себе, опытнее. Я даже не знала, что мы сможем быть вместе. Я даже не задавался вопросом, нравится мне это или нет, мне это казалось таким неуместным. Но после летних экзаменов у нас зародились отношения. Это совпало с моим решительным бунтом против сурового климата дома и с решением переехать в другой город и обеспечить себя.»

«Начало отношений было мучительным, потому что я не понимал: она ушла от парня и, наверное, ждала от меня более решительного отношения. Мы потратили

месяцы на компромиссы, прежде чем завязать отношения, которые в первые месяцы были очень спорными. Как будто нам обоим было стыдно признаться, что мы пара; затем мы начали вместе учиться, и отношения стали «институционализированными». Помню, я писала целые тетради с размышлениями о чувствах, мечтах и, естественно, о проблемах с родителями. Проблемы усилились, потому что, устав от ситуации, я начал работать, чтобы жить один.»

«Неспособность быть настойчивым, говорить то, что я думаю, и говорить прямо также связана с защитой других, как будто они очень чувствительны, и мне приходится о них заботиться (думаю, я ставлю себя на их место). Обрабатываю ватными дисками, или если вижу, что то, что я говорю, на него действует, меняю...

Со мной тоже так происходит с любым мнением, которое я высказываю: если я вижу плохую реакцию, я меняю ее и переворачиваю то, что сказал. Бывают моменты, когда мне кажется, что я движусь в цирке по нескольким направлениям: что я могу сказать, что я действительно думаю, что я чувствую и что я ожидаю, что может произойти.

Мне трудно говорить прямо, потому что каждый раз, когда я высказываю свое мнение, на карту поставлено слишком много вещей.»

«Что заставляет меня иногда искать защитника, так это то, что я вижу в другом того, о ком я могу позаботиться какое-то время, или в сферах жизни, под наблюдения или контроля, пока я расслабляюсь или отклеиваюсь, потому что верю, что он будет знать, что делать, или он будет делать определенные вещи, на которые у меня больше нет сил обращать внимание или которые меня не так уж интересуют: поэтому я иду и отдаю себя другому.»

### **Сексуальная шестёрка**

«Парадоксально, но я искал сексуальной близости, как будто интенсивность этих встреч была достаточным удовлетворением и решением моей потребности в человеческом контакте. В своего рода двойной жизни, столкнувшись со своим сдержанным, застенчивым, почти прямым и нормативным поведением, я был коллекционером, который импульсивно стремился почувствовать что-то более глубокое, когда у меня была возможность, но не был способен это почувствовать.»

«Мне было сложно понять фразу мужчины, с которым я жила, наконец-то!, страстную историю любви и секса: «У тебя мужская сексуальность», — я почувствовала внутри себя обиду. Только больше он отдается ласкам, позже я успел понять, что отказываюсь от быстрого проникновения.»

«Если я почувствую, что ты можешь бросить меня, я брошу тебя, я уйду от тебя прежде, чем ты отвернешься от меня; не уходя, меня там тоже нет. Я терпеть не могу, когда меня просят о любви или проявлениях привязанности. Скажи мне, что любишь меня! Моя мама всегда говорила мне: «Ты меня любишь?» и мой ответ всегда был одним и тем же: молчание.»

«Как, черт возьми, я смогу принять любовь к другому, если я не принимаю себя, я не люблю себя? Конечно, состояние любви сильно извращается; мягкую силу ошибочно принимают за сильные объятия; нежные слова, с горячностью; хрупкостью, с бесстыдством, ох, как я застенчив!; и нежность с соответствующим саркастическим колебанием.»

«Подобно семени, которое из тьмы земли стремится выйти в открытый мир света, заботливая, уважительная, доверчивая, щедрая, желающая любовь питает стремление к жизни под толчком нежной силы, сладкой, любящей, это постоянно исходит от него самого в наслаждении тем, что он осознает континуум своего развития.»

«С «тузом в рукаве» на случай, если мне придется остаться, я говорю себе: «Не будет такого, что, если я покажу свои карты, свои настоящие карты, они выиграют игру (унизят меня)». Снова прикрываясь, отрицая свою истинную силу, я добавляю в дамбу еще цемента, давая понять, что не сдаюсь, не покидаю корабль.»

«Я всегда был влюблен, сколько себя помню, всегда была девушка, подросток, женщина. Платоническая любовь на расстоянии; они ничего не знали, или, по крайней мере, я не выразил своих чувств; Я не делился этим ни с друзьями, ни с двоюродными братьями, ни с братьями. Моя любовь, мои увлечения были секретами, которые я тщательно охранял. Я испытываю большой стыд перед любимым человеком, а также боюсь, что другие узнают, чего я хочу. Быть отвергнутым — это ужасная неудача, которую я с трудом могу пережить.»

«Любовь была больше, чем что-либо еще, проекцией ума. В тот момент, когда я чувствую влечение к женщине, которая, очевидно, должна обладать канонами «красоты», соответствующими тому, что я утверждаю, сразу же возникает фраза «неприятя». Отказ понимается как моя неспособность любить это, из-за чего я не чувствую себя свободным, позволяя вещам происходить и идти своим чередом.»

«Это своего рода кастрация, которая активирует мою преследующую часть, чтобы избежать потенциального отвержения. «Ты знаешь, что ты бесполезен, так чего же ты от нее ждешь?» Все идет по странному пути. Разворачивается процесс платонической влюбленности, при котором, чтобы не потерять близость желанного человека, установки стиля «завоевания» трансформируются в установки «Я хороший человек и предлагаю тебе свою дружбу». Но потом я страдаю в результате этой ситуации, потому что Это не то, чего я хочу. По сути, я позволяю другому человеку проявить инициативу.»

### Социальная шестёрка

«Я становлюсь требовательным к себе. Я думаю, что с этим контролем все идет хорошо и меня блокируют. Я пытаюсь улучшить это функционирование, проявляя все больший самоконтроль и требовательность к себе, поскольку механизм «кажется» у меня работает. Я полностью оторван от своих эмоций. Обо мне совсем забыли. И вся энергия перешла к моему контролирующему разуму. Цикл замыкается моим требованием к себе, не позволяющим себе ошибок. Я должна быть идеальной на всех уровнях: физически, физически, умственно, интеллектуально, чтобы все шло «правильно» и мой партнер любил меня. Это требование она проецирует и на себя: она должна быть идеальной во всем, что делает, говорит она - эмоции кажутся мне хаотичными -. и поэтому я не чувствую в себе напряжения и разочарования. Диссонансов нет. тогда все идеально. "Это верно." Все в порядке. «Все так, как должно быть».

«Я легко падаю духом, когда есть эмоциональный спрос. Страх разговора, на случай, если что-то пойдет не так в отношениях, или если они не знают, как удовлетворить свои эмоциональные требования. Страх конфронтации. Я блок, и я прихожу в голову. У меня почти всегда после эмоционального обсуждения болит голова. Шейные позвонки сведены.»

«Я избегаю конфликта. Я боюсь этого. (Моя мать не терпит конфликтов; я всегда их терпел. Дома всегда был плащ, прикрывающий все несогласия.) Другими словами, я боюсь, что моя партнерша столкнет меня с чем-то, что она видит или думает, и Прежде всего, чувствую, что я поступил неправильно. Пусть он расскажет мне о «негативных» чувствах или о том, что я не подчинился или потерпел неудачу в чем-то. В этом проявляется любящая манипуляция моей матери, интроекты : «Если ты не будешь себя вести хорошо, любовь разозлится, и я не буду любить тебя». «Вы должны быть послушными».

Чтобы не дойти до этого конфликта («не люблю тебя, потому что ты потерпел неудачу»), мне нужно быть послушным и покорным, всего достигать, планировать и контролировать все свои движения и действия другого. Я становлюсь этичным и жестким человеком. Со всей энергией, смещенной в разум. Я становлюсь холодным, подсчитывая все за и против. И прежде всего боюсь совершить ошибку и последующего упрека. Этот страх блокирует меня, делает меня не спонтанным, я становлюсь внимательным и отзывчивым и чувствую что если я буду все контролировать, то буду «идеален», «все будет хорошо», «я не буду совершать ошибок»»

«Многие эмоциональные разговоры я воспринимаю как упрек в том, что я делаю не так. Мне это не по силам. Мне недостаточно. Страх оказаться недостаточным. Я не спонтанный. Вина. Они оставят меня. Они не любят меня. Оно должно быть более спонтанным. Есть идеи, как удовлетворить моего партнера. Спланируйте идеальный день. Я чувствую себя востребованным. Я становлюсь жестким. Я блокирую.»

«Я не ставлю себя в равные отношения. Моя тревога ставит меня в ребяческое, неполноценное положение. Я подхожу к беспомощному ребенку: мне нужен другой. Но я не доверяю из-за низкой самооценки и блокировки, я не чувствую себя энергичной, и круг замыкается большей требовательностью к себе, жесткостью и большей виной: меня недостаточно.»

### Семёрка самосохранения

«Я ассоциировал обязательства пары с тюрьмой, где я зачехну. В то время я был сексуально связан с мужчинами, и мне это нравилось, так это завоеванием. Как

только отношения пойдут в другую сторону, я сбегу с корабля. Были времена, когда я связывал встречи друг с другом, и только когда мне исполнилось двадцать три, у меня появились более продолжительные отношения, в течение трех лет; только то, что у него был партнер и какое-то время он жил вдали от дома. Имея его в качестве партнера, мне было легче не задохнуться слишком сильно. Отсюда я понял, что мне нужно, чтобы отношения были открытыми. Хотя это больше, чем необходимость, это желание, чтобы я жил как незаменимый».

«Было обычным явлением иметь друзей/любовников, чтобы избежать одиночества, выйти за пределы чистого сексуального интереса или завоевания. По отношению к женщинам всегда присутствовало чувство «охотницы». Завоевание доставляет удовольствие, а как только женщина завоевана, интерес постепенно теряется. Происходит овеществление людей. Существует сильный страх близости, страх быть раскрытым, из-за чего мне трудно установить связь на глубоком уровне. Большинство из нас так или иначе пережили унижения, и это отражает не очень привлекательный образ самих себя».

«Что-то, что повторялось (а иногда продолжает происходить со мной) во всех моих отношениях, будь то семья, дружба или партнер, — это ощущение присутствия, но его нет; Я стою одной ногой внутри и одной ногой снаружи. Здесь я спасаю фразу, которую говорил друг Е7: «Когда я прихожу, я уже ухожу. Мне нужно знать, что я могу уйти и не чувствовать тяжести чьей-то зависимости (хотя верно и то, что зависимость — это то, что я говорю себе и интерпретирую)».

«Существует парадокс между потребностью в принадлежности и поверхностностью отношений. Есть необходимость углублять связи, но при этом мы живем отношениями как коммерческими сделками. Мы не принимаем отношения с конфликтом, и парадокс в том, что не бывает отношений без конфликта, поэтому чувство непринадлежности вечно».

«В период сексуального воздержания я осознал, насколько сильно я путал секс с любовью. Секс иногда возносил меня в рай, к слиянию с целым; однако я не осознавал, насколько это мешало реальному контакту. Было обычным делом стремиться к быстрому проникновению, чтобы избежать близости. Он поставил меня в качестве объекта использования, не уважая меня. Я шел к либерализму, хотя на самом деле мне хотелось любви, кого-то, кого можно любить и чувствовать себя любимым, снова в поисках».

«Я чувствую, что продаю эротическую любовь; Именно через этот центр я помещаю себя в мир, соблазняя, сея иллюзию, давая в некотором роде обещание свободы, легкости, радости и праздника. Но сегодня я знаю, что это ловушка. По правде говоря, эротический центр говорит о крайнем отсутствии сострадания. Когда отношения действительно устанавливаются, вся легкость и эротическая свобода становятся тяжестью, неуверенностью и потребностью в эмоциональном приеме, часто с гипертребованием почти недостижимой идеальной модели».

«Самое сложное для меня — восхищаться любовью. Слабость, которую мой отец представлял в нашей семейной жизни, помимо его обычного пьяного состояния, лишила меня способности доверять чему-то или кому-то большему, чем я сам. Без доверия нет сдачи, а без сдачи нет преданности. Если любовная любовь связана с любовью отца, ее трудно почувствовать без помощи отца-защитника. С другой стороны, эротическую любовь в моей жизни лучше было бы определить как порнейшую любовь: спонтанности и радости никогда не было. Действительно, половой акт был отмечен напряжением и тревогой. До того, как я женился, после сексуального приключения было обычным делом мастурбировать, когда я приходил домой».

«Обычно я вступаю в сексуальный контакт с другими людьми. У меня никогда не было гарема, но я подошел к этому близко. В подростковом возрасте я начинал с игры соблазнения и всегда имел кого-то в перспективе. И оттуда я пошел прямо, мало заботясь о том, будет ли отказ. Более того, мой внутренний опыт таков: если бы я не поехала на завоевание, никто бы не пришел, потому что я не чувствовала себя, как большинство женщин. Я увидела себя с другой энергией, которую можно прочесть как более мужскую, хотя я рассматриваю ее скорее как высокую женскую энергию. Помню времена, когда, взяв на себя карикатуру, она казалась роковой женщиной. Несколько лет назад я встретил школьного друга, который описал меня как вулкан, который вот-вот извергнется, но не взорвется»

«В случае с женщиной-охранителем E7 я бы говорил о распушенности больше, чем о гаремах. В ненасытном поиске мужчины, какими бы ценными они ни были, выступают объектами экспериментов. Но когда появляется подлинный контакт и приходит время раздеться, появляется страх и сменить партнёра — самый лёгкий путь.»

«Иметь только одного мужчину - это слишком много! Это требует много обязательств, близости, доверия, и это меня пугало. Женихи приходили парами, а

не по одному. Когда я чувствовал себя безответным (у меня низкая толерантность к разочарованию), другой был для защиты, и так продолжалось. Или же я искал друга, с которым можно было бы потанцевать, путешествовать; другой жить повседневной рутинной... Я чувствовал, что отдыхаю от одного пребывания с другим, так как это тоже факт, что мне легко надоедало. Иногда, я уже не могла терпеть увлечения и дела одного, а пребывание с другим отвлекало меня от этого, мне не нужно было создавать конфликт и так я потом возвращался, уже «переработанный». Я говорю о прошлом, конечно! Сегодня я новая женщина, ха-ха-ха»

«С семнадцати лет и по настоящее время я буду без партнера около четырех или пяти месяцев. Конечно, с каждым партнером я совмещал еще какое-то приключение (не более одного), и у меня всегда было ощущение, что он не мой окончательный партнер. Мне было трудно доверять мужчинам, и я также чувствовала, что не могу их соблазнить. Я думаю, это связано с ранним отказом от моей женственности из-за отсутствия материнства и идентификации с фигурой моего отца. Для меня соблазнить, пустить в ход «женское оружие» означало унижение. По этой причине мне было легче эротически общаться с женщинами. Позже я также поняла страх перед мужским отвержением, который стоял за моей позицией, хотя я исповедовал ее как совершенно последовательную воинствующую феминистскую идеологию. Взяв на себя обязательства и отдав себя, наконец, я почувствовал больше внутренней свободы, чем со всеми уловками, стратегиями и фантазиями предыдущих отношений. Кроме того, возросло доверие»

«Любовь для меня всегда была идеалом. Я также признаюсь, что пристрастился к влюбленности, к эмоциям начала, к начальному энтузиазму и к стратегической игре соблазнения. Я вижу сложность истинного контакта, создания подлинной связи, принятия реальности с ее ограничениями и тенями. Когда любовь перестает быть тем раем, который я представлял себе из своего Детского желания, я испытываю невыносимое разочарование, разочарование, которое угрожает моему выживанию. Вместо того, чтобы принять то, что есть, я могу вступить в безумную гонку за восстановлением и сохранением идеала. Любой ценой»

«Очень болезненным моментом для меня стал тот момент, когда на экзамене SAT я осознал, что не умею любить, что у меня очень сильный идеал любви и что мой самообман в этом отношении был жестоким. Я осознал, насколько я потерялся в

этой области и что любовь выходит за рамки сексуальных отношений. С тех пор я смог открыть свое сердце и испытать маленькие проявления любви. Но это были «акты любви», нечто такое, что я не знаю, как выдержать с течением времени. По крайней мере, так, как я чувствую, от меня ожидали или ждут»

«Что меня действительно трогает, так это осознавать, что другой испытывает восхищение моей душой, моим движением в жизни, моими идеалами, моими мыслями, моими словами... всей этой восхищенной, почти преданной атмосферой. Мне также нужно чувствовать что-то достойное восхищения и преданности. Я думаю, что именно любовь придает смысл жизни»

«Я признаю себя влюбленным в соблазнение и увлечение, но когда приходит любовь, я опустошаюсь. Когда я начинаю отношения, мною движет эротическая энергия; как только это становится привычным, мое сексуальное желание снижается, даже исчезает; Я захожу в серую энергию. С этого момента мне сложно контактировать с нежностью в паре (партнеры согласились называть меня «интимным прерывателем»). Бывают моменты, когда я в паре чувствую себя мошенником, играя только на пятьдесят процентов. Одна из моих безумных идей заключается в том, что если я и берусь за дело, то только до конца... Так что я никогда не довожу дело до конца и играю «как будто»

«Мое обжорство заставило меня находиться в ненасытном поиске любви, не осознавая, что невозможно найти снаружи то, чего я не могу найти внутри. Сострадательная любовь — это то, чего мне больше всего не хватает и чего я ищу больше всего. Я отключился от эмоций, чтобы выжить, мне было очень больно чувствовать, что моя мать больна, и я хотел понять. Таким образом, я гиперразвился, искажая их, восхищаясь эротической любовью. Я восхищался своей матерью больше, чем отцом. Когда две фигуры упали, я выглянул наружу. Я восхищался своим дедушкой по материнской линии и искал у него ответов. Позже я искал фигуры, на которые можно было бы опереться, и для этого мне нужно было сначала ими полюбоваться; были мертвые писатели, такие как Сократ и Фромм. и жив, как Клаудио Наранхо, Тит Нат Хан и многие другие»

«Я провел большую часть своей жизни, не зная, как открыться любви. Хотя у меня были периоды отношений, большую часть времени я был один. Я не то чтобы говорила: «Я не хочу иметь партнера» или «Я не хочу иметь детей», но я знала, что переживаю это по-другому, как будто к теме партнера и детей отношения не имеет. со мной. Пара предполагает близость, встречу, нежность, общение,

доверие, конфликт, ограничения, встречу со мной, встречу с тобой... Я не знала, что это такое, у меня это не развилось, и это вызвало у меня панику»

«Для меня эгоизм — это трудность видеть другого отделенным от меня, от моих целей обмена. Есть что-то очень двустороннее. В отношениях, если я даю, они должны давать мне, но без моего явного выражения этого. Это похоже на игру, правила которой знаю только я, и я считаю это эгоистичным, потому что я не рассчитываю на других, а затем выставляю им счет за то, что они были с ними».

«На протяжении всего моего терапевтического процесса я смог осознать это презрение к фигуре отца, но гораздо дороже мне стоило избавиться от боли и страха, которым подвергала меня моя мать, от битв, которые не были моими и в которых мне приходилось участвовать. разобраться и принять участие. Кроме того, мне нужно было не просто защищать ее; У меня также была косвенная задача — взять на себя эмоциональную ответственность за своих сестер. Но я сделал его историю своей собственной и до недавнего времени не мог понять его манипуляций, его ответственности в этом вопросе и гнева, который это вызывает во мне»

«Я понимаю, что мои беспорядочные связи с мужчинами были связаны с неуважением к моей матери и всем женщинам, а также с желанием отомстить мужчинам. (Краткий исторический комментарий: мой отец всю жизнь изменял, а мать всегда соглашалась.) Я была возмущена! Он больше злился на нее за то, что она согласилась, чем на него за предательство. Сегодня я знаю, что я исхожу от них обоих».

«Мои отношения с мужчинами всегда были трудными из-за неспособности казаться нуждающимися, уязвимыми или даже восприимчивыми. Я пожертвовала большей частью своей женственности, чтобы оставаться достойной, сильной и безопасной. Недоверчивый, прежде всего. На самом деле, не ощущая себя гомосексуалистом, у меня было больше отношений с женщинами, чем с мужчинами, просто потому, что мне всегда было легче. Я мог бы сказать, что заплатил цену маскулинизации, даже не осознавая этого»

«Я чувствую, что люди, которых я люблю, должны быть доступны мне. Я очень чувствителен к вашему пренебрежению. Я могу промолчать об этом, но внутри я могу чувствовать себя преданным и с большой обидой, если важный для меня

человек пренебрегает мной, либо потому, что он заводит с кем-то отношения, либо потому, что просто хочет дистанцироваться ради причина быть»

«Это подводит меня к тому, что вам придется вмешаться. «Если ты не вмешиваешься, ты меня не любишь». «Я участвую ради вашего блага, и вы тоже должны принять участие». И так далее. Семья рассматривается как стадо, стая птиц, танцующие вместе дельфины... Каждый свободен в своей индивидуальности и все как один. В основе лежит сумасшедшая идея: кровные узы сильнее, чем ничего».

«Первое, что приходит мне в голову в любви, — это эмоциональное охлаждение. Столкнувшись с вредом, причиненным мне кем-то, кого я считаю родным, я переживаю фазу гнева, которая быстро сменяется внутренним ожесточением, сопровождаемым бесстрастностью и убежденностью в том, что мне все равно, что произошло, и что в этом нет ничего страшного. . Поэтому невозмутимость и эмоциональное обесценивание объединяются... и тогда мне трудно вернуться к отношениям из-за этой трудности в осознании того, что является подлинным».

«В отношениях я обычно большую часть времени оставляю дверь или окно открытыми. Я могу занести в черный список кого-то, если он причинил боль мне или тому, кого я очень люблю. В таком случае, прощение меня может отнять жизнь. Я вроде бы могу простить, но в глубине души не забываю. И мне не кажется, что это злоба как таковая, но это связано с доверием, опять же с доверием».

### Сексуальная семёрка

«...подсесть на удовольствие, полагая, что большее количество того же самого принесет мне еще больше удовольствия, пока я снова не разочаровался, когда не получил его».

«Основная направленность моей потребности — удовольствие. Я зависим от удовольствий. Там, где нет удовольствия, я его создаю или изобретаю. Я понимаю, что делаю что-то не для того, чтобы заработать деньги или престиж (тоже), а для того, чтобы развлечься. Терпеть не могу скуку. Я терпеть не могу пустоту или «мало», и мне всегда нужно больше, а не то же самое».

«...и я знал, что притворяясь, разыгрывая, манипулируя, я наконец получу то, что хотел».

«Я долго хотел быть маленьким, потому что большие мне не нравились».

«Я склонен «не нуждаться», и один из способов не чувствовать потребности — не показывать ее, поэтому я обычно никогда не выражаю свою потребность. В отношениях я не прошу, я беру. Из-за этого я очень мало уважаю других и окружающую среду. как будто мир принадлежит мне, и здесь есть вещи, которые можно брать, и люди, которые могут ими пользоваться».

«Я начал смотреть порнографические журналы, когда мне было одиннадцать лет, вместе со своими старшими братьями, сначала воровал их из газетных киосков, затем появились видео, фантазия, потому что органически у меня еще даже не было эрекции».

«Мой опыт секса и удовольствия, насколько я помню, похож на силу гравитации: стремительный импульс, который разрушает все. Лет в десять я уже с удовольствием вспоминаю контакты рук со своими товарищами на занятиях физкультурой и взаимную мастурбацию на экскурсиях».

«У меня начались навязчивые мастурбационные судороги, которые обозначили мою сексуальность, потому что секс для меня был чем-то ментальным, и у меня было много проблем с пониманием его с плотской точки зрения. Итак, со всем своим потенциалом в руках моих мыслей, я вышел в мир, чтобы наслаждаться и убегать как можно больше, чего мне удавалось достигать ежедневно».

«У меня были первые формальные подруги, первые разочарования, но почти всегда с чувством малого удовлетворения, не зная, как удовлетворить ни себя, ни другого человека. Мне больше нравились отношения в фэнтези, в голове, придумывая стратегии влюбленности, представляя остроумные разговоры, неотразимые взгляды, которые в итоге соблазняли даму. В сексе я был очень озабочен тем, чтобы сделать это хорошо, чтобы удовлетворить другого человека. Если бы я дал ей то, что ей нужно, она бы не оставила меня, и поэтому мое удовольствие стало ее удовольствием. Если это доставляло удовольствие, его любили, что также создавало тревогу: «Я должен сделать это правильно, я не могу потерпеть неудачу; в противном случае они не полюбят меня». Иногда секс казался скорее рутинной, чем удовольствием».

«В девятнадцать лет у меня были первые отношения с девушкой. Это была новая область, потому что до тех пор это всегда была идеализированная платоническая любовь, но он даже ни разу не поцеловал девушку. Помню, я была напугана и чувствовала себя очень неуверенно, думая, что в своем возрасте сильно отстаю. Был действительно страх быть отвергнутым ими. Я фантазировала, боялась, что когда девушки узнают, что я никогда ни с кем не была, и увидят мою неопытность, они посмеются надо мной и уйдут».

«Подростком я всегда был хорошим тореадором, но очень плохим матадором. Мне нравилось завоевывать, но потом дело не дошло, я потерял интерес и вскоре переключил внимание на другую девушку. Я всегда с ними очень хорошо ладил, но то, что называется сексом, у меня началось только тогда, когда я встретил свою жену, и это было в двадцать четыре года».

«Когда я стал старше, я заметил, что все меньше и меньше друзей принимают мастурбацию друг друга. Появились X кинотеатров с порнографией. Я стал постоянным (еженедельным) посетителем тех комнат, в которых пару раз мастурбировал. Я начал заниматься сексом с женщинами только в двадцать два или двадцать три года».

«Желание возникло из фантазии, а не столько из самого физического желания. Я представлял, каково было бы практиковать то, что я видел в журналах в течение многих лет. Я мечтал, что если я потеряю девственность, то буду более принят среди друзей и, наконец, стану мужчиной».

«Еще одним шагом было начать взаимную мастурбацию с другими мужчинами в кинотеатрах X. Сочетание порнографических изображений и ласки меня было очень приятным. Темнота, анонимность, скорость и фильм, который мне очень понравился, сделали эти действия самой приятной сексуальной практикой. Когда у него начались отношения с женщиной, он перестал посещать кинотеатры. Хотя вскоре я убедился, что встречи в кинотеатрах «X» приятнее, чем отношения с женщинами. Теперь я понимаю, что мои посещения мест секса с мужчинами во многом были связаны с легкостью получения удовольствия. Я могу получить удовольствие без затрат и усилий. Нет слов. Это так дешево. Без каких-либо обязательств. И разнообразны: ты можешь быть с кем захочешь и отвергать кого угодно. Удовольствие подтолкнуло меня. Иногда я чувствовал непреодолимое желание пойти. Помню чувство радости и волнения, когда я вошел в темный

театр, наполненный теплыми руками, жаждущими меня ласкать. У меня было ощущение: «Это мое королевство».

«В шестнадцать лет разврат усилился и безостановочное проживание на улице лучшими из каждого дома. Так что я научился выбирать между алкоголем, косяками и всеми видами наркотиков. [...] В восемнадцать лет жизнь предупредила меня через тело, как же иначе для E7, с тяжелым гепатитом (почти печеночная кома). Я ухожу из дома, я пристрастился к кислоте, это гораздо лучше алкоголя. Я погружаюсь в живопись и игру на гитаре. Поскольку секс — дело сложное, хотя у меня есть друзья, я решаю снять дом в «Китайском квартале» Пальмы. Я дружу с некоторыми проститутками, с которыми учусь и играючи практикую все, что мне приходит в голову, и даже больше. Это очень продуктивные годы порока и разврата».

«Мне стоит того, что время, за которое я всегда боролся, больше не принадлежит мне. И та любовь, которая исходит от меня к Рикару, моему сыну, тоже огорчает меня. Мне грустно осознавать, что однажды он уйдет. Я все еще чувствую себя скупым. Я до сих пор не смею сдаться, потому что не смею прощаться. Любовь, если я это сделаю, мне будет больно».

«Мне тяжело совершить: свадьба, дети... Сумасшедшая идея: Они что, у меня все отнимут? Если я спрошу адвокатов, и они уверят меня, что, даже если мы знаем друг друга, у меня будет квартира, чтобы защитить себя, это поможет мне сказать «да».

«Может также возникнуть путаница между переживанием секса как чего-то чисто генитального, ориентированного на оргазм, и более нежной, разделяемой сексуальностью, которая вытесняется в этом подтипе результатом того же процесса атрофии сострадательной любви. Безумие мысли и сексуальная энергия вместо нежности. Я путал секс и любовь, поэтому, когда страсть утихла, я подумал, что отношения закончились.»

«Постоянный поиск принятия и любви со стороны родителей, отказавшись от своей агрессивности, чувствительности, независимости и энергии, я позже перенес в свою повседневную жизнь, став «любовным нищим», делая тысячу дел и отказываясь от тысячи других ради достижения цели. успех. что они хотели меня.

Быть добрым, заботливым, внимательным и не злиться, быть доступным и заботливым — вот моя стратегия, позволяющая добиться принятия и любви со стороны других. Хотя в глубине души я никогда не был удовлетворен, чувствуя себя фальшивым и подозрительным по отношению к признательности и похвале других.

Но я так боялась быть отвергнутой, нелюбимой, что не показывала, кто я, из страха, что меня не примут.

Когда кто-то казался мне особенно интересным, я изливал на нее всю силу своего обаяния, льстив ей, интересуясь темами, которые ее интересовали, чтобы привлечь ее полное внимание и быть для нее кем-то особенным. И если мне удавалось заставить этого человека принять меня во внимание, я чувствовал себя еще более особенным. Мне нужно было подкрепление извне, чтобы поверить в себя».

«Это был первый раз, когда я почувствовал или позволил себе почувствовать, что осознаю, что ненавижу своего отца до глубины души. Отношения с отцом изменились после того, как я позволил себе признаться, что у меня к нему много ненависти, выплеснуть ее, выразить, хотя мне было стыдно за это».

«Привязанность к фигуре отца душила меня. Я понял, что не могу психологически от него оторваться; балласт, который, хотя я и был в Индии, взял с собой; ощущение, что мой всемогущий отец не позволит мне вырасти».

### Социальная семёрка

«Я хочу сказать тебе самые глубокие слова, но не смею, ибо боюсь твоих насмешек.

Поэтому я смеюсь над собой и превращаю свою тайну в шутки.

Я высмеиваю свою боль, чтобы ты не высмеивал себя. Я хочу сказать тебе самые искренние слова, но не смею, ибо боюсь, что ты мне неверишь. Вот почему я маскирую их под ложь и говорю вопреки тому, что думаю.

Я стремлюсь сделать так, чтобы моя боль казалась абсурдной, чтобы она не казалась абсурдной вам. Я хочу сказать тебе самые ценные слова, но не смею, потому что боюсь не ответить взаимностью.

Вот почему я называю тебя резко и горжусь своей бессердечностью. Я хочу молча сидеть рядом с тобой, но не смею, потому что боюсь, что губы мои предадут мое

сердце. Вот почему я говорю глупо, пряча за словами свое сердце. Я отношусь к своему горю сурово, а не ты.

Я хочу уйти от тебя, но не смею, потому что боюсь, что ты обнаружишь мою трусость.

Вот почему я поднимаю голову и подхожу к вам с равнодушным видом. Постоянная провокация наших взглядов безжалостно устраняет мою боль».

«Как режиссер театра, у меня была серьезная проблема с запуском художественных проектов. Когда у меня начались репетиции с актерами, мне было трудно оградить себя от их проблем как людей. Пока мы работали над сценами, я видел их боль и нужду как людей, отложив в сторону нужды художественного производства и сосредоточившись на помощи и утешении их ран. У меня такое ощущение, что я вижу рану другого, как я видела рану мамы, и чувствую неконтролируемый импульс быть тем, кто ее исцеляет. Это программа, которая зажигает меня. Я рационализировал это по-разному и на самом деле верю, что у меня есть детектор, который не позволяет мне упустить ни одной возможности освятить себя».

«Просматривая свои отношения, я был удивлен, увидев, что у всех них был отсутствующий, мертвый или пропавший отец. Как будто часть меня почувствовала, что это место должна занять женщина, и захотела заполнить его. Другим печальным осознанием было то, что у меня было много партнеров, и я их всех бросил. В этом поступке я вижу свою месть женщине за то, что она нуждалась в ней, и свою неспособность справиться с глубокими конфликтами, которые подразумевают эти отношения.»

«Когда мой терапевт предложил мне свернуться калачиком на руках партнера и отдаться заботе, это казалось невыполнимой задачей. Это моя сцена отрицания: быть потерянными, обиженными, требовательными в маминых объятиях. Я тот, кто обнимает, а не тот, кого обнимают. Я тот, кто дает, а не тот, кто нуждается. Отдаться в эти объятия по-прежнему остается непростой задачей, потому что это символизирует мою экзистенциальную неудачу»

«По мере развития отношений у меня с партнером усложняются сексуальные отношения. Завершив этап завоеваний и открытий, мне трудно путешествовать по открывшемуся дальше пространству. Я чувствую, что никогда не мог выразить себя сексуально всем своим существом, потому что я очень поляризован в отношениях. Я хороший зритель. Кажется, что глубокая связь основана на том факте, что я

являюсь отцом, а мой партнер — ребенком, о котором я должен заботиться. И это не вызывает у меня никакого эротического интереса. Чтобы пересечь это болото, которое я открываю в отношениях, мне нужно показать другие свои эротические стороны, пройдя через переговоры, блокировки и неприятие, которые они могут вызвать в другом. По всем этим причинам одиночная мастурбация становится местом спокойствия. quilo наслаждается одиночеством, пока не осознаю, насколько одиноким и беспомощным мне жаль, что я обрек эту печальную судьбу на свою эротическую жизнь».

«Мои отношения с Клаудио Наранхо развиваются в условиях сильной двойственности. С одной стороны, ощущение получения от него сильного вдохновения, привилегированных отношений с ним, а также желание проявить большую самоотдачу, прожить это интимно как Мастер. С другой стороны, сильный страх перед болью, которая может возникнуть во время родов, что в конечном итоге приводит к постоянному осуждению его личности, в котором я ищу причины, чтобы обезглавить его. И я их нахожу. И тогда я остаюсь один, дезориентированный. И возвращается чувство благодарности, восхищенной любви к Клаудио, опыт пребывания у него в качестве ученика, внутреннее приглашение: исследовать самоотдачу, восхищение, гуру-йогу. Одна только мысль об этом дает мне мед. Что, если он причинит мне боль? Что, если он действительно лжеучитель? Молитесь, сомневайтесь в этом как в защите. И вот я застрял, заблокирован. Не имея возможности подойти ближе или дальше. Не имея возможности выразить все то, что со мной происходит. Не имея возможности пройти ни доставку, ни оставление.»

### Девятка самосохранения

«Отныне я буду продавать материнскую любовь, в которую, однако, я не верю, пока у меня есть эротическая любовь со стороны мужчины.

У меня были бы любовные отношения, в которых я бы продавал любовь с иллюзией нового открытия эротической близости, которая, как я обнаружил со временем, является дверью, позволяющей снова войти в контакт с еще большей близостью, духовной с целым.

Разум становится моим соперником, и чтобы достичь сексуальной близости, я должен приспособить свой разум к разуму мужчины, признавая его ценность и восхищаясь им.

Стремясь походить на него, я также продаю восхищение эротической близостью и сострадательной любовью.

Короче говоря: я имею легкий доступ к восхищению другого, признавая при этом фальшь в проявлении заботы, поскольку последняя является лишь функциональным каналом для получения контакта с самим собой, то есть эротической любви».

«Моя мать рассказывала мне в детстве, что в городе ее отца была девочка, у которой было очень плохое сердце, и в нее влюбился мальчик, и она тоже. А когда он собирался признаться, она услышала вдалеке шум своего мотоцикла, и от волнения, что он собирался ее увидеть, у нее случился сердечный приступ и она умерла».

«После того, как я впервые увидел фильм Шекспира «Ромео и Джульетта», мне было страшно подумать, что, даже не будучи мертвым, моя возлюбленная подумает, что я умер, и что она покончит жизнь самоубийством, и я проснусь. и оказываюсь один. Это связано с тем, что Клаудио говорит о девятке: она кажется мертвой при жизни».

«В Севилье, на кольцевой развязке парка Марии Луизы, стоит памятник Густаво Адольфо Беккеру и любви. Любовь, как он выразил это в своей книге «Римас», всегда романтична, трагична и несчастна. Это скульптура, укрытая кипарисом (кладбищным деревом), с тремя женщинами, каждая из которых демонстрирует аспекты любви: «el amor ilusiano» (надежда), «el amor posesido» (полнота) и «el потерянная любовь». (душевное горе). Ко мне нет любви. Это очень глубокое чувство нужды и безнадежности. «Римас» Беккера был моей прикроватной книжкой, когда я был подростком.

Еще одна фантазия: если я люблю, я исчезаю. Это связано с болью, которую я почувствовал, когда в детстве читал «Русалочку» Андерсена. Она продает свой голос, чтобы влюбить принца, а он не узнает ее и умирает».

«Мне с партнером сложно сохранять свою позицию и в дискуссиях, если он меня заденет, я могу остаться без реакции. Я теряю возможность защитить себя, чувствовать, что заслуживаю уважения, а это может привести к несбалансированным и нездоровым отношениям».

«Со своими детьми я строг и требователен к графикам и заданиям, которые, как я говорю, должны быть выполнены. Я теряю отношения сотрудничества и

понимания и питаю узы подчинения, которые мне не нравятся. Я теряю возможность укрепить более справедливые и сбалансированные отношения».

«Мои парни почти всегда были безработными, а я поддерживала их и оплачивала их отпуск».

### Сексуальная девятка

«Для меня потерять отношения, партнера и все, что мы построили, было равносильно смерти, и отчаяние было настолько глубоким, что я даже нашел в себе силы упорно бороться и пришел к физическому шоку. Когда мне пришлось смириться с тем, что делать было нечего, мне хотелось умереть; мир рухнул на меня, потому что все, что я построил, разрушалось: любовь, работа, друзья... жизнь превратилась в дым».

«Поскольку я всегда была с ним наедине, я перестала видаться со своими друзьями и, сама того не осознавая, изолировала себя. Мой партнер стал всем моим миром и всей моей жизнью. Я перешла от жизни для своей семьи к жизни для своего партнера».

«Я терпел оскорбления и неуважение и позволял обращаться со мной так, как если бы я был его собственностью; настолько, что был период, когда я был в кризисе и пошел на психотерапию. Первыми словами терапевта были: «Ты ее ребро, ты должен заново присвоить себе свою жизнь», и я заплакала, но не понимала, что она говорит. Более того, когда я знакомился с новыми людьми, я не идентифицировал себя как личность, как личность, наделенную определенной идентичностью, которая передает его собственное имя, а скорее я говорил: «Приятно познакомиться, я». Я партнер...'.»

«В сексуальном плане все прошло очень хорошо. Тем более, что я, сам того не ведая, избегал чувства сексуального влечения и лишь отвечал на ее просьбы, но от меня ничего не исходило. После того, как поработал всю жизнь стараюсь не чувствовать, тело и душа настолько обезболены, что не чувствуют никаких ощущений. Как будто вход в ощущения тела напоминал мне о моем существовании, и это было почти неприемлемо, поскольку означало подвергать себя риску страданий и подвергать себя опасности».

## Социальная девятка

«Когда я заходил в магазин, я всегда искал, что можно кому-нибудь подарить. Теперь я понимаю, что лица людей не всегда соответствовали той реакции, которую я себе представлял. Я думаю, что во многих случаях мне было бы достаточно просто почувствовать свою привязанность или благодарность вместо того, чтобы давать им что-то».

«Любовь, которая мешает, — это материнская любовь. Мой взгляд всегда направлен вне меня. Я всегда смотрю на других, пытаюсь узнать, что они чувствуют, что мне нужно сделать, чтобы позаботиться о них и т. д. Здесь проявляется забывчивость обо мне».

«Я всегда считал себя очень любящим, но я так мало соприкасался со своими чувствами, что понимаю, что то, что я дал, было очень плохой эмоцией. Особенно бедной, потому что мне никогда не приходило в голову, что я могу полюбить себя».

«Когда мне было пять лет, когда я узнал, что люди умирают, я плакал от беспомощности. Я чувствовал себя обманутым и злился на Бога, потому что мне сказали, что Он добрый. Я думал, что он несправедлив и что, если бы я был богом, я бы поступил лучше».

«Я на самом деле не покупаю и не продаю любовь, понятие любви мне кажется великим, я считаю, что на самом деле я не даю любовь. Мне трудно понять, что значит по-настоящему любить другого, других и что значит получать. Даю, даю, даю, но какого черта! Я не даю свою любовь, я даю служение, помощь, а эмоции остаются снаружи».

«В отношениях с женщиной мне не хватает уверенности в том, что любовь будет взаимной без того, чтобы он навязывал неприемлемые для меня условия. Я боюсь, что меня возьмут на себя и я стану истощенным и зависимым».