

# ЛЮБОВЬ ВНЕ ВОЗРАСТА

как быть счастливым  
в отношениях с разницей  
в возрасте

*Иден Ельникова*



**Иден Ельникова**  
**Любовь вне возраста. Как быть**  
**счастливым в отношениях**  
**с разницей в возрасте**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70285222](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70285222)  
ISBN 9785006029187*

**Аннотация**

Большая разница в возрасте между партнерами часто становится предметом всеобщего обсуждения. Однако эта книга поможет понять, что важен не возраст – важно то, как вы чувствуете себя в этих отношениях. Без осуждения и морализаторства автор рассматривает все аспекты разновозрастных отношений. А бесценные упражнения и практики станут незаменимыми и скажут современной женщине как преодолеть все возможные сложности в отношениях с разницей в возрасте.

# Содержание

Введение	5
Глава 1.	6
1.1. Женщина-ребенок	9
1.2. Женщина-любовница	13
1.3. Женщина-мать	18
1.4. Женщина-наставница	23
Глава 2.	28
2.1. Характер – ключ к пониманию себя и партнера	30
2.2. Девять типов характера	36
2.3. Меняется ли характер с возрастом?	62
Конец ознакомительного фрагмента.	65

**Любовь вне возраста  
Как быть счастливым  
в отношениях  
с разницей в возрасте**

**Иден Ельникова**

© Иден Ельникова, 2024

ISBN 978-5-0060-2918-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Общественное мнение найдет тысячу причин, почему мужчина вам не подходит. Слишком молодой, слишком старый, слишком высокий или низкий, недостаточно богатый или слишком зажиточный. И за этими ярлыками бывает так трудно составить свое мнение о человеке, сформировать свои представления – а что лично мне нужно от партнера, каким я его вижу?

Эта книга призвана стать ветром, который сдует все стереотипы, ярлыки и клише. Она честно проведет вас через самые частые проблемы в отношениях, где есть возрастная разница. На страницах этой книги вы увидите обе модели поведения: когда вы молоды и ваш партнер годится в отцы, и обратную ситуацию, где уже вы – взрослая и опытная женщина, а партнер – молодой мужчина.

И вы с удивлением узнаете, что можно быть желанной в любом возрасте, с любым партнером, если вы этого захотите, если вы это позволите и если вы откроете сердце любви и отношениям.

# Глава 1.

## Возраст женщины — ее ноша или ее сокровище

*«Женщина должна уметь носить кринолин, духи  
и возраст».*

*Тамара Гвердцители*

Быть женщиной легко той, которая в каждый момент своей жизни чувствует себя комфортно в своей реальности. В любом возрасте есть преграды, которые нужно преодолеть, и бонусы, которые нужно уметь заметить и оценить по достоинству. Что же скрывается за разными этапами нашей жизни? И как не застрять в одной точке, отвергая течение времени и изменения в себе?

Когда речь заходит о возрасте женщины, принято проявлять особенную чуткость. До сих пор существует этика, не позволяющая прямо спрашивать, сколько женщине лет. И сами дамы стараются скрыть, умолчать, завуалировать цифру в паспорте. Это признак неприятия себя, стыда за свое взросление.

Оба эти момента в поведении – «зависание» в определенном возрасте и попытки быть женщиной «без возраста» – говорят об одном: о недостаточном знакомстве с собой. А это,

в свою очередь, будет существенно влиять на выбор мужчины/партнера и сценарий построения отношений. Так что такое возраст женщины и какие его этапы нужно прожить, чтобы безоговорочно принимать и себя, и свое взросление?

## **Четыре возраста женщины**

На каждом этапе жизни одна и та же женщина будет разной. Наивной и смешной, заботливой или игривой – все ее грани раскрываются постепенно с возрастом. Но редко кто отдает себе в этом отчет. А изменения в себе маркируют всегда в негативном свете: «Вот раньше я была радостной, а сейчас...», «В 30 я имела увлечения и интерес к жизни, а сейчас...», «В молодости я не была такой тревожной...» И мы можем проследить, что все восторги и щедрые комплименты большинство женщин адресуют именно своей молодости, юности, не подозревая о том, что сейчас, в этот момент, проживают очередной свой счастливый возраст.

Женщина за свою жизнь проходит четыре ролевых этапа:

- ребенок;
- любовница;
- мать;
- наставница.

И эти периоды отличаются друг от друга не только непосредственным количеством прожитых лет, но и моральным,

психологическим ростом.

## 1.1. Женщина-ребенок

В разных странах понятие о возрасте, до которого человек будет считаться ребенком, отличается. В Испании, где я много лет живу и работаю психологом, полноценным взрослым юношу или девушку будут считать лет в 30. А до этого – «малыш», «деточка», «сущий ребенок». В России, например, детство полностью заканчивается к 20 годам. Молодая девушка или парень часто уже начинают работать и принимать самостоятельные решения.

Что же обычно женщина проживает до своего 20-летия? У нее происходит знакомство с миром вокруг, она может:

- познавать и делать невероятные для себя открытия;
- радоваться, восхищаться, узнавать всю глубину самых ярких чувств;
- учиться понимать, что ей нравится, а что – нет;
- налаживать общение со взрослыми, управлять конфликтами;
- принимать на себя первую ответственность: за свое обучение, свое тело, свои финансы, свои первые отношения с мужчиной.

На этом пути есть несколько опасностей, которые, подобно вязкому болоту, могут остановить и надолго затянуть. Так, если родители будут слишком опекать и защищать

дочь, она может легко свыкнуться с этим и даже принимать за благо заботу. Но и своих навыков справляться с трудностями или вызовами не приобретет. Беспомощный ребенок перейдет в следующий возрастной этап бедным морально и психологически и легко вступит в роль «мне все должны». А во взрослой жизни будет мало людей, так же готовых помогать и решать проблемы за нее, как это делали близкие.

Этот период крайне полезен для каждой девушки, ведь она впервые начинает осознавать себя не только взрослым человеком, но и взрослой женщиной. Ведь именно до 20 лет возникает первая влюбленность, а с ней и познание своего тела. Кроме этого, можно ощутить на себе не слишком приятные, но полезные для будущего эмоции расставания, потери любви или влюбленности, отвержения мужчиной. Все это складывается в копилку жизненного опыта и формирует основу взрослой личности. Потому очень важно пройти все эти этапы, все «подарки» этого возраста. Иначе... Иначе что? Что будет, если пролететь свое взросление как на ковре-самолете? Будет пустота там, где должно быть полно знаний и навыков. И 20-летняя девочка перейдет в следующий этап с ворохом проблем и сложностей:

- конфликты с людьми старшего возраста, неумение выстраивать коммуникацию;
- инфантильность и ожидание помощи при малейших трудностях;
- безответственность, невозможность выполнять работу

в срок, сдерживать обещания;

- ощущение себя жертвой обстоятельств, решений других людей.

Когда не удастся побыть свободным, познающим ребенком в достаточной степени, потом очень трудно восполнять потерянное.

*Если не получить нужный опыт в 20 лет, можно навсегда застрять в этом состоянии*

Однако получится не вечная молодость, как может показаться на первый взгляд, а маленькая девочка в теле взрослой женщины. Она будет искать в каждом человеке маму или папу и станет критиковать свое отражение в зеркале.

Бывает так, что обстоятельства складываются неблагоприятно и, например, контролирующая мать-тиран перекрывает все пути развития для девочки. И у нее остается два выхода: сбежать, что очень трудно, или же остаться и на многие годы быть «хорошей» для мамы, но несчастливой для себя. Отсюда, с этого возрастного этапа, берут свое начало все наши внутренние проблемы. Их, конечно, можно решить потом с психологом, но возвращаться назад всегда сложнее, чем легко и свободно двигаться вперед.

## **Какого мужчину ищет женщина-ребенок**

Молодая девушка в возрасте «ребенка» обычно достаточ-

но инфантильна и не берет на себя всю полноту ответственности за свою жизнь. Для нее выбор мужчины будет основан на заполнении «пробелов» собственной личности, и ее будет привлекать взрослый партнер, который уже находится на стадии «отцовства».

Каждой женщине приятно, когда мужчина окружает заботой и вниманием. Но именно юные девушки отчаянно ищут партнеров с отцовской позицией.

**На эту тему рекомендую фильм:**

**«Простые сложности», 2009**

*Главный герой уходит от жены-ровесницы и женится на девушке, которая его младше на 20 лет. В этих отношениях спустя время он чувствует себя некомфортно. Все неурядицы в браке с молоденькой девушкой он рассказывает своей новой любовнице. Ею становится хорошо знакомая женщина – бывшая жена.*

## 1.2. Женщина-любовница

Примерно с 20 до 30 лет женщина учится удовольствию и привязанности. Это время первых и серьезных отношений, где она проявляет доверие уже не к маме и папе, а к мужчине. Если на этапе ребенка она делала шаги из безопасного круга близких людей, то здесь необходимо строить свой круг. Нужно учиться переживать потерю доверия и учиться доверять вновь, дарить свою любовь другому человеку и чувствовать, что тебя любят.

До 30 лет обычно формируются прочные дружественные связи, и это тоже про любовь. Про возможность почувствовать себя близким с кем-то другим, разделить интересы, поделиться чувствами.

**Умение строить личные взаимоотношения с другими людьми – главная ценность этого периода**

Многие считают возраст 20—30 лет самым счастливым, выделяя из памяти приятные встречи, новые знакомства, радость и энтузиазм от начала взрослой жизни. Однако в этом периоде обычно происходят не только позитивные события, но и наступают первые разочарования. Мы выстраиваем отношения, а потом переживаем их разрушение. Те, кого мы любили, оказываются ошибками и разочарованиями. Так происходит не потому, что в 20 или 25 лет мы глупые

и доверчивые. Мы познаем – других и себя, изучаем свои потребности, учимся выстраивать свои границы. Именно поэтому так много отношений в этом возрасте похожи на замки из песка на побережье. Неудачный образец песочного зодчества хочется разрушить до основания нам самим. А иногда этот ненадежный дворец рассыпается сам под влиянием мощной волны опыта.

**Весь опыт отношений до 30 лет становится основой нашей модели любви или дружбы**

Именно благодаря потерянными друзьям или любимым, мы в будущем точно знаем, что нам нужно от отношений и что мы в них ценим больше всего.

Этап «любовница» – это еще и о сексе, о телесной стороне отношений. Здесь работают те же законы:

- мы пробуем новое;
- мы прислушиваемся к себе;
- делаем выводы.

Конечно, далеко не всегда в 20 девушка действует так четко и осмысленно. Иногда приходится несколько раз проходить «урок» с неподходящими партнерами, чтобы прочувствовать наверняка: «Так я не хочу».

Самопознание в этом возрасте распространяется и на отношения с деньгами. Именно на данном этапе жизни девушка впервые получает деньги за свой труд, учится распоряжаться ими.

Это тоже про границы и умение слышать себя, понимать свои реальные потребности и готовность отдавать себя ради получения желаемого.

Итак, возраст «любовницы» – это про отношения. К себе, другим людям, сексу и деньгам. Хорошо, когда получается во всех сферах получить необходимый опыт, но так получается далеко не у всех.

Признаками непрожитого опыта на этапе с 20 до 30 лет будут:

- сложности в отношениях с противоположным полом, с друзьями – капризность, эмоциональные качели, требовательность;
- сложности в отношениях с деньгами – неумение рассчитывать бюджет, оценивать по достоинству свои навыки;
- сложности в отношениях с собой и своими желаниями – неумение концентрироваться на целях, слышать свои истинные желания, поэтапно идти к их реализации.

На консультациях с моими клиентками мы часто возвращаемся к этому яркому, но непростому жизненному этапу. И либо находим там активно наработанный опыт, либо встречаем большие «белые пятна». Когда девушка по тем или иным причинам недополучила, не до конца исследовала себя и свои желания, она с возрастом будет чувствовать последствия недостатка опыта. И часто будет в 45 или 50 действовать с позиции себя 20-летней, пытаясь восполнить про-

белы. Это не хорошо и не плохо, но это всегда долго. Ведь чтобы понять, чего не хватает, нужно прочувствовать определенные сложности и зажимы, проанализировать и понять, как их ликвидировать. Не у каждой женщины получается это сделать самостоятельно, быстро и качественно заполнить все «белые пятна» из того периода в своем прошлом.

## **Какого мужчину выбирает женщина-любовница**

На этом этапе женщина-любовница, как и женщина-ребенок, может выбрать мужчину старше себя. Он будет прекрасно понимать и принимать ее растущую индивидуальность, поиск и метание, которыми она увлечена.

Также она вполне может искать ровесника, с которым можно будет окунуться в совместные поиски себя. Эмоциональные качели, которые будут присутствовать на этом этапе, могут их сблизить и давать взаимную поддержку. Однако и наоборот: в таких отношениях может присутствовать нервозность и накал эмоций, ведь мужчина-ровесник тоже пока не чувствует полной уверенности и стабильности. Многие подобные пары не выдерживают испытаний и часто распадаются на этапе рождения ребенка, например. Любой сильный стресс и постоянная необходимость расти могут привести к кризису в отношениях.

Взрослая женщина, которая психологически находится в этом возрасте 20—30 лет, будет искать партнеров по то-

му же принципу: либо тех, которые дают уверенность и поддержку, либо таких же, жаждущих роста, развития. Вечно ищущие себя мужчины станут ее зеркалом и потому будут привлекательны, интересны.

## **На эту тему рекомендую фильмы:**

### **«Алоха», 2015**

*В этом фильме представлена вся гамма эмоций в отношениях партнеров, равных по возрасту. Здесь много сложностей и причин для расставания, но и много ценного, что свойственно отношениям в этот период.*

### **«Горькая луна», 1992**

*Отличный фильм, где можно наблюдать во всей красе этап «любовницы» и мужчины постарше, который ее выбирает. Здесь много страсти, ярких эмоций. Однако показаны и проблемы, возникающие в таких отношениях. Проблемы, которые в том числе вызваны незрелостью самой молодой женщины и ситуации, когда женщина недостаточно эффективно проживает этап «любовницы» и надолго в нем остается.*

## 1.3. Женщина-мать

Возраст от 30 до 45 лет нередко называют расцветом жизни женщины. Уже многое понятно, есть некая стабильность и уверенность в себе. Но, вместе с тем, есть и большой кризис, который называют «кризис 30-летних». А сразу за ним следует и кризис 40 лет. Что же это за период – ресурсный или сугубо кризисный? И какие навыки может приобрести женщина после 30 лет?

Обычно к этому возрасту женщина становится матерью. Не всегда эта материнская роль связана с рождением ребенка, речь скорее о выходе на новый уровень роста и развития.

**Быть мамой – многогранная роль. Можно быть мамой ребенку, своему бизнесу или самой себе**

Женщина учится заботе, вниманию и поддержке. Как это проявляется в разных ипостасях материнства? Женщина может:

- **обеспечивать жизнь и базовые потребности младенца** – готовить еду, ухаживать, укладывать спать, играть и учить;
- **заботиться о своем бизнес-проекте** – развивать клиентскую сеть, вкладывать деньги, отдавать свое время, обучаться новым навыкам;
- **быть хорошей мамой себе** – ухаживать за своим здоровьем, поддерживать, а не корить, в трудные моменты, мо-

тивировать, учиться.

## **!ВАЖНО**

*Есть еще одна категория материнства – забота о других людях, например, о пожилых родственниках, либо волонтерство для тех, кто нуждается в помощи. Однако здесь существуют грани разумного, и стоит очень внимательно относиться к такой форме материнства. Если помощь другим совершается в ущерб себе, своим нуждам и интересам – женщина становится больше жертвой, чем матерью.*

*«Материнство – это всегда жертва», – скажут многие. Но мать отдает себя от избытка ресурса и счастлива этим. Жертва, наоборот, действует от недостатка внутренних сил и не наполняется, а теряет себя еще больше. Поэтому растворение в других – это саморазрушение. А здоровое материнство – это этап развития, совершенствования.*

Женщина с 30 до 45 лет уже хорошо умеет брать на себя ответственность и контролировать свою жизнь. Она, как спецгент при выполнении важного задания, – всегда собрана, всегда уверена в том, куда движется и что хочет получить. Ее взрослая позиция позволяет спокойно принимать любые результаты своих действий. Если что-то не получается, взрослая женщина не будет поддаваться чувствам, а станет искать

выходы из ситуаций. Этому способствует и реализованность в социуме – наличие работы, надежных друзей, нужных знакомств.

Женщина-мать обычно уже умеет взаимодействовать с жизнью во всех ее проявлениях – принимать свой успех и свое поражение.

Такой опыт не дается просто так, по достижении 30-летия мы не получаем волшебный набор навыков и умений. Мы их «добываем» своим трудом и своими испытаниями. Именно потому этот этап считают кризисным, сложным. Ведь и воспитание ребенка, и реализация в карьере – все это испытывает женщину на прочность. Она закаляется как сталь. Если же сил было недостаточно, исходный ресурс не был накоплен, женщина буквально проваливается в кризис. В результате возможны:

- сложности в отношениях с детьми – излишний контроль или требовательность к детям, невозможность принять индивидуальность ребенка, желание никогда не отделяться от него;
- сложности в отношениях с родителями – материнство «включает» старые обиды на мать или отца, что мешает не только общению с близкими, но и влияет на отношения со своими детьми или партнером;
- сложности с принятием на себя ответственности – тут возможно перегибы от тотальной ответственности за все и всех до полного нежелания что-либо решать.

Интересно, что женщины именно этой возрастной группы сейчас все больше обращаются за помощью психологов. Я связываю это с потребностью заботиться о себе, которая преобладает с 30 лет. И даже если не получается эффективно проживать этот период, на уровне подсознания «включается» материнство и женщины все больше интересуются психологией. Они начинают узнавать свою мотивацию, причины неурядиц и сложностей. И таким образом удается справиться с ними.

Что же будет, если женщине не удалось «собрать сливки» с этого жизненного этапа? Она не получила необходимых навыков, ее материнство нельзя назвать ресурсным. Скорее, она чувствует себя истощенной, выжатой, бессильной. Результатом будут дальнейшие сложности. И если не разобраться, не излечиться от тяжелых эмоций и непрожитого опыта, с годами будет все тяжелее строить любые отношения, в том числе с партнером.

## **Какого мужчину выбирает женщина-мать**

У женщины на этом этапе есть достаточно терпения и умения заботиться. Она научилась этому в процессе воспитания детей, развития проектов или бизнеса. Потому она вполне может выбрать мужчину моложе себя. В этом случае есть риск, что роль мамы возьмет верх над ролью женщины.

Она не сможет остановиться и полностью превратит партнера в ребенка. Это может быть причиной отсутствия роста у мужчины. Либо ему настолько понравится быть маленьким мальчиком, что он просто не захочет развиваться и взрослеть. Тогда он может быть излишне требователен и даже зол, если ему не уделяется все внимание женщины.

Период «мамы» для женщины одновременно полезен и опасен, потому при создании отношений с женщиной может себя стоит крайне внимательно дозировать внимание и заботу. Те женщины, кто так и не смог перешагнуть внутренне этап «мамы», столкнутся с той же проблемой: желание опекать может негативно влиять на отношения с партнером, «душить» его и разрушать его личные границы.

**На эту тему рекомендую фильм:**

**«Тайное влечение», 2012**

*Две женщины, у которых были уже взрослые сыновья, никак не могли и не хотели прощаться со своей материнской ролью. И каждая из них выбрала себе юного партнера – сына подруги. Этот причудливый взаимообмен на самом деле никак не изменил факт – каждая из женщин осталась мамой, но уже своему мужчине. Интересно, что все это происходит на острове, который своей изолированностью подчеркивает ограниченность роли матери в каждой из героинь.*

## 1.4. Женщина-наставница

После 45 и до бесконечности у женщины наступает период, которые многие незаслуженно пытаются окрестить старостью. Кто-то, наоборот, говорит о второй молодости. И то, и другое, имеет право на существование. Однако чаще всего женщина после 45 переходит на этап наставницы – у нее есть чем поделиться и она счастлива передавать свой опыт другим. Это время идеально подходит для:

- написания книг, картин;
- создания проектов, продвижения своих идей;
- преподавания, воспитания внуков.

То есть все силы хочется направить на созидание, на превращение своего опыта в нечто ценное и полезное для других. Особенно хорошо это получится у тех женщин, кто к этому моменту успел хорошо изучить себя и совершенно увлекся каким-либо делом, занятием. Девизом этого возраста будет: «Я люблю то, что делаю, и хочу передавать это другим».

Особое место в жизни женщины после 45 лет занимает ее свобода. Она наконец смогла почувствовать ее сполна, может сама распоряжаться своей жизнью. Без оглядки на мнение других, без переживаний о возможных ошибках. Именно поэтому в возрасте наставницы женщины все чаще име-

ют смелость кардинально менять свою жизнь – переезжать в другую страну, выбирать другую сферу деятельности или формат отдыха.

Свободная женщина научилась понимать и принимать себя, потому с радостью прислушивается к внутреннему голосу.

Кстати, принятие себя полезно не только из-за открывающейся свободы выбора и действий. Это еще и признак того, что женщина с легкостью будет принимать других. Ее не будет раздражать иное мнение, иной взгляд на жизнь. Она спокойно будет относиться к чужим недостаткам, ведь хорошо изучила и приняла свои.

**Женщина-наставница не осуждает и не указывает, не дает советов и не навязывает свое мнение**

Эти качества не только свидетельство ее бережности по отношению к другим, но и признак свободы от переживаний и тревог за чужой выбор.

Все эти человеческие качества женщины-наставницы – признак здоровой психики и качественного прохождения через опыт. Но есть и те, кто преодолевает эту стадию с меньшим успехом. Кто к 45 годам притащил с собой все непрожитое и неотработанное за жизнь. Такие женщины не будут испытывать радости от каждого прожитого дня, не будут видеть перспектив и открывающихся возможностей. Их станет расстраивать и раздражать собственное отражение в зеркале

и цифры в паспорте. У зрелых женщин, которые не могут успешно проживать стадию «наставницы», прослеживаются следующие проблемы:

- сложности в общении, осуждение других людей – такая женщина будет видеть только недостатки и несовершенство других, превращая это в повод для своего раздражения или злости. «Все живут неправильно» – будет ее девизом. А также станет отражением отношения к себе, ведь в глубине души она будет считать, что прожила жизнь неправильно, несчастливо;

- недовольство властями, государством – злость на саму себя будет направлена не только на знакомых или близких, но и на чиновников. Разочарование в себе выльется в постоянную борьбу с «системой» и гневные обвинения по поводу и без;

- чувства бессилия и беспомощности, перекладывание ответственности на «злую судьбу» – всегда легче перенести недовольство своей жизнью, если найти виновного на стороне. Для женщин, которые так и не смогли создать в своей жизни поводы для радости, не научились видеть позитивное, хорошее, доброе в себе и других, вера в «судьбу» станет спасением для психики.

## **Какого мужчину выбирает женщина-наставница**

«Наставница» – это возраст, когда женщина становится

очень умной, проницательной, быстро и точно видит достоинства и недостатки людей. Она уже научилась быть счастливой с тем, что у нее есть. В этом возрасте женщина может как стремиться к отношениям, так и вполне счастливо жить без них. И тот, и другой вариант имеет право на существование.

Но остановимся все же на ситуации, когда ей интересно делить с кем-то жизнь. Если такая женщина гармонично проживает эпоху «наставницы», чувствующей и мудрой женщины, выбор мужчины будет абсолютно свободным. Она может выбрать абсолютно любого мужчину, с которым ей будет хорошо вместе.

### **На эту тему рекомендую фильм:**

#### ***«Книжный клуб», 2018 год***

*В этом фильме очень хорошо представлены все роли, которые прожили женщины к этапу «наставницы», а также то, как героиням удалось реализовать себя, особенно в отношениях с мужчинами разного возраста. Замечательный фильм, советую посмотреть после прочтения этой главы.*

Я бы хотела избежать фразы «любой возраст прекрасен», но это правда. А еще – любой возраст очень важен для женщины, и просто необходимо проходить абсолютно все этапы взросления так, чтобы получить основную награду – себя

настоящую.

Любить и быть любимыми хотят юные девочки в 20 лет и взрослые женщины в 45. И каждая из них пытается определить, какой мужчина может быть с ней рядом, с кем ей будет хорошо и приятно. Иногда, волею случая, пары складываются удачно совершенно случайно. Но это редкость. Чаще мы проходим через выбор. И этот выбор зависит не только от возраста, но и от нашего понимания себя. Хорошо, когда женщина знает ответ на вопрос «кто я?». Тогда будет гораздо легче ответить и на следующий вопрос «какой мужчина мне нужен?»

Если вместо ответов глубоко внутри себя вы слышите только растерянное молчание, не унывайте. Возможно, именно сейчас одна из описанных ролевых моделей отозвалась пониманием: «Я – все еще ребенок» или «Я – мать, и мне комфортно в этой роли даже в отношениях с женщиной». И независимо от того, кем вы себя видите или кем хотите быть, не останавливайтесь. Пусть вашей целью, вашим заданием на пути к полной жизни станет самоанализ, самоопределение и самопознание.

## Глава 2.

# Девять типов личности — кто кому подходит

Женщина, которая уже находится в отношениях с женщиной в возрасте или только соблазняется в них вступить, часто гадает – как все сложится. Она всегда будет пытаться заглянуть в душу партнера, попытается выведать его мотивы, настоящие чувства и перспективы этой связи.

Однако для женщины, и юной, и зрелой, будет ошибкой сосредоточенность только на мужчине и его качествах.

*Самое важное в вопросе формирования пары «мужчина + женщина» – это достаточное знакомство с собой каждого из партнеров*

Тогда в отношениях будет гармония и взаимопонимание, даже если присутствует такой «отдаляющий» двоих фактор, как разница в возрасте. Однако понимать «кто я» недостаточно. Нужно также иметь представление о том, какой человек рядом или какого хочется встретить.

И для этого я предлагаю использовать модель, основанную на 9 типах характера, которую нередко использую в своей работе психолога. С ее помощью можно «читать» себя и партнера, как раскрытую книгу. Но нужно быть гото-

вой к неожиданным открытиям и сюрпризам. Ведь далеко не всегда наше представление о себе или мужчине остается неизменным после глубокого анализа типа характера.

## 2.1. Характер – ключ к пониманию себя и партнера

Как психолог, я искренне считаю, что каждый человек уникален и неповторим, обладает своей, особенной индивидуальностью. Но это не значит, что у нас нет общих черт и определенных моделей поведения. Так, например, выделяют 4 типа темперамента: флегматик, сангвиник, холерик и меланхолик. Есть масса других классификаций по разным признакам и факторам – от чисто эзотерических до абсолютно научных.

Когда мы говорим о любви и отношениях между мужчиной и женщиной, наиболее полезной мне кажется модель о 9 типах характера – эннеаграмма. Почему? Потому что тип характера человека изначально строится на механизме получения любви, а любовь – основа отношений мужчины и женщины.

**Эннеаграмма** – это методика, основанная на идее, что все люди имеют преобладающий набор качеств, которые используют в общении, построении отношений и для получения любви от другого человека

*Эннеаграмму я представляю как окно души, в него можно взглянуть и увидеть себя настоящего*

Над зарождением и разработкой этой методики работа-

ли несколько знаковых личностей – от христианского мистика IV века до современных исследователей вплоть до наших дней<sup>1</sup>. Сегодня модель эннеграммы базируется на работах Оскара Ичазо и Клаудио Наранхо.

Менее метафорическое объяснение может быть таким. Каждый человек обладает конкретной стратегией поведения. Причем эта модель взаимодействия с миром будет сохраняться в разных ситуациях – в стрессе, в радости и удовольствии, в общении на работе и в любви. Можно также назвать эннеграмму психологическим портретом личности. Но весьма схематическим. Мы с легкостью узнаем в «наброске» опытную женщину-лидера или молодого, но уже вполне сформировавшегося перфекциониста. Дальше вступают в силу оттенки и полутона, блики и тени. Именно потому эннеграмма не является четким описанием статичного характера – это довольно гибкая модель, которая позволяет составить полноценный портрет человека, учитывая все возможные особенности каждого из нас.

## **Как формируется характер**

Когда женщина знакомится с мужчиной, она обращает внимание не только на разницу в возрасте, если она есть.

---

<sup>1</sup> Евагрий Понтийский, христианский мистик и богослов, живший в IV веке в Александрии, а также Георгий Гурджиев, который занимался идеей о 9 типах характера в начале XX века (прим. авт.)

Делясь, например, с подружкой, она обязательно даст мужчине определенную характеристику. «Он такой...» – и дальше следует череда эпитетов: тихий, активный, романтичный, жесткий, успешный или погруженный в творчество. Подобное первое впечатление о человеке нередко на интуитивном уровне «считывается» вполне верно. Но это не исчерпывающее описание характера человека. Сначала каждой из нас бросается в глаза что-то яркое, привлекательное или наоборот отталкивающее – как вычурный яркий фасад дома позволяет судить о вкусе хозяина в целом. Однако если мы планируем в этом доме жить, хотелось бы знать о всех его уголках, комнатах и коридорах. И о мужчине хочется понимать больше, чем он демонстрирует:

- что ценит, а что ненавидит;
- что является его сильной стороной, а что слабой;
- какими будут отношения с ним – страстными и стремительными или спокойными и стабильными?

Ответы на эти вопросы кроются внутри каждого человека, в его характере. Откуда же берется в каждом из нас этот набор качеств и стратегий поведения? Из детства.

*Характер – это всегда результат формирования психики человека на основе отношений с родителями в детстве*

Когда ребенок рождается, растет и развивается, он обучается какой-то форме реакции для получения желаемого или

необходимого от близких. Есть несколько вариантов поведения, которые позволяют получить результат, например:

- если я буду плакать, мама меня возьмет на руки;
- если я буду радоваться и улыбаться, я получу внимание;
- если я выберу правильную игрушку, родители будут со мной играть.

Итоговым и нужным малышу результатом всегда будет любовь в разных проявлениях. Таким образом, характер постепенно формируется и приобретает ключевые модели поведения уже в 7—8 лет. Ребенок отлично понимает, что нужно именно его родителям. Здесь кроется интересный факт — *поскольку все взрослые тоже имеют свой характер, то и ценят в ребенке разное*. Исходя из этого, по модели поведения ребенка можно понять, в какие именно моменты родители дарят ему любовь:

- *если ребенок плачет, болеет, часто жалуется* — это явный показатель того, что любимому родителю или даже обоим свойственна роль спасателя или защитника. А значит, именно в эти моменты они наиболее теплы к ребенку;

- *если ребенок успешен в учебе, радуется достижениями* — это говорит о том, что родители озабочены своим успехом, как «монетой» любви и принятия, или страдают от недостатка собственной реализации. Потому готовы платить ребенку любовью именно тогда, когда ему удастся быть в чем-то успешнее других;

• *если ребенок послушен и тихо занимается своими делами* – значит, его родители больше всего ценят правила и порядок, а значит, именно в моменты послушания будут проявлять максимальную любовь.

Дальше девочка или мальчик прекрасно выучивают самую эффективную модель поведения – «если я вот такой, то тогда меня и любят». И дальше действуют по тому же принципу с другими людьми. В школе с учителем или сверстниками ребенок будет снова и снова повторять эту стратегию. Дружба, одобрение важных взрослых, любовные отношения – все будет строиться на модели «определенное действие – получение любви». Интересно, что притягиваться будут часто противоположности. Так, спокойный, незаметный, наблюдательный мальчик будет тянуться к яркой девочке, артистичной, смелой и активной. Не просто потому, что они полярны по характерам, а потому, что механизмы получения любви у каждого из них будут дополнять партнера (у него это одобрения, у нее – внимание). И два человека сложатся как пазл в своем общении, игре или более серьезных отношениях, если речь о взрослых людях.

*Во взрослой жизни мы получаем любовь  
от партнера тем же способом,  
как притягивали в детстве любовь  
мамы или папы*

Именно поэтому психотерапия во многом базируется

на исследовании отношений ребенок-родитель, даже если человек обратился с запросом о проблемах в личной жизни.

## 2.2. Девять типов характера

Нам всем гораздо легче анализировать и себя, и партнера, если опираться на образы, а не сухие характеристики. Когда была сформирована теория эннеграммы, выделили 9 таких метафорических образов, 9 стратегий поведения человека, которые называются эннеатипами:

- **Перфекционист**
- **Помощник**
- **Достигатор**
- **Индивидуалист**
- **Наблюдатель**
- **Скептик**
- **Энтузиаст**
- **Босс**
- **Миротворец**

### **ИНТЕРЕСНО:**

*эннеграмма выделяет для каждого характера (эннеати-па) свойственные ему базовые страхи, мотивацию и страсти. Названия семи из девяти мотиваций в эннеаграмме соответствуют названиям смертных грехов в христианстве. Например, гнев, гордыня, тщеславие.*

*Такая связь не случайна, ведь раннехристианское понимание греха было сформировано несколько тысячелетий назад именно в результате глубокого изучения сути человека, воз-*

*возможностей, потребностей и стремлений души.*

Сочетание страхов, страстей (или же грехов) и базовых качеств каждого типа личности – это основа для характеристики каждого «персонажа» энеаграммы. И в каждом из нас, в мужчине или женщине, этот интригующий «коктейль» проявляется по-разному.

### **Тип 1. Перфекционист**

**Страсть:** гнев.

**Базовое желание:** быть хорошим, порядочным, сбалансированным.

**Базовый страх:** быть плохим, непорядочным, иметь изъяны.

Такой человек любит правила и всегда четко следует им. Ответственный, стремящийся к совершенствованию других. Себя же считает идеальным. Он никогда не будет доволен результатом, потому что хорошо знает – можно (и нужно) быть лучше, стараться больше. Выполнение обязательств перекрывает ему возможность к расслаблению, отдыху. И даже когда удастся отвлечься, изнутри его будет терзать мысль о том, что время тратится впустую. При отсутствии возможности следовать правилам, Перфекционистом овладевает гнев на себя и на других.

### **Перфекционист в отношениях**

Перфекционист не способен поддаться яркой и страстной влюбленности – сильные чувства ему не свойственны и вызывают, скорее, раздражение. Зато невероятно важная эмоция для перфекциониста – острое чувство справедливости, он точно знает, как должно быть, а как нет.

Конечно же, возможны проявления ярких эмоциональных вспышек, но Перфекционист даже не знает, как эти чувства по-настоящему называются, ощущаются и проявляются. Чаще всего действия будут обратными к чувствам – привязанность вызовет желание отдалиться и обдумать ситуацию. И только если инстинкт подскажет, что с этим партнером будет удобнее, чем без него, – Перфекционист рассмотрит возможность продолжить союз.

Если такой человек решит, что партнер ему подходит, то он организует идеальное ухаживание, а свидания будут срежиссированы, как в лучших фильмах эпохи. Четкость и следование регламенту позволяют Перфекционисту создавать вокруг себя атмосферу идеальности, правильности.

Конфликты в паре возможны, и Перфекционист, как никто, способен ранить любимого человека. Это выражается чаще всего в бранной речи, оскорблениях, упреках. Они будут саркастичны, правдивы и потому очень болезненны. Ссоры будут возникать из-за неспособности Перфекциониста выдержать неидеальность партнера. «Затащить» к семейному психологу такого человека крайне трудно. *Перфек-*

*ционист искренне считает, что сам знает, как лучше.* А окружающий мир и личные отношения должны быть построены только лишь на его представлениях о том, как все должно быть.

## **Страсть Перфекциониста – гнев**

Перфекционист оттого и гневается, поскольку думает, что все в мире должно быть так, как он это представляет. Считает себя носителем истины и поэтому сильно злится, когда что-то не так, как он себе возомнил. Но речь не об оформленной внешне эмоции – этот гнев скорее инстинктивный, способный «убивать» взглядом или жестом.

Хорошо, когда Перфекционист занимается деятельностью, которая дает реализацию его природному таланту видеть идеальное и совершать идеальное. Если же профессия человека не позволяет проявлять эти качества, он направляет всю их мощь на партнера, тем самым разрушая свои отношения. Ведь никто не идеален, никто не способен быть воплощением совершенства. Более того, Перфекционист может вообще не вступать в отношения, поскольку никто не соответствует его высоким требованиям.

При условии, что такой человек работал над собой или был воспитан в доброй и любящей семье, тогда свой перфекционизм он может направить на общее благо, совместное дело, наведение порядка там, где дело не касается семьи, например, в правоохранительной системе. Либо усилием воли

сделать выбор – оставить вторую половину в покое и направить свой перфекционизм на внешние вещи, на профессию.

*Чтобы усмирить подобную страсть*, необходимо точно знать и понимать, в чем хорош этот человек. А это – наведение порядка, соблюдение структуры, избавление от хаоса. Когда удастся приручить эту страсть, можно создать и счастливые отношения, избавленные от завышенных требований и гнева на любимого человека.

## **Тип 2. Помощник**

**Страсть:** гордыня.

**Базовое желание:** быть нужным, единственным, незаменимым.

**Базовый страх:** быть нелюбимым, незначимым для кого-то, когда обходятся без него.

Человек с характером Помощника всегда готов отозваться на любую просьбу. Он щедрый, и чувствует себя не в своей тарелке, если помощь оказывается ненужной. Что интересно, такой «помогатор» с легкостью отдаст нуждающемуся все, что у него есть, но сам принимать помощь не готов. Больше всего боится быть отвергнутым в своем порыве подставить плечо. И очень гордится собой, если слышит слова благодарности. Отклик других, позитивная оценка и одобрение сделанного – главное лекарство для души Помощника.

## **Помощник в отношениях**

Узнать Помощника в своем партнере легко, ведь такой человек всегда много и подробно рассказывает о своих чувствах, он очень эмоционален и артистичен. Склонен к психосоматике, поскольку взлеты и падения чувств у него проявляются через тело. Независимо от возраста, кажется инфантильным и неспособным выжить «в этом сложном и страшном мире». У Помощника нет цели, кроме проживания эмоций. Его общение в паре соткано из проживания фраз: «я обиделся/обиделась», «мне грустно», «я чувствую себя одинокой/одиноким».

В то же время Помощник своими действиями полностью оправдывает название своего типа характера. Он помогает везде и всюду. Способен полностью заполнить собой партнера тем, что дает множество советов, превращает все его проблемы – настоящие и мнимые – в свои собственные. При этом будет постоянно оглядываться на реакцию любимого человека – точно ли оценил масштаб помощи, точно ли благодарен. *Помощник сделает все для партнера, даже если тот не просил, а потом будет требовать любовь в качестве платы за старания.*

## **Страсть Помощника – гордыня**

Гордыня опьяняет ощущением того, что Помощник всемогущ, он всё может и многое способен дать любимому че-

ловеку и окружающим вообще. А это, кстати, не такое уж и плохое качество – быть готовым отдавать, радовать, помогать. Однако эта же страсть гордыни может быть губительной для отношений, когда человек начинает помогать свысока, считая своего партнера или друзей ниже себя по уму и сообразительности. Подобное поведение очень чувствуется и способно испортить любые отношения.

Именно гордыня подталкивает Помощника ждать «оплаты» за помощь в виде любви. Однако далеко не каждый партнер готов сразу же платить по счетам и демонстрировать свою благодарность показательной любовью. Потому нередко Помощник остается с обидой и недовольством за недостаточно высоко оцененную помощь.

При этом помощь от такого партнера редко измеряется в деньгах, такие люди часто сами не богаты. Помощник подсобит словом, услугой, поддержкой или поиском нужного контакта. Тем самым он будет растрчивать свой ресурс, а гордыня умножит действия Помощника в его глазах до невероятных размеров.

***Чтобы усмирить свою страсть*** к гордыне, такому человеку будет полезно понимать, когда и где его помощь действительно нужна. Например, хорошо бы направить свои силы на участие в благотворительном фонде, там всегда требуются люди, готовые помочь, а также есть обратная связь в виде благодарности в ответ. Если речь идет о поддержке своего партнера, тогда стоит спрашивать его и помогать, только

если тот согласился. Также полезно перестать ждать «оплаты» за свои действия напрямую, а открыться для канала благодарности из самых разных источников. Ведь если служить своему предназначению, награда за хорошее дело может вернуться Помощнику с совершенно неожиданной стороны или сферы жизни.

### **Тип 3. Достигатор**

**Страсть:** тщеславие.

**Базовое желание:** почувствовать себя ценным и значимым.

**Базовый страх:** не иметь ценности, быть незаметным.

Самый целеустремленный и энергичный тип характера. Себя и других оценивает только по имеющимся успехам. Как и Перфекционист, никогда не бывает доволен имеющимся. Но самым важным считает не соблюдение моральных принципов или любых правил, а только лишь результат. Это помогает ему находить нестандартные решения проблем, смотреть на любую ситуацию под неожиданным углом и идти к достижениям самым эффективным путем.

Поскольку больше всего способен ценить себя только в том, чего смог добиться от жизни, любит, когда и другие хвалят его за эти успехи. И боится, соответственно, обратного – когда окружающие не замечают, как много он достиг и как высоко взлетел.

**Достигатор в отношениях**

Для этого типа характера отношения с партнером – еще один проект. Реализуя свою потребность «быть кем-то для кого-то», такой человек будет очень стараться, как в детстве изо всех сил добивался через свой успех признания от мамы или тренера. Во взрослой жизни сделает все, чтобы создать успешный брак, ведь для Достигателя важны не столько его личные цели, сколько требования общества и окружения. Принято и считается успехом – создать семью. Достигатель бросит все свои силы ради этой, одобряемой другими, цели. Ему важно быть первым, лучшим, самым-самым.

Достигатель хорошо знает и стремится соответствовать требованиям и долгу – быть ответственным и «хорошим» в глазах общества супругом или партнером, например.

*Чтобы быть любимым, человек-достигатель превращается в того человека, которого хотят в нем видеть.* Он быстро и точно считывает потребности других людей и подстраивается под них, как хамелеон.

## **Страсть Достигателя – тщеславие**

Достигатель всеми силами стремится к красоте, блеску, восхищению и гламуру – так проявляется его страсть. И это может быть настоящим помощником, ведь дает человеку чувство стиля, хороший вкус. С другой стороны, страсть к тщеславию может разрушать отношения, когда вечные по-

иски красоты направлены против любимого человека. И пока партнер молод, красив и безупречен, – все хорошо. Но стоит ему заболеть, либо же испортится фигура, тогда эта страсть может очень сильно портить отношения. Она будет толкать на постоянные упреки и требования в угоду внешнему лоску: нужно похудеть, перекрасить волосы, сменить гардероб, привычки.

*Чтобы усмирить свою страсть*, Достигатору нужно быть влюбленным в себя, однако любить не только свои блестящие качества, но и признать и полюбить свои недостатки. И тогда получится принять неидеальность и партнера тоже. Ведь то, что не нравится нам в других – это то, что мы не одобряем, не любим в себе. Так откроется канал человечности и придет понимание, что старение и увядание, «недостойные» эмоции, свои и партнера, могут быть красивыми и заслуживающими любви. И тогда из страсти тщеславия можно сделать помощника, а не врага.

#### **Тип 4. Индивидуалист**

**Страсть:** зависть.

**Базовое желание:** быть настоящим, собой.

**Базовый страх:** не иметь идентичности.

Человек с таким типом характера всегда больше сконцентрирован на своих чувствах, чем на окружающем мире. Самовыражение через творчество побуждает Индивидуалиста искать свой личный путь, стиль, метод. Не желая сливаться-

ся с толпой, такой человек будет стараться открывать в себе все новые и новые грани реализации. Он хочет не просто быть художником, актером, писателем, музыкантом – таких миллионы – он стремится быть особенным, чувствовать себя единственным и неповторимым. При этом будет постоянно поглядывать на других и, не стесняясь, завидовать их успехам в самореализации. Этот тип характера – вечно сомневающаяся в себе, эмоциональная и склонная к меланхолии личность.

### **Индивидуалист в отношениях**

В паре Индивидуалист никогда не прогнется под потребности другого. Часто в ответ на просьбу от него можно услышать «нет», сравнимое с пощечиной. Хорошо обозначает свои личные границы – не позволит даже самому близкому человеку повлиять на свой выбор, убеждения, принципы.

С партнером Индивидуалист часто спорит, не боится высказывать свое мнение, иногда даже агрессивное. Причем это отрицание и неуступчивость, заикленность на своем представлении обо всем на свете часто вредит Индивидуалисту. Он способен лишиться себя всего хорошего на долгое время, лишь бы не сойти со своей сомневающейся позиции.

Например, женщина-индивидуалист будет до последнего страдать от выходок мужа-алкоголика и жить с ним многие годы. Она не будет видеть никаких вариантов, кроме как жертвовать своей жизнью и терпеть. Потому что Индиви-

дуалист привыкает не только другим говорить агрессивное «нет», но и себе тоже. Постоянно будет эмоционально наказывать себя, не позволяя радостей и удовольствия от жизни. Это такой мазохистический тип человека, которому, когда предлагаешь горбушку сухого хлеба или торт, он возьмет себе горбушку хлеба. А внутри по-настоящему будет очень рад своему мазохистическому выбору. *Индивидуалист – это человек, который страдает с удовольствием.*

## **Страсть Индивидуалиста – зависть**

Индивидуалист живет очень эмоциональной жизнью, у него есть глубокие и прекрасные способности поддерживать отношения. И обратной стороной будет сверхспособность разрушать эти отношения. Бывает так, что человек даже завидует сам себе, своему счастью, и пытается всяческими способами испортить все хорошее, что он сам же и создал, например, когда женщина постоянно жалуется на своего партнера, видит в нем несуществующие недостатки, в своих глазах и в глазах окружающих очерняет близкого человека, занижает его заслуги, высмеивает его успехи.

Зависть – это страсть, которая глухой стеной отгораживает от человека позитивную сторону жизни. Когда он очень хорошо знает, что бы сделало его счастливым, но никогда этого не делает. Он как бы живет сокращенной жизнью, на черновик, а чистовик никогда не напишет.

Чтобы обуздать свою страсть, Индивидуалисту необходимо учиться радоваться жизни, быть счастливым, гармоничными, знать свои способы получения удовольствия от жизни. Тогда можно разрушить стену зависти и стать счастливым, спокойным человеком. А в отношениях – и своих, и чужих – настоящим экспертом.

### **Тип 5. Наблюдатель**

**Страсть:** алчность.

**Базовое желание:** быть компетентным, готовым к действию.

**Базовый страх:** быть беспомощным, некомпетентным, не в состоянии справиться.

Пожалуй, Наблюдателя можно назвать типичным «человеком разумным». В том смысле, что разум, рациональное мышление – это база его характера. Не любит ярких эмоций, тяжело сближается с людьми. Потребность всё анализировать не позволяет ему активно действовать. Он будет выжидать, взвешивать все возможные варианты, просчитывать вероятные результаты. Потому нередко такой человек стабильно обеспечен, поскольку не поддается порывам и тратит деньги с умом. А зарабатывает на том, что умеет, не растрачивая себя напрасно.

Есть и обратная сторона медали – иногда прижимистость выходит на первый план и становится ведущей силой в его жизни. Страсть к скупости компенсирует страх быть бес-

сильным, она защищает и кажется надежным союзником. При этом вдумчивость и осторожность Наблюдателя позволяют ему быть, что называется, «эффективным взрослым» – справляться с трудностями, ведь они для Наблюдателя ожидаемы, он всегда готов к любому развитию событий.

## **Наблюдатель в отношениях**

Человек такого типа характера если и решается на отношения, то скорее взвесит все за и против, чем вспыхнет в огне яркой любви. Для него *эмоции никогда не станут решающими в выборе партнера*. Наблюдатель разделяет чувства и интеллект и живет интеллектом. Потому любой союз для него будет союзом по расчету, но не всегда по сугубо денежному, меркантильному.

Человек такого типа характера разделяет людей на плохих и хороших. У него нет понимания, что любые эмоции не плохи и не хороши, а всего лишь присутствуют в этом мире, как и все остальное. Когда партнер/партнерша пытается проявить яркие эмоции – гнев, раздражение, обиду – Наблюдатель не вступит в сиюминутный диалог. Подождет, оценит серьезность ситуации и тогда может ответить.

Партнер с характером Наблюдателя будет казаться отстраненным, холодным, безразличным. Не стоит рассчитывать, что он станет глубоко сочувствовать, сопереживать любимому человеку. Но не потому, что не испытывает привязанно-

сти совсем. Он просто привык спокойно смотреть на этот мир с эмоционально отстраненного расстояния, не участвуя в движении жизни. И в отношениях остается таким же, не понимая и не признавая чужие переживания чем-то важным. При этом и к своим эмоциям относится точно так же. считает их неприемлемыми, мешающими, несущественными.

## **Страсть Наблюдателя – алчность**

Алчность дает Наблюдателю гениальные способности к изучению, чтению, глубоким исследовательским поискам – всему, что касается беспристрастного, безэмоционального отношения к вещам. С другой стороны, именно эта страсть в отношениях проявляется через холодность, отстраненность, дистанцию. И, конечно, это может разрушать отношения, ведь Наблюдатель говорит, что любит, но совершенно этого не показывает. А когда между партнерами совершенно нет взаимной теплоты, отношения рано или поздно разрушаются. Наблюдатель, поддаваясь своей страсти, может быть очень верным, но совершенно холодным человеком. Так происходит потому, что он отстранен от других, подглядывая за жизнью из окна в высокой башне.

***Чтобы превратить свою страсть в помощника*** нужно выйти из своей «башни», участвовать в жизни, соприкоснуться с другими людьми. Это даст возможность познакомиться

с чужими эмоциями и научиться проявлять свои для того, чтобы проживать их в полной мере и через них понимать других людей.

### **Тип 6. Лояльный скептик**

**Страсть:** страх.

**Базовое желание:** иметь поддержку и руководство.

**Базовый страх:** остаться без поддержки и руководства.

Этот человек способен отдавать без остатка все свои силы дорогому человеку или общему делу. Однако у Скептика есть потребность проверять и перепроверять (людей, ситуации). Он делает так из-за страха, что все будет максимально плохо. Ему страшно очень часто и по любому поводу. Вся жизнь Скептика направлена на то, чтобы избежать соприкосновения со своим страхом, и, стараясь не проживать это чувство, пройти сквозь него, Скептик делает все, чтобы обесценить страх. Часто Скептик настолько погружен в свои иллюзии и ожидание катастрофы, что перестает трезво видеть реальность.

Такой человек думает, что ищет надежность и спокойствие. Но не находит ни того, ни другого. Потому что на самом деле увлечен поиском повода бояться. «Я хочу открыть свой бизнес, чтобы иметь достаток. Но сейчас на рынке кризис/ не лучшее время/ я могу прогореть/ страшно потерять накопления».

## **Лояльный скептик в отношениях**

Скептик до последнего будет сомневаться в другом человеке, но если решит быть вместе, то полностью и без остатка. Обладает большим чувством долга по отношению к партнеру. Но *в отношениях всегда будет бояться, что его бросят, оставят одного, предадут.*

Часто в попытках преодолеть свой страх делает больно близкому человеку. Потому что скептицизм становится одним из главных обесценивающих инструментов, и «достается» не только жизненным обстоятельствам и посторонним факторам. Он с такой же легкостью может обесценить старания любимого человека, попытки сгладить ситуацию и т. д. Скептик крайне агрессивен, если партнер прямо скажет «ты слишком много боишься». Фигура страха в его сознании настолько большая, что Скептик ее не видит полностью. Однако может ощутимо ударить партнера, посмеявшегося сказать правду, обесцениванием, отстранением и даже нежеланием продолжать отношения.

## **Страсть Лояльного скептика – страх**

Такой человек очень близко живет к состоянию страха, и он буквально ощущает грозящую ему опасность на своей коже. Он точно знает, что нужно сделать, чтобы защитить, обезопасить себя и свою семью, сделать жизнь максимально

комфортной и защищенной.

Склонность бояться и опасаться позволяет Лояльному скептику быть очень хорошим страховым агентом, полицейским или телохранителем. Ведь такой человек предчувствует возможную опасность на несколько шагов вперед, легко просчитывает любую угрозу.

В отношениях, на первый взгляд, это очень хорошее качество, женщина чувствует себя рядом с таким мужчиной защищенной. Но если мужчина разочаровался в ней, тогда он будет видеть партнершу источником опасности для себя, всяческих козней и интриг. И если он не остановит внутри себя страх против своего партнера, это будет для их отношений началом конца.

*Чтобы остановить этого врага и совладать со своей страстью* бояться, необходимо научиться любить. Потому что противоположность страха – это любовь, принятие, внимание и глубокая эмпатия. И когда мы научаемся любить себя со всеми нашими причудами, так же мы относимся с лояльностью к нашим партнерам и умеем их любить, а не бояться.

### **Тип 7. Энтузиаст**

**Страсть:** кревоугодие.

**Базовое желание:** быть удовлетворенным и счастливым.

**Базовый страх:** испытывать боль и нужду.

Ничего не боится, потому что ни о чем не думает, кроме красоты, радости, удовольствий. Вечный оптимист с легким отношением к жизни и к себе. Не любит и не способен на глубокий анализ, просчет рисков, осторожность. Идет вперед, запасаясь искренней верой, что все получится. Не любит никаких ограничений, ценит свою свободу и удовольствия жизни.

Любые неприятности с поразительным умением обращает в позитив и меняет «пластинку» на другую.

### **Энтузиаст в отношениях**

Человек, который в детстве понял, что его могут любить только за то, что он веселый, яркий, легкий. Притягивает этими качествами множество поклонников и купается в их внимании. При создании отношений увлекается человеком, как ребенок новой игрушкой. Но, потеряв интерес, без сожалений отдаляется в поисках свежих впечатлений.

Серьезных разговоров об отношениях и совместном будущем Энтузиаст избегает как черт ладана. Юмор использует для сглаживания любых трудностей или обвинений. Часто пропускает мимо ушей жалобы, замечания или упреки партнера. Причем абсолютно искренне не замечает плохого – просто не впускает внутрь себя.

*Для Энтузиаста весь мир – театр*, потому что он готов на широкие жесты, неподдельную страсть и искрящийся

флирт. Способен сделать отношения незабываемыми, красочными, но всячески показывает, что с ним рядом нельзя проживать что-то глубокое.

## **Страсть Энтузиаста – чревоугодие**

Страсть к чревоугодию, конечно, не буквальна. Это метафора, которая показывает ненасытное желание человека угождать себе во всем. А Энтузиасты именно такие – люди, которые созданы из легкости, малые дети, Питеры Пэны. Они берутся только за легкое, приятное дело. И не могут остановиться. Это стремление к отсутствию ограничений постепенно разрушает отношения с партнером. Ведь страсть Энтузиаста настаивает: «Никаких ограничений! Никаких обязательств!»

**Чтобы приручить свою страсть**, нужно научиться гордиться результатами от завершенных дел. Это не перекраивание своей природы, но своего рода компромисс – не быть столь эгоистичными в своем веселье, удовлетворении своих потребностей и поиске наслаждения для своего тела и духа. Это позволит наладить сотрудничество с другими людьми как в работе, так и в личных отношениях. Наверняка найдется целый список монотонных дел, в которых Энтузиаст сможет себя реализовать, успокоить, уравновесить. И тогда человек сделает для себя открытие, что удовольствие может приносить и то, что казалось скучным раньше, а не только

радостные и яркие игры Питера Пэна.

## **Тип 8. Босс**

**Страсть:** прелюбодеяние.

**Базовое желание:** быть защищенным и независимым.

**Базовый страх:** оказаться под чьим-то контролем, быть жертвой.

Прямой, способный на сильные жесты, защитник и агрессор в одном лице. Такой человек любит руководить, подчинять всех своей воле, добиваться быстро и любыми способами желаемого. Ценит свою семью, свой клан и свои правила превыше всего. Убьет (в переносном или даже прямом смысле) любого, кто будет угрожать ему, его близким, его бизнесу, дому. С другой стороны, от семьи ждет послушание, исполнительность и нетерпим к пререканиям или спорам.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не будет подчиняться другим, считает это слабостью или проигрышем. Может казаться черствым или бесчувственным, но втайне способен испытывать самую нежную привязанность к тому, кого считает своим.

## **Босс в отношениях**

Своего партнера видит марионеткой, ведь ему нужны управляемые люди, которые будут верны. Если считает, что человек ему нужен, будет осаждать потенциального партне-

ра, как крепость. Но когда завоеует, укрепит стены и постарается защитить от всех опасностей в мире. Такой тип характера часто можно сравнить с главой мафиозного клана, *семья для него – святое*. Но если близкий человек предаст ожидания в безусловной верности, то Босс способен без сожалений уничтожить того, кого считал своим. Он может долго и методично мстить, считая свои действия справедливыми и заслуженными. Выражение «бей своих, чтобы другие боялись» – это про него.

Такой тип характера встречается достаточно редко, но узнать его легче всего – Босс похож на льва, главу прайда. Мужчины или женщины подобного «мафиозного» типа могут быть идеальными партнерами для тех, кто способен покориться и быть верным, но станут кошмаром для свободлюбивых и независимых.

## **Страсть Босса – прелюбодеяние**

Страсть прелюбодеяния подразумевает ненасытность ко всему: к власти, деньгам, сексу. Именно такой человек Босс. Он живет ради себя, он – закон. То, что он хочет, должно осуществляться, то, что он понимает как благо, должно стать таковым. Эта страсть дает много хорошего – человек обладает высокой стрессоустойчивостью и мгновенной реакцией, а также, безусловно, огромной харизмой, которая влюбляет очень многих и позволяет дать ощущение семьи рядом

с ним.

И это работает до определенного момента, когда этот человек считает, что партнер делает все так, как надо для клана. Если же он оступился, то становится врагом номер один за считанные секунды. И тогда Босс оставит того, кого любил, без денег, без помощи, без всего, на что может рассчитывать женщина после развода, к примеру.

Эта страсть Босса не зря называется прелюбодеем или вожделением подобно одному из смертных грехов. Босс ненасытен в своем желании манипулировать, управлять, держать во власти все и всех. И усмирить этот грех, эту страсть, можно старым проверенным способом – аскезой.

Чтобы приручить свою страсть, человеку нужно ограничивать себя в алкоголе, вседозволенности, деньгах, беспорядочном сексе. И эти ограничения должны осознаваться как необходимое «лечение», как благо. Кроме того, бешеный темперамент Босса и страсть к вожделению можно перенаправить. Такой человек требует от себя максимальной реализации, это отличные следователи, полицейские – все те, кто является обратной стороной преступного мира. И если добиться профессиональной реализованности, то будет проще сохранить счастливую личную жизнь.

### **Тип 9. Миротворец**

**Страсть:** лень.

**Базовое желание:** быть целостным, в состоянии умиротворения.

**Базовый страх:** отделенности, потери связи с другими.

Такой тип характера напоминает кота Леопольда – всех убеждает, что нужно жить дружно. При этом, заботясь о гармонии и равновесии, совершенно забывает о себе. Общительный человек со стремлением объединить других, организовывать группы и сообщества.

Несмотря на отличные навыки переговорщика, сам редко может сформулировать и высказать личные предпочтения. Не любит споров и скандалов, хотя его обычно зовут их урегулировать. Щедрый, спокойный и уравновешенный – он не выносит крика, агрессии и прямой грубой силы.

## **Миротворец в отношениях**

Он делает все для любимого человека, при этом будет полностью игнорировать свои желания и потребности. Искренен в желании помочь, поддержать, сделать что-то для любимого или любимой. Может быть очень нежным и ласковым, говорить исцеляющие слова, но сам редко озвучивает, что его тревожит. Он не умеет говорить об этом и не знает, не помнит себя самого.

Часто люди с характером Миротворца не имеют контакта с собственным телом, потому мало следят за своей внешностью, не любят покупать новую одежду, украшать себя.

Такой человек не ждет оценки или одобрения, но ему важ-

но быть вместе с кем-то. Иначе, если рядом никого, то и его самого как бы нет, не существует. *Миротворец живет для других, но не для себя.*

## **Страсть Миротворца – лень**

Страсть к лени проявляется у Миротворца не только банальным нежеланием встать с дивана. Скорее, это лень духовная, душевная. Когда человек не желает познакомиться с собой, своими перспективами и возможностями. Миротворец больше всего ленится расти и развиваться. С одной стороны, это в отношениях делает его постоянным, очень верным и заботливым партнером. А с другой, Миротворец может страдать и быть с тем человеком, который ему не подходит, и годами жить рядом с ним и не отдавать себе отчет, что эти отношения его не устраивают.

**Чтобы усмирить эту страсть**, нужно развивать любовь к жизни и к себе. Хотя бы в этой любви не лениться. Тогда человек начинает слышать, чувствовать и ценить себя. Именно так можно «оживить» застывшего каменной статуей Миротворца и сделать из его страсти настоящего помощника, превращая лень в действия, направленные в сторону любви к себе.

Среди нескольких миллиардов человеческих душ трудно найти две идентичные. Я бы сказала, что вообще невоз-

можно. Но мы можем наблюдать за собой и своими любимыми людьми, находя признаки того или иного характера. Эти описания – не истина в последней инстанции и не окончательный вердикт. Это ключ, метод анализа человека. Эннеаграмма дает нам возможность приоткрыть завесу тайны и разобраться в том, что для нас было непонятным.

Стоит помнить, что эта методика разделения на характеры позволяет лишь примерно определить ключевые мотивации или страхи каждого из нас. Иногда в каждом человеке совершенно по-разному проявляются одни и те же мотивации или страхи. Потому так важно продолжать поиск, исследование, погружение в эннеаграмму. Иначе будет очень трудно понять, что на самом деле движет нами или близкими нам людьми.

Я использовала только базовые принципы этой методики, чтобы показать, что на вашу с партнером совместимость влияет далеко не только возраст, что есть критерии, которые важно принимать во внимание, независимо от того, вошли вы в отношения с тем, кто младше или с тем, кто старше. Также вы поймете силу и слабость своего типажа. Все это может стать опорной точкой при дальнейшем выстраивании отношений в паре, – отношений, которые не будут обречены на вечное непонимание и наведение мостов над пропастью, их разделяющей. А, наоборот, отношений, которые объединят мужчину и женщину, какими бы разными они ни были.

## 2.3. Меняется ли характер с возрастом?

Эннеаграмма хоть и дает много ответов, но и порождает ряд вопросов. Останется ли партнер дотошным Перфекционистом спустя 10 или 20 лет или превратится в безотказного Помощника? Можно ли изменить себя и свой тип характера? И влияет ли возраст на эти внутренние изменения?

Когда речь идет об отношениях с разницей в возрасте, возникает соблазн навесить ярлыки или стереотипы. Например:

- он слишком оптимистичен или несерьезен, потому что моложе;
- она такая творческая или меланхоличная, потому что не повзрослела;
- он самоуверенный или принципиальный, потому что гораздо старше;
- он рациональный или наблюдательный, потому что прожил жизнь, имеет опыт, многое видел и т. д.

Но подобные мысли мешают увидеть человека по-настоящему, разобраться в его сильных и слабых сторонах и понять, что им движет.

*Тот характер, что сформировался у человека*

## *в детстве, сохраняется у него на всю жизнь*

Тип характера, заложенный в детстве, сформирован под влиянием родительской реакции, не меняется, но может трансформироваться поведением. Как это происходит?

Например, девочка с детства привыкла заслуживать мамину любовь, спасать ее и быть «матерью» своей маме. С годами она перенесла эту модель на партнеров, но отношения не ладятся. Мужчины не ценят ее помощи или излишне требовательны к женщине. И если в этот момент, испытывая сложности, будучи несчастливой, она приходит к специалисту, возможны изменения. Они происходят за три этапа:

- ***понимание и признание*** своих способов получения любви – «Я всегда старалась все делать для окружающих, всех спасала и старалась помочь. Я чувствовала себя реализованной в этой роли, гордилась собой»;

- ***выявление недостатков*** своих стратегий поведения – «Я выгораю оттого, что трачу всю себя на других, особенно когда это совсем не ценят. Я устала и хочу прекратить жертвовать собой, притягивать альфонсов или лентяев»;

- ***изменение поведения*** – женщина, которая поняла суть своего характера, свои сильные и слабые стороны, механизм получения любви и видит, что ее действия не приносят счастья, радости, удовольствия, может менять не саму свою суть, а лишь поступки, дозировать опеку или не предлагать помощь без запроса, если ей свойственна жертвенность. Или, например, вообще не вмешиваться в жизнь и выбор

партнера, если она любит руководить, подчинять все своим правилам и т. д.

Если бы возраст был определяющим фактором и на всех действовал одинаково, то в мире было бы полно мудрых женщин и мужчин постарше и огромное количество наивных или беспечных парней и девушек. Их союзы были бы предсказуемы и не обременены сложностями или проблемами. Но это не так. Каждые отношения в любом возрасте требуют усилий двоих. Что же касается изменений с возрастом, то, конечно, мы меняемся, развиваемся, совершенствуемся. Но наша глубокая суть остается той же.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.