

Хелена Конгсбах Макани

# Эннеаграмма

Ваш путь личностного развития

Хелена Конгсбах Макани  
**Эннеаграмма**  
Ваш путь личностного развития



Москва 2012

ББК 87.7  
УДК 159.9  
М 15

Перевод Ирины Каропы  
**Макани, Хелена Конгсбах**

Эннеаграмма: Ваш путь личного развития, пересмотренное и дополненное / Хелена Конгсбах Макани; пер. с англ. И. Каропы - М.: Ганга, 2012. - 288 с.

Эннеаграмма - это модель, которая описывает 9 типов личности и раскрывает глубинные бессознательные мотивы, присущие каждому типу. Это уникальное знание, которое позволяет нам понять причины основных жизненных сложностей и повторяющихся реакций. Знакомство с Эннеаграммой поражает глубоким осознанием: наш привычный способ мировосприятия является лишь одним из множества возможных. Благодаря этому Эннеаграмма является не только полезным инструментом для личного развития, но также позволяет значительно улучшить коммуникацию с другими людьми.

В этой книге вы найдете описание девяти типов личности и станете лучше понимать людей, которые вас окружают. Книга также рассказывает о том, как приблизиться к своей истинной сущности - той части нас, которая находится за рамками личностных паттернов. Вы найдете практические рекомендации для каждого типа, которые позволят вам сделать свою жизнь более счастливой и гармоничной.

Первое издание этой книги вышло на датском языке в 1997 году и мгновенно стало бестселлером в Дании и Норвегии, способствуя завоеванию Эннеаграммой огромной популярности в Европе. Вы держите в руках второе, улучшенное и дополненное издание, вышедшее с 2009 года на датском, английском, а теперь и на русском языке.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Хелена Конгсбах Макани, текст, 2009

© Ирина Каропа, 2012

ISBN 978-5-98882-176-2

## Оглавление

Добро пожаловать в мир Эннеаграммы!.....	4
Что такое Эннеаграмма?.....	5
История Эннеаграммы.....	6
Модель Эннеаграммы.....	7
Три центра.....	8
Девять типов личности.....	11
Подтипы.....	16
Путь личного развития.....	18
Девять страстей.....	21
Состояние Сущности.....	23
Тип 1 - Перфекционист.....	25
Мировоззрение людей Первого типа.....	26
Изменения в стрессе и безопасности.....	28
Сильные стороны и особые способности.....	30
Единицы в личных отношениях.....	31
Единицы на работе.....	31
Подтипы.....	32
Путь личного развития.....	33
Тип 2 - Помощник.....	39
Мировоззрение людей Второго типа.....	39

Изменения в стрессе и безопасности .....	41
Сильные стороны и особые способности .....	42
Двойки в личных отношениях .....	43
Двойки на работе .....	43
Подтипы .....	44
Путь личностного развития .....	45
Тип 3 - Достигатель .....	50
Мировоззрение людей Третьего типа .....	50
Изменения в стрессе и безопасности .....	53
Сильные стороны и особые способности .....	54
Тройки в личных отношениях .....	55
Тройки на работе .....	55
Подтипы .....	57
Путь личностного развития .....	58
Тип 4 - Индивидуалист .....	63
Мировоззрение людей Четвертого типа .....	63
Изменения в стрессе и безопасности .....	65
Сильные стороны и особые способности .....	66
Четверки в личных отношениях .....	68
Четверки на работе .....	68
Подтипы .....	69
Путь личностного развития .....	71
Тип 5 - Наблюдатель .....	76
Мировоззрение людей Пятого типа .....	76
Изменения в стрессе и безопасности .....	79
Сильные стороны и особые способности .....	80
Пятерки в личных отношениях .....	81
Пятерки на работе .....	82
Подтипы .....	83
Путь личностного развития .....	84
Тип 6 - Скептик .....	89
Мировоззрение людей Шестого типа .....	89
Изменения в стрессе и безопасности .....	92
Сильные стороны и особые способности .....	93
Шестерки в личных отношениях .....	94
Шестерки на работе .....	94
Подтипы .....	95
Путь личностного развития .....	96
Тип 7 - Авантюрист .....	102
Мировоззрение людей Седьмого типа .....	102
Изменения в стрессе и безопасности .....	105
Сильные стороны и особые способности .....	106
Семерки в личных отношениях .....	107
Семерки на работе .....	108
Подтипы .....	109
Путь личностного развития .....	110
Тип 8 - Босс .....	115
Мировоззрение людей Восьмого типа .....	115
Изменения в стрессе и безопасности .....	118
Сильные стороны и особые способности .....	119
Восьмерки в личных отношениях .....	120
Восьмерки на работе .....	121
Подтипы .....	122
Путь личностного развития .....	123

Тип 9 – Посредник.....	129
Мировоззрение людей Девятого типа.....	129
Изменения в стрессе и безопасности.....	131
Сильные стороны и особые способности.....	132
Девятки в личных отношениях.....	133
Девятки на работе.....	134
Подтипы.....	135
Путь личностного развития.....	136
Личностное развитие с Эннеаграммой.....	141
Гармонизация трех центров.....	145
Развитие инстинктивного интеллекта.....	146
Развитие эмоционального интеллекта.....	147
Развитие ментального интеллекта.....	149
Последнее действие.....	150
Рекомендуемая литература.....	150
Тренинги по Эннеаграмме.....	151

## Добро пожаловать в мир Эннеаграммы!

Летом 1996 года мне посчастливилось посетить двухнедельный курс по Эннеаграмме, который проводили в Калифорнии Хелен Палмер и Дэвид Дэниэлс. В то время мои знания по Эннеаграмме были ограниченными и в основном являлись результатом прочтения книги Х. Палмер «Эннеаграмма», в которой описаны девять типов личности и их глубинные мотивации.

Я с интересом читала главы про первые три типа, но когда я дошла до описания Четвертого типа, я была поражена. Меня потрясла мысль: «Неужели на свете есть люди, настолько похожие на меня?» Затем я подумала: «Если это так, то получается, что многие из тех черт, которые я считала важными и неотъемлемыми проявлениями моей уникальной личности, на самом деле присущи каждому девятому человеку на земле?»

Это была неприятная мысль, ведь если я - это не мои изменчивые чувства, не моя креативность, и не мое ощущение собственной уникальности - то кто же я? Я стала читать дальше и решила пройти курс по Эннеаграмме. И чем больше я знакомилась с этой моделью, тем больше она меня впечатляла. Эннеаграмма открыла мне глаза на то, как люди бесконечно повторяют одни и те же паттерны, даже не осознавая этого. Большую часть своей жизни мы проживаем «на автопилоте», мало соприкасаясь с реальностью. Как сказали бы суфии, мы «впали в спячку».

Я начала понимать, как наши паттерны мешают нам достичь счастья и гармонии, к которым мы стремимся. Мы оказываемся в ловушке своих иллюзорных представлений о себе и других людях. В результате мы верим, что существует только один способ проживать свою жизнь: тот способ, которого мы придерживаемся с раннего детства. Эта иллюзия является нашим самым большим препятствием на пути личностного и духовного развития.

Мой собственный путь, который начался с моей поездки в Калифорнию, позволил мне на себе ощутить, что Эннеаграмма действительно позволяет выйти за пределы индивидуальных паттернов и обрести связь с истинным собой. Это значит, что я расширила свое понимание себя, и сегодня я больше не идентифицирую себя с паттернами своего типа, но все больше идентифицирую себя со своим внутренним, неопределимым «Я». Я больше не ограничиваю себя образом особенного и чувствительного человека. Чем больше я углубляюсь в Эннеаграмму, тем легче мне видеть в каждом человеке проявления универсальных общечеловеческих качеств и переживаний.

Учение Эннеаграммы настолько обширно и всеобъемлюще, что через 15 лет со времени моего первого знакомства с этой моделью и 14 лет с момента первого издания

этой книги на датском языке, я до сих пор открываю для себя его новые аспекты.

За это время я обучила Эннеаграмме сотни людей и с каждым семинаром я все глубже узнавала типы и продвигалась в понимании модели. Я провела огромное количество интервью и услышала множество историй людей всех девяти типов. В результате я пришла к выводу: чтобы действительно понять образ мышления разных типов, нужно время. Но также важным открытием для меня стало то, что независимо от типа мы все похожи в своем общечеловеческом стремлении к развитию, обучению, внутренней гармонии и установлению связи со своей глубинной сущностью.

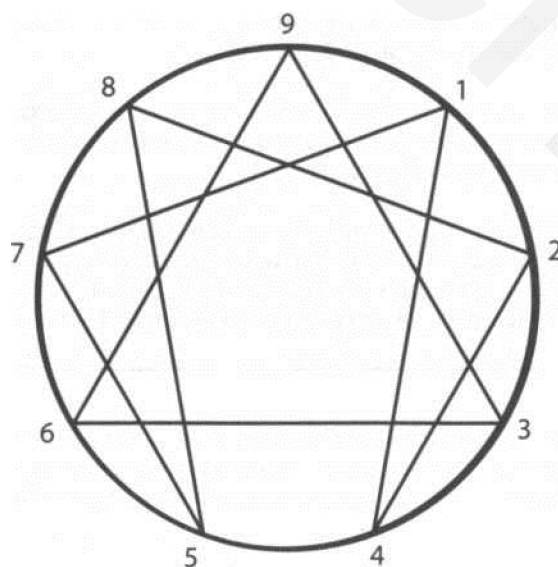
Работая с Эннеаграммой, я всегда уделяла особое внимание личностному развитию: понимаю того, что у каждого типа есть свои сильные стороны, которые можно развивать, и также у каждого типа есть свои паттерны-ловушки, которые не позволяют людям обрести то, к чему они стремятся. Как правило, мы не осознаем того, к чему на самом деле стремимся, описывая это состояние неопределенным словом «счастье», и нам очень непросто освободиться от своих ограничивающих паттернов. Однако когда мы определяем свой тип Эннеаграммы, очень многое из того, что раньше было скрыто от нас, становится ясным и очевидным. У нас появляется возможность освободиться от паттернов, которые нас ограничивали.

С тех пор как я написала эту книгу в 1997 году, я очень многое узнала от людей, которых я обучала и с которыми работала. Я преподавала Эннеаграмму в разных странах, и меня всегда впечатляло то, насколько понятна и близка Эннеаграмма представителям самых разных культур. Очевидно, что культурные различия оказывают крайне малое влияние на базовые паттерны типов. На семинарах я слышала большое количество честных трогательных историй и много смеялась, так как Эннеаграмма дает много поводов вместе посмеяться. Это хороший смех, который появляется, когда люди проявляют терпимость к паттернам друг друга.

Сегодня я рада издать эту книгу на русском языке и таким образом внести свой вклад в распространение знания Эннеаграммы в русскоязычном регионе. Я от всей души приглашаю вас открыть для себя волнующий мир Эннеаграммы.

## Что такое Эннеаграмма?

Эннеаграмма - это модель, которая описывает девять типов личности, присущие им паттерны мышления и поведения, а также бессознательные мотивы, которые стоят за этими паттернами.



Описывая девять типов личности, модель затрагивает все аспекты жизни - базовые психологические паттерны, типичные сложности, стиль коммуникации, мировоззрение и, что не

менее важно, путь личностного и духовного развития для каждого типа. Модель поражает своей точностью в описании этих аспектов и является прекрасным инструментом для того, чтобы лучше узнать себя и понять, как мыслят и общаются другие люди.

Возможно, самое удивительное в Эннеаграмме то, что она представляет собой динамическую модель, которая не только описывает текущее положение дел в нашей жизни, но и предлагает конкретные шаги дальнейшего развития. Изучая Эннеаграмму, мы можем научиться изменять привычный образ мышления.

#### **Итак, Эннеаграмма - это модель, которая:**

- ▶ объясняет базовые глубинные мотивы, которые движут нами на подсознательном уровне, благодаря чему мы начинаем лучше понимать себя и других людей;
- ▶ помогает нам наблюдать за своей Личностью и замечать присущие нам паттерны, осознавая, каким образом эти паттерны препятствуют нашему развитию.
- ▶ указывает путь к тому внутреннему состоянию, к которому мы все стремимся на бессознательном уровне. Эннеаграмма может помочь нам установить связь со своей Сущностью и получить доступ к внутреннему состоянию Бытия, укорененному глубоко в нас.

Люди, которые решают идти по пути развития, описанному Эннеаграммой, замечают, что жизнь становится легче, они чувствуют себя лучше, им становится более доступным состояние счастья и внутренней гармонии.

## **История Эннеаграммы**

Слово Эннеаграмма греческого происхождения, оно состоит из двух частей: эннеа, что значит девять, и грамма - модель, линия. Эннеаграмма - это модель, состоящая из девяти точек, расположенных по кругу - каждая точка обозначает тип личности.

Символ Эннеаграммы (круг и линии) берет начало в Центральной Азии и насчитывает многовековую историю - точная дата его возникновения неизвестна. Вероятно, он веками передавался в устной форме от наставников ученикам<sup>1</sup>.

На западе первым, кто использовал Эннеаграмму в области личностного развития, был армянин Георгий Гурджиев (1872-1949). Считается, что он познакомился с моделью Эннеаграммы в Центральной Азии. Гурджиев использовал Эннеаграмму для описания внутренних движущих сил, которые являются неотъемлемой частью любого процесса. Для этого он следовал по «энергетическим линиям» Эннеаграммы, перемещаясь из одной точки в другую. Многие годы Гурджиев путешествовал по всему миру и в 1920-е годы основал во Франции Институт гармоничного развития человека. В своей школе он давал ученикам особые задания, направленные на развитие осознанности. Эннеаграмма, которой обучал Гурджиев, не являлась типологией личности. Скорее, модель представляла собой описание динамических процессов.

По имеющимся сведениям, ученики Гурджиева физически перемещались по линиям Эннеаграммы, что позволяло им ощутить динамику движения и изменение энергии.

Модель Эннеаграммы в том виде, в котором мы ее изучаем сегодня, была разработана в 1970 боливийцем Оскаром Ичазо (род. в 1931), который в то время жил в Арике, Нили.

<sup>1</sup> Прим. автора: В сообществах по изучению Эннеаграммы существует много споров о том, действительно ли учение Эннеаграммы веками передавалось из уст в уста.

К примеру, учение Хелен Палмер известно как «устная традиция», при этом утверждается, что это наилучший способ передачи Эннеаграммы. Ризо и Хадсон утверждают, что модель Эннеаграммы в том виде, в котором мы ее изучаем сегодня, берет начало в трудах Оскара Ичазо и не представлена в устной традиции. В предыдущие столетия в Азии была распространена практика, при которой учитель (гуру) обучал одного специально избранного ученика, благодаря чему знания и мудрость передавались из поколения в поколение. Это была традиция устной, а не письменной передачи знаний. Недавно мне довелось услышать одну историю, которая позволяет мне заключить, что именно таким способом передавалось и учение Эннеаграммы. Один из моих учеников показал наставник владеет этим знанием!» Однако модель Эннеаграммы, описанная в этой книге - это намного более современная модель, включающая в себя новейшие разработки западной психологии, поэтому действительно нельзя сказать, что она развилась из устной традиции.

Считается, что Ичазо познакомился с Эннеграммой в той же тайной мистической школе, в которой в свое время проходил обучение Гурджиев. Однако Ичазо удалось продвинуть модель на шаг вперед.

Взяв за основу изучение различных духовных течений (таких, как дзен, суфизм, буддизм, конфуцианство, Каббала и христианство), он превратил Эннеграмму в модель, которая сочетает в себе понимание психологических паттернов с духовной мудростью. Скорее всего, именно ему принадлежала идея расположить семь смертных грехов в девяти точках Эннеграммы (более подробно об этом вы сможете прочитать дальше). Позднее Ичазо переехал в Америку, где основал школу духовного развития «Арика».

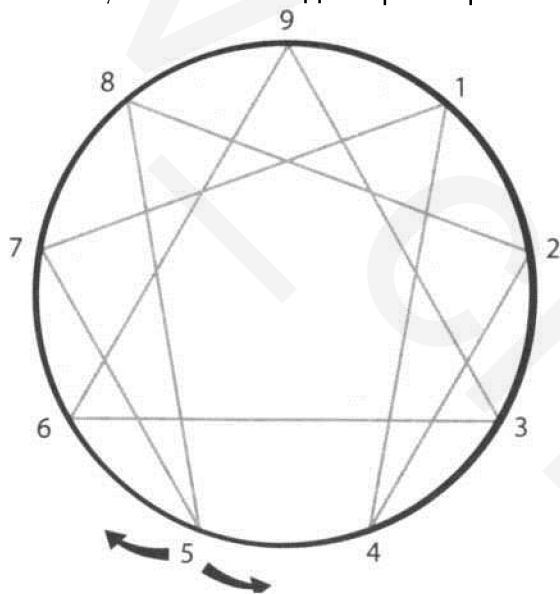
Среди первых учеников О. Ичазо были американские психологи Клаудио Наранхо и Джон Лилли. Они продолжили развивать Эннеграмму как типологию личности и привезли модель в США, где вскоре начали проводиться семинары по Эннеграмме и было издано несколько книг.

За последние десятилетия модель получила дальнейшее развитие по мере того как ведущие семинаров и авторы книг по Эннеграмме, в частности Хелен Палмер, Дон Рисо, Расс Хадсон и др., интегрировали в нее идеи и разработки современной психологии.

## Модель Эннеграммы

Круг обозначает связь между точками Эннеграммы, которые располагаются по соседству. Каждый тип может находиться под сильным влиянием одного или обоих соседних типов.

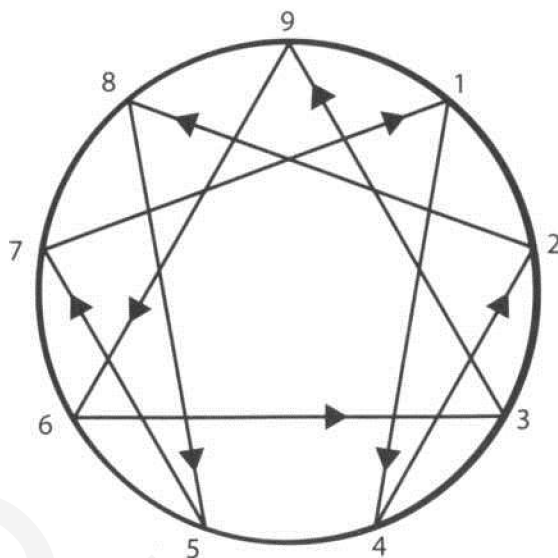
Например, 5-й тип может обладать определенными чертами 4-го или 6-го типов. Тогда мы говорим о Пятерке с крылом в Четверку или с крылом в Шестерку. Иногда в типе могут проявляться черты обоих крыльев, но обычно одно крыло развито сильнее, чем второе.



Эннеграмма также описывает, как изменяется наше мышление и поведение, когда мы оказываемся в привычной, комфортной для нас обстановке, а также то, как мы меняемся, попадая в ситуацию давления или стресса. Если на работе или в отношениях с партнером нам хорошо, мы чувствуем себя в безопасности, то внутреннее напряжение спадает, и мы можем ослабить свои защиты. Этот переход в состояние безопасности в Эннеграмме обозначен как движение типа против стрелки, при котором тип начинает проявлять некоторые черты цифры, в которую переходит. Это называется переход в точку безопасности. Так, 5-й тип в комфорте переходит в 8-й тип и начинает проявлять паттерны, присущие этому типу.

Похожим образом небезопасная или стрессовая ситуация вынуждает нас вести себя не так, как обычно. Изменения, которые происходят с нами в стрессовой ситуации,

обозначены в Эннеаграмме как движение типа по стрелке, при котором тип начинает проявлять некоторые черты цифры, в которую переходит. Это переход в точку стресса. В стрессовой ситуации 5-й тип переходит в 7-й тип и проявляет некоторые паттерны этого типа.



Здесь важно отметить, что когда мы попадаем в ситуацию давления, сначала мы усиливаем паттерны собственного типа. Например, первой реакцией 5-го типа на стресс будет отстранение, и только если эта стратегия не позволит ослабить давление, тогда Пятерка перейдет к мыслительным и поведенческим паттернам 7-го типа.

## Три центра

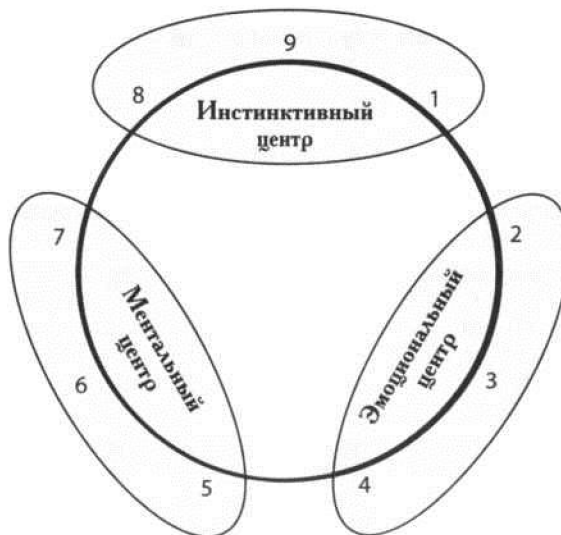
Эннеаграмма относит 9 типов личности к трем центрам, которые соответствуют трем областям человеческого мозга: инстинктивному интеллекту, эмоциональному интеллекту и ментальному интеллекту.

- ▶ К **инстинктивному** центру, который также называется телесным, относятся 8-й, 9-й и 1-й типы.
- ▶ К **эмоциональному**, или сердечному, центру относятся 2-й, 3-й и 4-й типы.
- ▶ К **ментальному**, или центру головы, относятся 5-й, 6-й и 7-й типы.

Описание центров позволяет нам понять, что лежит в основе мышления каждого типа. Тем не менее, у большинства из нас естественное функционирование центров нарушено, мы склонны исказить или чрезмерно контролировать их работу.

Центр, к которому относится тип, влияет на паттерны типа - у типа развиваются особые способности, но также и особые сложности, связанные с работой ведущего центра. Чтобы максимально задействовать свой потенциал, свои особые таланты и способности, каждый из девяти типов должен научиться правильно использовать все центры. Подробнее о развитии центров рассказывается в последней главе книги.





### Инстинктивные типы / телесный центр

Люди, у которых развит инстинктивный интеллект, обладают естественной, спонтанной энергией, которая позволяет им принимать решения и действовать, не размышляя и не пытаясь предугадать то, какой эмоциональный эффект их действия произведут на окружающих.

Когда мы действительно находимся в своем теле и присутствуем здесь и сейчас, то ощущаем свои естественные границы, которые нет нужды защищать. К сожалению, большинству из нас в детстве довелось столкнуться с ситуациями, которые вызвали у нас чувство страха, в результате чего в нашем теле возникло напряжение, и вместо того, чтобы воспринимать реальность непосредственно, мы сформировали ее модель. Вместо того, чтобы жить в естественных границах своего тела, присутствуя здесь и сейчас, мы пытаемся контролировать окружающий мир, который кажется нам небезопасным и угрожающим.

8-й, 9-й и 1-й типы изначально обладают естественным даром действовать инстинктивно. Однако у большинства представителей этих типов этот спонтанный импульс блокируется или искажается, в результате чего в их жизни часто присутствуют проблемы, связанные с границами и контролем.

Общей базовой эмоцией для этих типов является гнев, именно эта эмоция связана с осознанием границ.

**8-й тип** стремится контролировать окружающих и подавлять собственные слабые стороны. Чтобы оградить себя от окружающего мира, люди этого типа возводят вокруг себя неприступную стену, или щит. Они хотят быть сильными и полностью контролировать происходящее. Гнев они, как правило, выражают напрямую.

**9-й тип** пытается контролировать как окружающий мир, так и свое внутреннее состояние. Люди этого типа отодвигают свои чувства и потребности на задний план и сливаются с окружением, надеясь таким образом сохранить атмосферу гармонии и комфорта. Люди 9-го типа - специалисты в том, чтобы контролировать царящую вокруг и внутри них атмосферу, но для этого они лишают себя значимости. Свой гнев они отрицают.

Не получая прямого выражения, у людей 9-го типа гнев проявляется в бездействии и упрямстве.

**1-й тип** старается контролировать свои чувства и импульсы. Люди этого типа возводят стену между своими потребностями и Супер-эго и становятся настоящими экспертами по самоконтролю. Гнев они стараются подавлять, но он часто проявляется в форме негодования или возмущения.

### Эмоциональные типы / сердечный центр

Люди с развитым эмоциональным интеллектом обладают особой способностью понимать свои чувства и чувства других людей. Они придают большое значение межличностным отношениям. Поэтому прежде чем что-то сказать или сделать, они

учитывают, какое влияние их действия окажут на отношения с другим человеком, т.е. как этот человек отреагирует на их действия.

Когда сердечный центр функционирует без нарушений, мы ощущаем собственную ценность, просто являясь самим собой. К сожалению, большинству из нас в детстве довелось столкнуться с такими ситуациями, в результате которых мы поверили в то, что такие как есть, мы недостаточно хороши. Вместо того, чтобы быть собой, мы создаем образ себя, который, как мы надеемся, должен понравиться окружающим - так мы теряем связь со своей внутренней сущностью и начинаем искать подтверждение собственной ценности извне.

2-й, 3-й и 4-й типы изначально обладают естественным даром понимать чувства других людей и выстраивать с ними отношения. Однако у большинства людей этих типов эмоциональные импульсы блокируются или искажаются. Отсюда возникают сложности, связанные с чувством стыда за то, что они такие, какие есть. Вместо того, чтобы быть собой, люди этих типов пытаются соответствовать ожиданиям окружающих.

Это значит, что вопросы идентичности (то, как мы воспринимаем себя, и тот образ, который мы презентуем окружающим) связаны с сердечным центром. При этом 2-й, 3-й и 4-й типы более трепетно, чем другие типы Эннеграммы, относятся к тому, как их воспринимают окружающие. Общая базовая эмоция для этих типов - стыд за то, что я такой, какой есть.

**2-й тип** стремится обрести ценность в глазах окружающих, сделав себя незаменимым. Люди 2-го типа выстраивают идентичность, основанную на образе положительного человека, который помогает другим людям и не думает о себе. Создание положительного образа себя позволяет подавить чувство стыда.

**3-й тип** стремится обрести ценность в глазах окружающих, добиваясь успеха. Люди этого типа выстраивают идентичность, основанную на образе успешного человека, обладающего высоким статусом, и постоянно работают над тем, чтобы соответствовать этому образу. Стыд вытесняется безграничной уверенностью в своих способностях.

**4-й тип** стремится обрести ценность, фокусируясь на своем внутреннем мире, наполненном чувствами и переживаниями. Люди такого типа сравнивают себя с другими людьми и стремятся соответствовать внутреннему идеалу. Чувство стыда обычно присутствует в жизни людей 4-го типа, они чувствуют себя не такими как все, как будто с ними «что-то не так».

### **Ментальные типы / центр головы**

Люди с развитым ментальным интеллектом обладают естественной способностью анализировать, размышлять, планировать и придумывать новые идеи. Они любят собирать знания и участвовать в интеллектуальных дискуссиях.

Когда ментальный центр развит и его работе не мешает страх, у нас появляется способность видеть путь, по которому мы идем, слышать внутреннее чувство, направляющее нас по жизни, идти по жизни спокойно и уверенно. К сожалению, большинству из нас в детстве довелось столкнуться с такими ситуациями, в результате которых мы начали испытывать страх и сомнения в том, что мир безопасен. И вместо того чтобы направлять себя по жизни, мы пытаемся что-то сделать с окружающим нас миром - используем свое мышление, чтобы превратить его в более безопасное для нас место.

5-й, 6-й и 7-й типы обладают естественной способностью к анализу, размышлениям, планированию и придумыванию новых идей. Им хорошо удается собирать информацию и проверять факты. Однако у большинства людей этих типов ментальная энергия блокируется или искажается, в результате чего им сложно чувствовать себя в безопасности, мир воспринимается как опасное место. У них развивается общая базовая эмоция - страх, страх присутствия в мире.

**5-й тип** пытается создать чувство безопасности, накапливая знания. Люди 5-го типа надеются в конечном итоге стать настолько компетентными, чтобы чувствовать себя в мире в безопасности. Они убегают в безопасное пространство своего сознания, в свой

собственный мир. Страх проявляется в форме неуверенности и дурного предчувствия, связанного с присутствием в мире.

**6-й тип** пытается обезопасить себя, стараясь предусмотреть любую возможную опасность, а также ища поддержку и опору одновременно во внешнем мире и внутри себя. Страх проявляется в форме сомнений относительно собственных намерений и намерений других людей.

**7-й тип** пытается создать чувство безопасности, отвлекая себя новыми впечатлениями и мыслями о счастливом будущем. Сознание людей 7-го типа стимулирует их, открывая перед ними бесконечное множество возможностей, позволяя им во всем замечать хорошее. Страх подавляется бегством от неприятного, постоянным переключением с одного задания на другое, с одной идеи на другую.

## Девять типов личности

Каждый автор книг по Эннеаграмме подбирает свои названия типам личности, стараясь, чтобы название типа наиболее удачно отражало его ведущие качества. Мы даем типам названия, чтобы их легче было запомнить. Тем не менее, личность невозможно описать одним словом, и часто названия приводят к неверному пониманию типов. Поэтому, пожалуйста, относитесь к названию типов лишь как к более легкому способу их запомнить.



Ниже приведено краткое описание девяти типов, которое даст о них общее представление, прежде чем мы перейдем к их более подробному описанию. Также важно отметить, что описание типа совершенно не обязательно будет вам подходить на 100 процентов. Если что-то из описания вы в себе не узнаете, то, возможно, это к вам не совсем относится, или же вы описываете этот паттерн другими словами, или, возможно, вы пока что не замечали некоторых своих паттернов. Поэтому для начала можно определить, в каком типе вы себя узнаете больше всего. Или вы можете просмотреть последние страницы глав, посвященных детальному описанию типов, на которых перечислены по 10 ключевых проявлений каждого типа, и определить, какие моменты вы в себе узнаете.

Возможно, читая о типах Эннеаграммы, вы будете узнавать в себе черты каждого из них. Но даже если вы узнаете в себе черты всех девяти типов, только одна страсть и фиксация действительно определяют ваш образ жизни. Именно определение и осознание нашей базовой мотивации и связанного с ней образа мышления является ключом к личностному развитию в русле Эннеаграммы.

## **Вы также можете начать наблюдать за собой в течение дня: на чем обычно сфокусированы ваши мысли?**

- ▶ Правильно ли то, что происходит? - 1 тип;
- ▶ Можете ли вы что-то сделать для окружающих? - 2 тип;
- ▶ Как достичь следующей цели? - 3 тип;
- ▶ Чего вам не хватает? Что могло бы быть иначе? - 4 тип;
- ▶ Сбор необходимой информации, важно что-то понять, обдумать? - 5 тип;
- ▶ Сомнения в собственных решениях и действиях других людей? - 6 тип;
- ▶ Создание планов на будущее, важно, чтобы перед вами было открыто много возможностей? - 7 тип;
- ▶ Сохранение контроля над происходящим, справедливо ли то, что происходит? - 8 тип;
- ▶ Поддержание вокруг себя приятной атмосферы? - 9 тип.

Когда вы действительно начнете наблюдать за своими мыслями, вас может удивить то, насколько они похожи и повторяют один и тот же паттерн. Именно здесь и оказывается полезной Эннеаграмма: она позволяет осознать свои паттерны и понять, какая мотивация стоит за ними. Мотивация, о которой вы, вполне вероятно, раньше не знали и с которой, возможно, вам не очень приятно сталкиваться.

Лично мне нелегко было принять, что моя глубинная мотивация/страсть - это зависть. После того, как я переварила эту идею и начала рассказывать об Эннеаграмме друзьям и знакомым, большинство из них реагировали так: «Но ты не завистливый человек!» Да, возможно, в большинстве случаев я не кажусь завистливым человеком. Но чем лучше я понимала свой тип личности, тем яснее я видела, что именно зависть была той глубинной мотивацией, которая обуславливала большую часть моих поступков и мыслей. Иногда зависть служила мне хорошим стимулом - она заставляла меня действовать, браться за новые проекты и доводить их до конца, поскольку я смотрела на других людей и хотела обладать чем-то, что было у них, или достичь такого же уровня, как они. Но иногда это был для меня негативный стимул - когда я сравнивала себя с кем-то, и сравнение было не в мою пользу.

Когда я осмелилась посмотреть правде в глаза и признала, что зависть является моей движущей мотивацией, мне открылся очень ценный инсайт относительно меня и моей жизни, инсайт, который бы у меня не появился без Эннеаграммы. Я начала развивать в себе доступ к состоянию равновесия (что является путем развития для 4-го типа) и учиться ценить то, что у меня есть, то, кем я являюсь. Теперь я замечаю, когда теряю состояние равновесия и начинаю сравнивать себя с другими людьми - и могу останавливать этот паттерн.

### **1-й тип - Перфекционист**

Людям этого типа важно все делать правильно, они фокусируются на том, что нужно исправить, поскольку хотят, чтобы все было совершенным. У Единич сильно развито чувство долга по отношению к тому, что они пообещали выполнить. Долг важнее удовольствия. Это разумные, компетентные и рациональные люди. Они обладают способностью сконцентрироваться на задании и правильном выполнении всех его деталей, им сложно отвлечься от задания, пока оно не будет выполнено на все 100%. Они стараются не совершать ошибок, избегают неправильного, плохого, злого.

У Единич сильно развит внутренний критик, который говорит им, что правильно, а что нет. Внутренний критик контролирует их эмоции и желания, он следит за тем, чтобы они были порядочными людьми, следовали необходимым правилам и принципам.

### **2-й тип - Помощник**

Людям этого типа легко концентрироваться на том, что нужно другим людям, помогать им и поддерживать их. И они счастливы, когда получают за свою помощь признательность

или благодарность. Однако им сложно понять, в чем нуждаются они сами. Им важно нравиться людям, и они легко подстраиваются под ожидания окружающих. Поэтому у них иногда возникает ощущение, как будто у них много «я», и временами они спрашивают себя: «Кто я на самом деле?»

Двойки умеют с точностью определить, в чем нуждается другой человек, и это приносит им удовольствие - они гордятся тем, что нужны окружающим, им нравится быть ключевой фигурой в жизни другого человека, быть кем-то незаменимым. Однако время от времени они могут ощущать несвободу из-за того, что вынуждены постоянно что-то кому-то давать, и могут злиться, когда люди ведут себя неблагодарно.

### **3-й Тип - Достигатель**

Люди этого типа идентифицируют себя со своей работой - «Я - это то, что я делаю». Они фокусируются на целях и достижении успеха и придают большое значение статусу. Для них важно быть эффективными и продуктивными, поэтому они мыслят в категориях целей, задач, результатов. Главное для них - это выполнить задание, достичь поставленной цели. Окружающие часто считают их трудоголиками. Люди третьего типа зачастую игнорируют свои чувства, в том числе чувство усталости, поскольку реализация целей и задач для них важнее отдыха. Они могут брать на себя любую роль и готовы делать все, что потребуется, для того чтобы достичь поставленных целей.

Взять отпуск или действительно отдохнуть на выходных - это, как правило, сложная задача для Троек, так как в основе их мотивации лежит движение к поставленной цели. Они любят составлять списки задач и в течение дня вычеркивать задачи по мере их реализации. И у них всегда есть новый длинный список заданий на следующий день.

### **4-й Тип - Индивидуалист**

Люди этого типа особое внимание уделяют своим чувствам, поскольку надеются, что разобравшись в своих чувствах, смогут понять себя. Они стремятся к настоящим, глубоким отношениям, но в то же время у них могут возникать сложности в отношениях с другими людьми, поскольку зачастую они слишком много внимания уделяют тому, как их воспринимают другие.

В течение дня их настроение может кардинально меняться. Когда у них плохое настроение, то они убеждены, что окружающие к ним плохо относятся.

Это, в свою очередь, еще больше ухудшает их эмоциональное состояние, вызывая переживания отчаяния и безнадежности.

Находясь в хорошем душевном состоянии, Четверки часто общительны и полны жизни. Они стремятся к интенсивным переживаниям и к таким ситуациям, в которых они могут по-настоящему выразить себя, свой внутренний мир. Они высоко ценят уникальность, им важно найти что-то, что делало бы их жизнь особенной, не такой как у всех.

### **5-й Тип - Наблюдатель**

Пятерки любят собирать знания, наблюдать за происходящим, размышлять о мире. Возможность побыть в одиночестве и поразмышлять для них зачастую важнее, чем общение с кем-то или участие в социальной жизни. Как правило, они много читают и обладают глубокими знаниями в той области, которая их интересует. У людей этого типа развито масштабное мышление - они видят общие тенденции. Они обладают способностью отстраняться от своих эмоций и воспринимать информацию совершенно объективно. Им нравится принимать участие в обсуждении важных глубоких тем, но их совершенно не интересуют поверхностные светские беседы.

Пятерки часто испытывают срочную необходимость побыть в одиночестве. Даже находясь в окружении людей, они с легкостью могут оказаться «в одиночестве», отстранившись от происходящего и погрузившись в свои размышления. Пятерки хотят жить автономно - не зависеть от окружающих, самостоятельно удовлетворять свои потребности. На них практически не влияет то, что о них думают другие люди.

### **Тип 6 - Скептик**

Люди 6-го типа часто испытывают сомнения. Из-за сомнений им бывает сложно принимать решения, и они могут откладывать действия. Они беспокоятся о том, что может пойти не так, и часто представляют себе «наихудший сценарий» развития событий, чтобы иметь возможность его предотвратить. Так, люди 6-го типа будут тщательно анализировать все детали проекта, чтобы убедиться, что ничего нигде не «даст сбой».

У людей этого типа практически не прекращается внутренний диалог, который все взвешивает и анализирует с разных сторон: «с одной стороны... с другой стороны...». Они всегда видят обе стороны медали, и поэтому им бывает сложно решить, как правильно поступить. Они ищут кого-то, кому могли бы доверять, и любят устраивать авторитетным фигурам «проверки», чтобы убедиться, что на них можно положиться. Они очень преданы тем людям и идеям, которые заслужили их доверие.

### **7-й Тип - Авантюрист**

Семерки считают, что жизнь должна приносить удовольствие, что важно замечать хорошее в жизни. У них всегда много увлекательных идей и планов, они наполняют свой день увлекательными и приятными делами, избегая думать о том, что им кажется скучным и неприятным. Им нравится не иметь окончательных договоренностей, перед ними должно быть открыто максимум возможностей, чтобы они могли выбрать то, чем им больше всего захочется заниматься в данный момент. Люди 7-го типа - прекрасные предприниматели, они с легкостью представляют конечный результат нового проекта, но им кажется слишком скучным предпринимать шаги, необходимые для его осуществления. Часто их энтузиазм исчерпывается на полпути.

В голове у Семерок, как правило, много разных сценариев счастливого будущего, им доставляет удовольствие думать обо всех прекрасных возможностях, открытых перед ними в жизни.

### **8-й Тип - Босс**

Люди 8-го типа любят чувствовать себя сильными, одерживать победу над трудностями. Когда судьба бросает им новый вызов, они направляют всю свою силу и энергию на его преодоление. Они любят занимать лидерскую позицию и обычно в любом деле берут на себя всю ответственность. Они бесстрашно идут к своей цели и делают все необходимое для ее осуществления, вкладывая в нее всю свою силу. Их устремленность и энергия позволяет им вести за собой людей. Тем не менее, иногда в своем стремлении к лидерству они могут вести себя слишком авторитарно.

Восьмеркам нравится чувствовать, что они контролируют ситуацию, что они всем управляют. Они знают, что у них для этого достаточно сил. Если необходимо, они будут бороться за победу. Часто они защищают слабых, но также могут испытывать презрение к людям, которые не пытаются ничего предпринять.

## 9-й Тип - Посредник

Люди девятого типа очень не любят конфликты. Если назревает конфликт, Девятки сделают все возможное, чтобы восстановить приятную атмосферу - они могут сказать что-нибудь приятное, сглаживающее острые углы, или начать примирять конфликтующие стороны. Они легко понимают, что чувствуют или думают другие люди, и они действительно принимают мнения других людей. Однако им бывает сложно определить, что они сами думают по тому или иному поводу. Ведь если они выразят свое мнение, то это может привести к конфликту.

Девяткам нравится жить приятной жизнью, и они стараются избегать неприятного и всего, что могло бы вызвать споры или разногласия. Им нравится находиться в зоне комфорта, и поэтому они часто откладывают перемены «на потом». «Времени достаточно, это подождет до завтра - почему бы нам просто не провести время в приятной атмосфере?»

## Вклад каждого типа в общее дело

---

Каждый из девяти типов обладает особыми способностями и особым ракурсом восприятия действительности. Таким образом, каждый тип вносит свой незаменимый вклад в общее дело.

---

Сотрудничая с другими людьми, мы узнаем, что наш способ воспринимать мир не является единственно верным - существует много истин, одну и ту же ситуацию можно воспринимать по-разному. У разных людей различные подходы к работе, и все они могут вести к успеху. Можно сказать, что оптимальная рабочая команда состояла бы из одинакового количества представителей каждого типа. Иногда так и получается, но чаще определенный род деятельности какие-то типы привлекает больше, а какие-то меньше. Поэтому, как правило, в профессии накапливается большинство представителей тех или иных типов.

Чтобы проиллюстрировать, какой вклад каждый тип может внести в развитие общего дела, можно представить, что мы собрали команду из равного количества представителей каждого типа. Тогда каждый тип выполнял бы следующие функции:

- 1-й тип** Как правильно выполнить задание? Фокус внимания на правильности. Важно, чтобы группа придерживалась установленных правил, чтобы все детали задания выполнялись правильно.
- 2-й тип** Чем я могу помочь? Фокусируются на потребностях других участников группы, поддерживают их, заботясь о том, чтобы все были довольны результатом.
- 3-й тип** Что нам нужно сделать? Фокусируют внимание на действиях, быстро принимаются за работу и достигают цель раньше установленного срока.
- 4-й тип** Чего не хватает? Фокусируются на том, что можно улучшить, и на том, как можно сделать проект уникальным. Уделяют внимание ценностям и чувствам участников группы.
- 5-й тип** Что нам известно? Фокус внимания на информации и объективных фактах.
- 6-й тип** Что может пойти не так? Фокус внимания на возможных рисках и подводных камнях. Важно, чтобы проект был детально проанализирован, были учтены все факторы.
- 7-й тип** Что еще мы могли бы сделать? Фокусируются на новых возможностях, а также на том, чтобы было весело и интересно.
- 8-й тип** За что мы боремся? Фокусируются на достижении конкретных результатов. В командной работе для них важны прямолинейность и справедливость.
- 9-й тип** Есть ли в группе гармония? Фокусируются на поддержании позитивной атмосферы в команде, примиряют противоречащие мнения.

## Подтипы

В первые годы жизни у нас развивается три основных инстинкта, которые обеспечивают наше собственное выживание и выживание человеческого вида.

<b>1) Инстинкт самосохранения</b>	- направлен на удовлетворение потребности в пище, воде и других ресурсах, необходимых для выживания.
<b>2) Социальный инстинкт</b>	- обеспечивает принадлежность к семье и племени / обществу, что также необходимо для выживания.
<b>3) Сексуальный инстинкт</b>	- направлен на нахождение партнера и обеспечивает выживание рода / сообщества.

Развитие инстинктов зависит от нашего детского опыта, от того, насколько хорошо были удовлетворены наши потребности в каждой из этих сфер жизни. В результате во взрослой жизни инстинкты будут обладать для нас разной степенью значимости.

Причин, по которым эти три инстинкта получают разное развитие, может быть много. Самое интересное для нас в этой связи - понять, что люди одного типа личности могут придавать первостепенное значение разным сферам жизни.

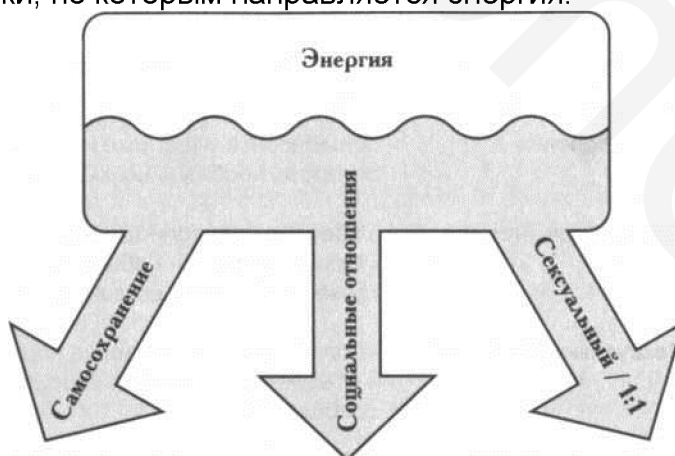
И следовательно, одна и та же глубинная мотивация будет проявляться в их Жизни и поведении по-разному.

В каждом типе Эннеграммы можно выделить три подтипа, т.е. тип личности. Может проявляться тремя различными способами, однако основная движущая энергия, основной лейтмотив в их жизни будет общим.

К примеру, у людей 6-го типа можно выделить три основных жизненных стиля: теплый и любящий (Подтип самосохранения), ответственный (Социальный подтип), и сильный / красивый (Сексуальный подтип).

Шестой тип может проявляться в трех разных стратегиях, но все они служат одной цели - обезопасить себя и обезоружить окружающих - либо своей теплотой, либо ответственностью, либо силой.

Образно выражаясь, можно представить себе контейнер, наполненный энергией, из которого отходят три трубки, по которым направляется энергия.



### 1) Самосохранение

Некоторые люди придают большое значение вопросам личной безопасности и удовлетворению базовых потребностей, т.е. сфере самосохранения. Эти люди посвящают значительную часть своего времени и энергии тому, чтобы у них было достаточно еды, одежды и денег, надежное благоустроенное жилье, хорошее самочувствие и здоровье,



нужное образование (которое в будущем может обеспечить хороший доход). Иными словами, они выбирают такой образ жизни, который позволяет им поддерживать необходимый уровень физической безопасности и комфорта.

Здоровые люди этого подтипа приземленные и практичные, они направляют свою энергию на то, чтобы удовлетворять свои базовые потребности - иметь теплое безопасное жилье, достаточно денег на банковском счету и достаточно еды в холодильнике. Как правило, их собственность застрахована, и они сделали все, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Нездоровые представители этого подтипа плохо заботятся о себе, запускают свое здоровье и личную гигиену, едят нездоровую пищу и в крайних проявлениях могут действовать разрушительно для себя. Или же наблюдается крен в противоположную сторону - они могут слишком фанатично и негибко относиться к вопросам здоровья и питания.

## **2) Социальные отношения**

Для представителей социального подтипа важно получать принятие и признание группы. Им важно чувствовать себя частью группы, чувствовать, что их вклад признают и ценят, тогда они ощущают себя в безопасности. Способность подстраиваться к окружающим и обеспечивать себе социальную принадлежность - к семье, к социальной группе, или к обществу в целом - это фундаментальный механизм, обеспечивающий выживание. Люди этого подтипа выбирают такие жизненные стратегии, которые позволяют им чувствовать себя принятыми, ощущать себя важной частью сообщества / мира.

Здоровые люди этого типа ощущают свою ценность, когда участвуют в совместной деятельности с другими людьми. Им нравится чувствовать себя причастными и они получают удовольствие от совместной работы - им нравится вносить свой вклад в общее дело.

Нездоровые люди этого подтипа могут вести себя крайне асоциально, они испытывают презрение к людям и не хотят принадлежать к каким-либо сообществам. Зачастую у них плохо развиты навыки социального взаимодействия, к окружающим они испытывают страх и недоверие.

## **3) Сексуальный инстинкт / Отношения 1:1**

Третья группа людей наибольшее значение придает личным (1:1) отношениям - сексуальному контакту, а также другим формам близости и доверительных отношений с другим человеком. Такие люди стремятся найти партнера, который смог бы их дополнить, чтобы они смогли ощутить себя более целостно, и следовательно, в безопасности. Это может быть не только партнер, но и ситуация - определенное увлечение или занятие. Люди этого подтипа стремятся к близкому контакту. Их привлекают интенсивные переживания - не только сексуальный контакт, а любая ситуация, несущая в себе интенсивный заряд. Они ищут близости, любви, доверия и контакта 1:1.

Здоровым людям этого подтипа нравится иметь близкие отношения с людьми, они ценят близость и глубокий человеческий контакт. Это, как правило, люди с открытыми взглядами, по жизни ими движет любопытство и стремление найти что-то или кого-то за пределами себя, чтобы ощутить себя более целостно.

Нездоровые люди этого подтипа могут испытывать сложности в сексуальных и близких отношениях. Им сложно проявлять инициативу и у них может отсутствовать интерес к исследованию жизни. В сфере секса у них будет много партнеров, или наоборот, они будут испытывать тревогу по отношению к сексу и близости.

### **Когда люди приходят на семинар...**

... люди с доминирующим инстинктом самосохранения обратят внимание на температуру воздуха в помещении, есть ли вода и освежающие напитки, где лучше всего сидеть. Возможно, они принесут воду и еду с собой, на всякий случай. Это позволяет им

чувствовать себя в безопасности.

Люди социального подтипа обратят внимание на то, кто разговаривает с тренером (так как тренер - самая важная фигура в групповой иерархии), кто еще в группе обладает высоким статусом. Они будут обращать внимание на людей, которые могли бы им помочь продвинуться в их социальных амбициях, и на то, к каким еще группам они принадлежат. Это дает им ощущение безопасности.

Люди сексуального подтипа будут искать человека, с которым им можно будет делиться переживаниями и впечатлениями от семинара. Они постараются выстроить доверительные отношения с этим человеком, стать близкими друзьями. Это позволяет им чувствовать себя в безопасности.

## **Путь личностного развития**

---

Согласно духовной традиции, на основе которой получила свое развитие модель Эннеаграммы, у каждого из нас есть внутренняя основа - ее можно условно назвать нашей Сущностью. Вокруг этой основы мы формируем своего рода защитный слой - нашу Личность.

---

От рождения младенцы, как правило, уверены в себе и любознательны. Но большинство родителей испытывают определенную степень тревоги и неуверенности. Зачастую наши родители не присутствуют с нами здесь и сейчас, поэтому мы не всегда получаем необходимое количество любви, заботы, внимания и поддержки для того, чтобы сохранить это состояние.

По мере взросления мы начинаем верить в то, что окружающий мир опасен. У нас формируется убеждение в том, что нам необходимо вести себя определенным образом, чтобы заслуживать любовь. Таким образом, мы начинаем формировать Личность, которая призвана обеспечить нашу безопасность и удовлетворение наших потребностей.

Выражаясь метафорически, Сущность похожа на младенца, который приходит в этот мир невинным и беззащитным. Личность же выполняет функцию «взрослого» опекуна - защитника, который оберегает младенца от всех опасностей, которыми полнится наш мир. В идеальном мире, где люди относились бы друг к другу с любовью, заботой и вниманием, мы, возможно, могли бы взрослеть, сохраняя связь со своей Сущностью. Но в этом мире, полном страха и опасностей, мы вынуждены защищать себя.

По мере того, как разворачивается этот процесс, мы начинаем Идентифицировать себя с защитником, все дальше отдаляясь от своей истинной сути. Мы теряем связь со своей Сущностью и с внутренним состоянием безопасности и любви.

Самое интересное заключается в том, что мы изо всех сил стремимся вновь обрести это утраченное внутреннее состояние. Чтобы воссоздать ощущение безопасности, мы защищаем свое жилище и собственность.

Мы стремимся окружить себя теми людьми, которые, как мы надеемся, позволят нам чувствовать себя любимыми и в безопасности. Мы учимся бороться и приспособливаться, чтобы удержать то, что для нас важно, и тех,

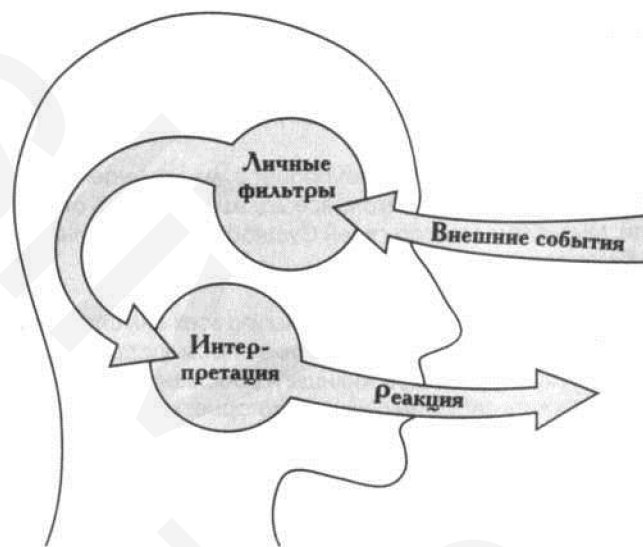
Кто нам дорог. Или мы отстраняемся от мира и уходим в себя в попытке установить гармонию и безопасность в своей внутренней Вселенной. Однако что бы мы ни делали, нам никак не удается ощутить себя в безопасности - как будто что-то стоит между нами и состоянием внутреннего умиротворения.

Это что-то и есть наша Личность. Защита, которую мы сами выстроили, то, что призвано нас оберегать, но на самом деле теперь нам мешает. Мы окружили свою Сущность надежной защитной стеной и в какой-то момент решили, что эта стена и есть мы. Нам кажется, что чем сильнее нам удастся укрепить это защитное сооружение, тем ближе мы окажемся к тому внутреннему состоянию, к которому мы стремимся. Конечно же, мы заблуждаемся. Чтобы восстановить связь со своей замурованной Сущностью, необходимо начать сбрасывать с себя участки стены, постепенно высвобождая истинного себя. Но этот

процесс кажется нам небезопасным и пугающим.

### Мы фильтруем реальность

Рано или поздно большинство людей, изучающих Эннеаграмму, задаются вопросом: мы рождаемся определенным типом или наш тип формируется в раннем детстве? Лично я придерживаюсь мнения, что мы рождаемся своим типом, хотя доказательств в подтверждение этой точки зрения у меня нет. Тем не менее, многие из нас замечали, что родные братья и сестры по-разному реагируют на одинаковое воспитание - как будто мы рождаемся с разной степенью восприимчивости к тем сигналам, которые исходят от наших родителей. Можно сказать, что от рождения нам присущи разные способы восприятия окружающего мира, в результате чего одни и те же события мы интерпретируем по-разному. Мы воспринимаем и интерпретируем все, что происходит вокруг нас, пропуская этот опыт через свои личные фильтры. Таким образом, большая часть нашего жизненного опыта зависит от того, на какие аспекты того или иного события мы обращаем внимание, а также от того, как мы их интерпретируем.



К примеру, если мать повышает голос на двух своих детей, один ребенок может преимущественно сфокусироваться на чувстве, что «мама меня больше не любит» (4-й тип), в то время как в фокусе внимания второго ребенка будет находиться мысль «что я могу сделать, чтобы мама снова была счастлива» (2-й тип). Первому ребенку свойственно направлять свои чувства внутрь, на себя, второму - наружу, во внешний мир. Так одно и то же событие воспринимается ими по-разному и, следовательно, влечет за собой разные реакции. Первый ребенок может начать плакать, а второй начнет делать что-то, чтобы поднять настроение матери.

Если исходить из предпосылки о том, что мы рождаемся своим типом, то значит, у внутреннего сущностного состояния есть девять различных аспектов, или сущностных качеств. Для защиты каждого из девяти сущностных качеств необходимо выработать определенное уникальное сочетание личностных убеждений и поведенческих стратегий. Так, девять типов призваны защищать девять различных аспектов внутреннего сущностного состояния.

Тем не менее, позднее эти защитные паттерны начинают нам мешать, поскольку мы начинаем идентифицировать себя с ними. Мы говорим себе: «Я такой». Мы начинаем осуждать людей, которые не похожи на нас. Мы боимся, что если сами попробуем действовать по-другому, то это может привести к ужасным последствиям. Этот страх настолько укоренен в нас, что часто остается неосознаваемым. Он тщательно завуалирован стройной Цепочкой логических доводов, чувством злости или реакцией отвержения. Даже некоторые из наших, казалось бы, добрых и любящих поступков на самом деле обусловлены страхом разрушить собственные представления о себе.

Чем больше мы отыгрываем свои паттерны, тем дальше мы отдаляемся от своей сути. Для того чтобы восстановить связь с истинным собой, необходимо освободиться от привычных паттернов. А это значит, что зачастую должны действовать от противного - делать противоположное тому, чего хочет наша Личность.

Этот процесс можно проиллюстрировать на примере 7-го типа - Авантюриста. Стремясь к счастью, Семерки предпочитают концентрировать свое внимание на новых увлекательных планах, на многообещающих возможностях в будущем. Однако путь развития для людей этого типа заключается в полной противоположности их привычной стратегии - в фокусе на настоящем моменте, на реальной осязаемой жизни. Когда Семерки начинают придерживаться этой стратегии, то испытывают чувство счастья, которое не идет ни в какое сравнение с состоянием окрыленности новыми мыслями и идеями. Оно во много раз сильнее, глубже и реальнее!

Если вы достигли такого момента в жизни, когда у вас возникло желание восстановить связь со своей внутренней Сущностью, то вам необходимо начать работать со своей Личностью, с теми мыслями и действиями, которыми вы заполняете свой день. Для начала можно обратить внимание на то, как именно вы фильтруете и интерпретируете окружающую действительность. Затем можно работать над тем, чтобы освободиться от некоторых своих убеждений. Именно так вы сможете освободить необходимое пространство для восстановления связи со своей сущностью, с истинным собой. Пока ваша Личность заполняет собой каждое мгновение вашей жизни, процессам внутренней коммуникации не остается места.

### **Связь с Целым**

Что представляет собой наша внутренняя основа - наша Сущность? Ее не так легко описать. В каком-то смысле это внутреннее состояние, которое невозможно выразить или описать словами. Это состояние, которое мы испытываем, когда нам очень хорошо, и возможно, вы попадали в него лишь на непродолжительные моменты времени. Это духовное переживание - в том смысле, что в этом состоянии мы ощущаем себя частью чего-то большего, некой целостности. Пребывая в этом состоянии, мы осознаем, что являемся чем-то гораздо большим, чем просто нашими мыслями или Личностью. Соприкасаясь со своей Сущностью, мы ощущаем связь с целым, и эта связь дарит нам чувство душевного спокойствия и безопасности. В этом состоянии у нас не возникает тревоги и нет осуждения по отношению к себе и другим людям. Находясь в нем, мы не испытываем нетерпеливости и не нуждаемся во внешней стимуляции. В этом состоянии есть только радость и любознательность - мы открыты чуду жизни.

В модели Эннеграммы для каждого типа существует свое название этому Сущностному состоянию: Завершенность (1), Свобода (2), Надежда (3), Единение (4), Всеведение (5), Вера (6), Присутствие (7), Истина (8) и Любовь (9). Эти слова описывают то, к чему стремится каждый из девяти типов, и то, что каждый тип обретает, когда находится в контакте с Сущностью.

Прим. автора: Это мой выбор слов, и в других книгах по Эннеграмме Вы можете встретить другие похожие названия, описывающие состояние Сущности.

Когда мы находимся в контакте с Сущностью и целым, у нас также развивается доступ к интуиции. Слово «интуиция» используется для обозначения нескольких феноменов.

Один из них - это наша способность «считывать» (часто на подсознательном уровне) язык тела и интонацию другого человека и, благодаря этой информации, заранее знать, как он или она поступит. «Я знал, что он не придет, - говорим мы, когда вспоминаем, как, разговаривая по телефону, уловили что-то в интонации собеседника. Это такое проявление интуиции, когда наше подсознание собирает информацию, и позднее эта информация становится доступной нашему сознанию.

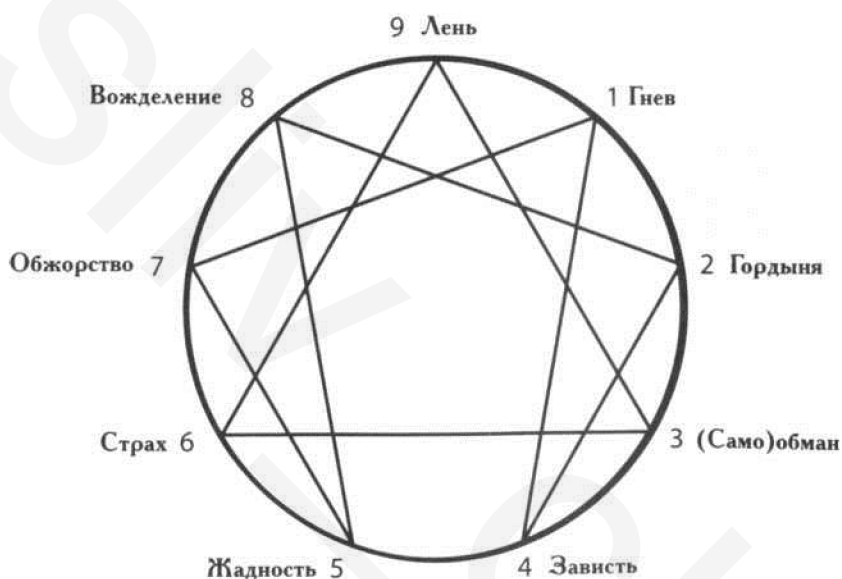
Но есть еще такое проявление интуиции, которое невозможно объяснить так просто. Когда у нас внезапно возникает внутреннее знание о том, что будет происходить, или

чувство внутренней уверенности, в каком направлении необходимо двигаться дальше. Как будто внутри нас живет некая мудрая часть, которая знает о нас и нашей жизни намного больше, чем «мы» сами.

Для того чтобы развить доступ к такому проявлению интуиции, наша Личность должна освободиться от некоторой доли тревоги - внутри нас должно быть достаточно тихо, чтобы мы могли различать нужные сигналы. Когда нам удастся это сделать, мы понимаем, что наша интуиция - чувство внутреннего руководства - присутствует в нашей жизни постоянно, и что состояние безопасности, силы и любви, к которому мы подсознательно стремились, всегда с нами, внутри нас.

## Девять страстей

В четвертом веке группа христиан, известных как Отцы-пустынники, избрала для себя путь отшельничества. Эти христиане верили, что жизнь в пустыне позволит им освободиться от мирских привязанностей и найти собственный способ следовать зову Бога. Они искали ответ на вопрос: «Что стоит между мной и Богом?»



Ответ, который они нашли, был прост: «Я». Я стою между собой и Богом. «Я» - это наша Личность, которой руководят различные чувства и потребности. «Бог» - это состояние веры и ощущение связи с целым.

Согласно преданиям, эти представители раннего христианства обнаружили, что нашей Личностью правят семь смертных грехов: гнев, гордыня, зависть, алчность, обжорство, вожделение и лень. Считалось, что эти семь грехов лежат в основе всех людских проблем, они не позволяют нам жить в мире с собой, ощущая связь со своим божественным началом и добродетелью. Учение о смертных грехах и сегодня является важной частью католической и православной доктрин. Это учение также легло в основу разработки Эннеаграммы - названия семи смертных грехов описывают те внутренние драйвы и импульсы, которые руководят семью из девяти личностных типов. Разработчики модели Эннеаграммы О.Ичазо и К.Наранхо добавили к семи «грехам» еще два - страх и обман - и разместили их по девяти позициям модели.

Таким образом, каждой цифрой Эннеаграммы, т.е. каждым типом личности, правит так называемый «грех», или иначе «страсть». Этими названиями в Эннеаграмме обозначена бессознательная мотивация, которая побуждает нас мыслить и действовать определенным образом, в результате чего мы снова и снова воспроизводим в своей жизни похожие реакции и ситуации. Жизнь, которой правит страсть, полна трудностей, и это верно для большинства из нас. Но несмотря ни на что, мы продолжаем придерживаться привычных

паттернов - как будто ничего другого нам не остается. Очень сложно понять, что единственный способ обрести более легкую и счастливую жизнь и получить доступ к тому внутреннему состоянию, к которому мы стремимся - это освободиться. Но разве легко отказаться от того, что уже есть, когда мы не знаем, что мы получим взамен? Это шаг в неизвестное.

Большинству людей только изредка удается ощущать связь со своей Сущностью, в нашей жизни ее место, как правило, занимает страсть.

### **Фиксация**

Наша эмоциональная движущая сила, наша страсть, определенным образом структурирует наше сознание. Так у каждого типа развивается устойчивый мыслительный паттерн, который Оскар Ичазо назвал фиксацией типа. Фиксация - это привычный паттерн, который мы постоянно воспроизводим в своей жизни, поскольку нам кажется, что это наилучшая из всех возможных реакций. Кроме того, когда мы реагируем привычным способом, у нас возникает чувство безопасности, нам кажется, что мы поступаем правильно, даже несмотря на то, что последствия нашего поведения нас могут огорчать или не устраивать.

Фиксация подкрепляет страсть, а когда страсть усиливается, фиксация, в свою очередь, становится еще жестче. Так возникает порочный круг.

Но именно на этапе фиксации его можно разорвать. Как правило, легче научиться замечать свои мысленные и поведенческие паттерны, чем осознать свою глубинную мотивацию - страсть. Поэтому, ступая на путь развития, который предлагает Эннеаграмма, полезно начинать работу именно с фиксации. Тем не менее, наша фиксация является настолько привычной для нас стратегией реагирования, что нам действительно приходится прилагать усилия, чтобы ее останавливать - точно так же, как нам приходится прилагать усилия, чтобы освободиться от других вредных привычек в жизни.

Страсть и фиксация девяти типов

<b>Страсть</b>	<b>Фиксация</b>
<b>Тип 1:</b> Гнев	Осуждение
<b>Тип 2:</b> Гордыня	Признательность
<b>Тип 3:</b> (Само) обман	Тщеславие
<b>Тип 4:</b> Зависть	Тоска
<b>Тип 5:</b> Жадность	Отстранение
<b>Тип 6:</b> Страх	Сомнение
<b>Тип 7:</b> Обжорство	Планирование
<b>Тип 8:</b> Вождделение	Справедливость
<b>Тип 9:</b> Лень	Комфорт

В главах о типах приведено подробное описание страсти и фиксации каждого типа.

### **Особый дар**

Одним из самых интересных аспектов использования Эннеаграммы для личностного развития является то, что наша страсть в то же время служит проводником к нашим особым способностям - или, как их называл Ичазо, к нашей добродетели.

Мы живем в мире противоположностей, и это значит, что и на материальном, и на ментальном уровне все состоит из противоположностей. Примерами противоположностей могут служить день - ночь, свет - тьма, радость - грусть, спокойствие - беспокойство, терпение - нетерпеливость и т.д. - этот список можно продолжать до бесконечности. Самое интересное, что на психологическом уровне, если у нас имеется тенденция к какой-либо полярности, то одновременно в нас существует и склонность к ее прямой противоположности.

Например, по своему жизненному опыту я могу судить, что люди, которые считают себя очень нетерпеливыми, на самом деле обладают способностью проявлять особое терпение в определенных ситуациях. Люди, которые считают себя грустными, склонными к меланхолии, как правило, обладают особым даром испытывать и выражать радость, и так далее. Когда формировалась наша Личность, мы словно склонились к одной из полярностей, так как надеялись, что это поможет нам получить то, чего мы хотим. Когда мы «пробуждаемся» и обнаруживаем, что на самом деле наша привычная стратегия уводит нас прочь от того, к чему мы стремимся, мы можем ближе соприкоснуться с противоположностью своей страсти, позволить ей обрести большую ценность в нашей жизни.

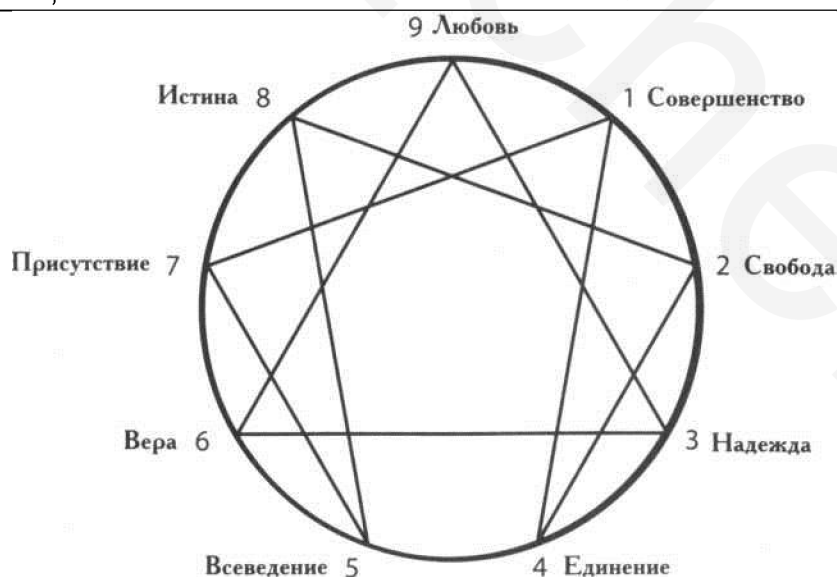
### Путь психологического развития для типов Эннеграммы

От страсти	К развитию	К внутреннему состоянию
Тип 1 Гнева	Спокойствия	Совершенства
Тип 2 Гордыни	Скромности	Свободы
Тип 3 (Само)обмана	Честности	Надежды
Тип 4 Зависти	Уравновешенность	Единения
Тип 5 Жадности	Щедрости	Всеведения
Тип 6 Страха	Смелости	Веры
Тип 7 Обжорства	Трезвости	Присутствия
Тип 8 Вожделения	Невинности	Истины
Тип 9 Лени	Энергии	Любви

Подобный путь развития позволяет уравновесить свою страсть ее противоположностью, и это значит, что мы можем приблизиться к присущему нам состоянию Сущности. В главах, посвященных описанию типов, мы подробно описываем путь развития для каждого типа.

### Состояние Сущности

Состояние Сущности можно описать как состояние единения со всем, что вас окружает, как состояние полного присутствия здесь и сейчас, в котором вы принимаете все таким, как оно есть.



Возможно, вы испытывали это состояние в определенных ситуациях или в определенные периоды жизни. Некоторые люди описывают моменты особой близости с любимым человеком или с другом, когда кажется, что время остановилось, когда все, что

происходит, правильно, искренне и преисполнено любви. Возможно, вы можете вспомнить такие моменты, когда вы испытывали к другому человеку чувство безусловного принятия, и оно порождало внутри вас неожиданную радость, которая появлялась одновременно ниоткуда и отовсюду - радость просто быть.

Такие состояния знакомы многим из нас, иногда они длятся одно мгновение, иногда пару часов и даже дней. Целью многих психологических и духовных школ является развитие доступа к этим состояниям и их интеграция в повседневную жизнь.

Как уже упоминалось в этой главе, за большинством наших ежедневных действий стоит бессознательное желание вернуться к состоянию Сущности. Парадокс заключается в том, что наши действия уводят нас в противоположную сторону - этого состояния невозможно достичь через делание.

Например, люди 5-го типа собирают знания, надеясь таким образом достичь состояния «Всеведения». Тем не менее, это состояние можно достичь только освобождаясь от паттерна собирать внешние знания и развивая доступ к внутренней мудрости. Люди 4-го типа ищут идеального партнера или идеальных отношений, надеясь обрести состояние непрекращающегося «Единения». Однако это состояние можно обрести только освобождаясь от привычного паттерна и восстанавливая связь с самим собой и с целым. Похожим образом каждый из типов пытается достичь состояния Сущности, делая что-то.

**Мы стремимся вновь обрести то, что когда-то потеряли, но мы ищем не там. То, что мы ищем, находится внутри нас.**

Состояние Сущности можно обрести, только успокоив свое сознание и позволив себе войти в желаемое состояние. Когда мы высвобождаемся от привычных паттернов и следуем по пути развития, который предлагает Эннеаграмма, мы вновь обретаем доступ к своей Сущности - у нас возникает ощущение, что мы наконец вернулись домой. Вначале это состояние возникает у нас лишь на мимолетные мгновения, но постепенно оно становится все более устойчивым и привычным, превращаясь в новый способ пребывания в мире. Жизнь становится легче, в ней появляется больше красоты и радости.

### **Три шага**

Каждым из девяти типов правит определенная страсть. Эта страсть лежит в основе мыслительных стратегий типа. Страсть - это наша движущая сила, она оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на нашу жизнь. Ее можно назвать энергией, которая придает нашей жизни движение. На протяжении жизни страсть не меняется, это значит, что наш тип личности не может измениться, но мы можем научиться уравновешивать свою страсть своим особым даром. Согласно Эннеаграмме, у каждого из нас есть доступ к особым способностям, которые мы можем развивать, поступая не так, как поступаем обычно.

- 1) Первый шаг состоит в том, чтобы научиться осознавать свои привычные паттерны мышления и поведения - свою фиксацию - так чтобы замечать ее каждый раз, когда она проявляется.
- 2) Следующий шаг мы делаем, когда принимаем решение, что больше не хотим тратить энергию на эти паттерны, поскольку они не позволяют нам развиваться, а лишь усиливают то, что есть. Иногда этот шаг бывает сложно предпринять, поскольку некоторые паттерны приносят нам настолько сильное краткосрочное удовлетворение или столько вторичных выгод, что от них сложно отказаться. Но если вы начнете анализировать свою жизнь в целом и спросите себя, к каким результатам приводили вас ваши стратегии до сих пор, вам будет легче от них освободиться.
- 3) Третий шаг - это решение сбалансировать страсть и особый дар. Особый дар является противоположностью того, что мы до сих пор делали. Суть этого шага не в том, чтобы избавиться от старой энергии, а в том, чтобы ее уравновесить.

Чем больше мы уравновешиваем свою страсть своим особым даром, тем сильнее



становиться наша связь с Сущностью. Чем сильнее становится наша связь с Сущностью, тем легче нам получать доступ к своему особому дару. Однако в нашей страсти также есть ресурсы. Поэтому мы можем сохранять связь со своей страстью, даже если теперь эта связь изменилась, стала более свободной и легкой. Сбалансировать две свои стороны становится возможным, когда мы осознаем, что они могут сосуществовать одновременно, что их связывают отношения взаимосвязи («и-и»), а не противоречия («или-или»).

В главах, посвященных описанию типов, описан путь развития для каждого типа.

### Находясь в равновесии

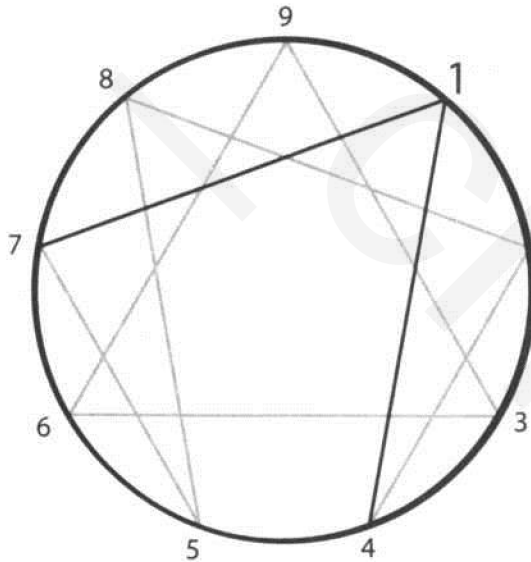
Люди, которым посчастливилось вырасти в очень любящей и безопасной среде, а также люди, которые занимаются личностным развитием, становятся более уравновешенными и гармоничными. У таких людей много энергии, и они могут делиться ей с окружающими. Их действиями чаще движет любовь, а не страх.

Их не тяготит постоянная необходимость удовлетворять свои базовые потребности - их потребности удовлетворяются благодаря контакту со своей Сущностью и полной вовлеченности в жизнь здесь и сейчас.

Они освободились от большей части привычной фиксации, и благодаря этому их мышление и поведение стали более гибким - так в их жизни появляется больше выбора, больше возможностей. Им не за что бороться и не от чего защищаться, поэтому они отбросили свои защиты и действуют исходя из непосредственного опыта присутствия здесь и сейчас.

Даже когда мы достигаем состояния равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они стремятся как можно скорее вновь в него вернуться.

В главах, посвященных описанию типов, приводится описание сбалансированного состояния для каждого типа.



## Тип 1 - Перфекционист

---

«Для меня важно все делать на 100% правильно, и я не могу отвлечься от задания, пока не доведу его до конца, выполнив все его детали. Мне сложно понять, что другие люди могут относиться к своей работе не так старательно, результат их труда часто оставляет желать лучшего - им следует прилагать больше усилий».

---

## **Мировоззрение людей Первого типа**

---

Единицы стремятся поступать правильно, они хотят быть порядочными людьми, на которых можно положиться. Чтобы соответствовать своим представлениям о порядочном человеке, Единицы вырабатывают ряд внутренних принципов, которые они не позволяют себе нарушать.

---

Их набор внутренних правил и стандартов регулирует все сферы жизни, и они верят, что есть только один правильный способ соответствовать этим стандартам. Например, есть только один способ правильно оформить отчет или развесить белье на просушку. Людям первого типа бывает сложно понять, что другие могут выполнять эти задания по-своему, им кажется, что другие способы не настолько точны и аккуратны, как их собственные.

Благодаря высоким требованиям к своей работе, они обычно становятся очень компетентными экспертами в своей области. Обычно это специалисты, которые разбираются в мельчайших деталях и постоянно стремятся повышать свой уровень компетентности. Сотрудничая с Единицами, вы можете быть уверены, что задание, которое они выполняют, будет выполнено на 100%, все его детали будут тщательно проработаны и несколько раз проверены.

Единицы считают себя разумными, рациональными людьми. Их эмоции также должны соответствовать определенным стандартам, поэтому они четко разграничивают разум и чувства. Они демонстрируют высокий уровень самоконтроля и не позволяют себе обращать внимания на свои желания и нужды, пока не выполнят своих обязательств. Они осуждают проявление «неправильных» и «неуместных» эмоций, таких как злость. В работе они руководствуются принципом «Долг важнее удовольствия».

Единицы ценят правила и предписания. Им нравится четко понимать, что от них требуется, и как правильно выполнить то или иное задание. Когда требования четко очерчены, люди этого типа изо всех сил стараются им соответствовать.

Единицам нравится делиться своим пониманием правильного и неправильного с другими людьми, так как они убеждены, что это может быть для них полезно. Они предъявляют к себе высокие моральные требования и в жизни руководствуются собственными принципами. Если они считают, что, учитывая глобальное потепление, владеть собственным автомобилем - это плохо, то они будут ездить только на общественном транспорте. Кроме того, им будет сложно понять, почему другие люди не поступают так же.

### **Поступать правильно - внутренний критик**

Жизнь для Единицы заключается в том, чтобы поступать правильно, в соответствии со своей внутренней шкалой плохого и хорошего. Люди этого типа пытаются исправить все, что считают неправильным, осуждая собственные недостатки и недостатки окружающих. Можно сказать, что Единицами движет благородное стремление улучшить этот мир, сделать его более совершенным.

У Единиц сильно развит внутренний критик, или гид - внутренний голос, который побуждает их стараться всегда соответствовать своим внутренним принципам, и говорит им, как следует поступить в той или иной ситуации. Единицы описывают его как внутренний руководящий или осуждающий голос, который комментирует все их мысли, чувства и действия. Единицы воспринимают этот голос таким образом, как будто он принадлежит их «более мудрой» части. Несмотря на то, что они осознают, что этот голос - это всего лишь порождение их собственных мыслей, они склонны слушаться его, как если бы он исходил из какого-то внешнего, почти сверхъестественного источника.

Внутренний критик Единиц говорит им, что удовольствие нужно заслужить.

Для многих Единиц работа сама по себе является вознаграждением. Они считают, что невозможно собрать урожай, не приложив усилий к тому, чтобы его посеять. Это значит, что

зачастую Единицы отказывают себе в удовольствии, даже не осознавая этого. Они бывают настолько поглощены тем, что «должны» выполнить, что забывают спрашивать себя о том, чего же они на самом деле хотят. Они приучили себя игнорировать свою потребность в удовольствии и концентрироваться на том, чтобы поступать правильно. Их внутренний критик не дает им расслабиться - «что бы вы ни делали, всегда есть что-то, что можно Улучшить».

У Единиц сложные отношения со своими чувствами. Их тело как будто Разделено на две части, при этом верхняя половина служит прибежищем для критика и понятия не имеет о находящихся ниже чувствах. Причина такого разделения заключается в том, что многие эмоции Единицы считают «неправильными», так как они не соответствуют их представлениям о приличии и порядочности. Такие чувства, как злость, сексуальное влечение, наслаждение, - все чувства, которые могут помешать правильному выполнению работы, оказываются подавлены. Ведь долг важнее удовольствия!

Поскольку люди первого типа не позволяют себе удовлетворять свои потребности, их часто раздражает то, что другие люди не разделяют их серьезного отношения к жизни. Это раздражение часто проявляется в виде «праведного возмущения» и осуждения.

Тем не менее, Единицы находят огромное удовольствие в самом процессе выполнения обязательств: им действительно приносит удовлетворение качественно выполненная работа, они испытывают наслаждение, когда завершают задание, доведя каждую его деталь до совершенства, или когда все в помещении убрано так, как должно быть. Это приносит им состояние внутреннего умиротворения и удовлетворения.

Единицы живут в черно-белом мире. Существует только один верный способ, только одно правильное решение, и важно его найти. Мысль о том, что правильных путей может быть несколько, сбивает Единиц с толку и пугает: «Если путей много, то как тогда понять, какой из них правильный?»

Как определить, соответствуешь ли ты тому, что от тебя ожидают?» Из такого мышления логическим образом вытекает убеждение Единиц о том, что правильное для них должно быть правильным и для всех остальных. Поэтому Единицы склонны советовать другим людям, как им следует поступать.

К сожалению, эта черта Единиц не всегда нравится окружающим людям, и Единицы могут казаться им чересчур уверенными в своей правоте, всезнайками.

### **Радость совершенства**

Потребность Единиц в совершенстве и та радость, которую оно им приносит, проявляются в их одежде - каждая деталь тщательно подобрана, каждая пуговка на месте, все идеально чисто, вы нигде не найдете ни единого пятнышка. Процесс сервировки стола, при котором они аккуратно и ровно расставляют тарелки и раскладывают столовые приборы, может доставлять Единицам истинное удовольствие. Приятно раскладывать по полкам выглаженные и аккуратно сложенные футболки сына, сортируя их при этом по цвету. Это вызывает у Единиц чувство глубокого удовлетворения.

Радость совершенства также проявляется в способности Единиц собрать всю необходимую для выполнения задания информацию, разбить задание на составные части и выполнить его идеально, именно так, как было условлено, и, конечно же, вовремя. Кроме того, их перфекционизм может проявляться в способности находить недостатки в работе других людей. Эта способность может раздражать окружающих, но она очень ценна, когда проявляется в форме конструктивной критики - кто сможет предложить конкретные идеи по улучшению проекта лучше, чем это сделает Единица?

Единицы все сравнивают со своими идеалами, уровень «достаточно хорошо» их не устраивает - все в жизни должно соответствовать их внутренним стандартам. Это стремление к совершенству может создавать напряжение в их жизни и жизни их близких, так как они могут выражать его слишком резко. Большинству Единиц необходимо научиться давать обратную связь дружелюбно, с чувством признательности.

Несмотря на то, что Единицы могут казаться критически настроенными по отношению к

другим людям, им самим очень сложно принимать критику в свой адрес. Поскольку они очень старательно подходят к выполнению любого задания, им бывает сложно принять, что их работа была выполнена недостаточно хорошо. Их внутренний критик начинает осуждать их старания: «Это было выполнено недостаточно хорошо. Я должен был учесть эту деталь...».

Как уже было сказано, подсознательное мышление Единиц основано на убеждении, что в любой ситуации может быть только одно правильное решение. Как только вам удастся найти это решение, другие люди также поймут, что это решение правильное и согласятся ему следовать. Важным инсайтом для Единиц служит осознание того, что в ситуации может существовать несколько решений, и каждое из них является здравым и морально обоснованным.

Также важным шагом для Единиц является осознание того, что когда они открываются своим чувствам, то вовсе не оказываются поглощены мыслями о сексе, неконтролируемой злостью или чрезмерным наслаждением.

Начать осознавать свои желания и потребности - не говоря о том, чтобы удовлетворять их - может быть пугающим шагом для человека, который привык чувствовать себя в безопасности благодаря высокой степени самоконтроля.

Конфликт между неосознанными потребностями и стремлением «поступать правильно» еще ярче проявляется, когда Единицы вынуждены принимать решения. Необходимость принимать решение обостряет у Единиц эмоциональное беспокойство. Если они поступят так, как считают правильным, то будут раздражены, поскольку их потребности останутся неудовлетворены. Если они сделают то, что хотят, то будут испытывать тревогу, опасаться, что поступили неправильно. Это особенно заметно, когда Единицы решают идти за своими потребностями и сделать то, что окружающие могут не одобрить. Такое решение может привести к состоянию нарастающей нервозности, из-за которой Единицы начинают проецировать своего внутреннего критика на окружающих и слышать обидную критику даже там, где ее нет. В таких ситуациях Единицам важно научиться «тестировать реальность», спрашивая окружающих о том, что они действительно имели в виду.

### **Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Единиц: гнев и осуждение**

Бессознательной мотивацией Единиц является гнев. Гнев неразрывно связан с фиксацией на осуждении неправильного - чем больше Единицы фокусируются на неправильном, тем больше они злятся.

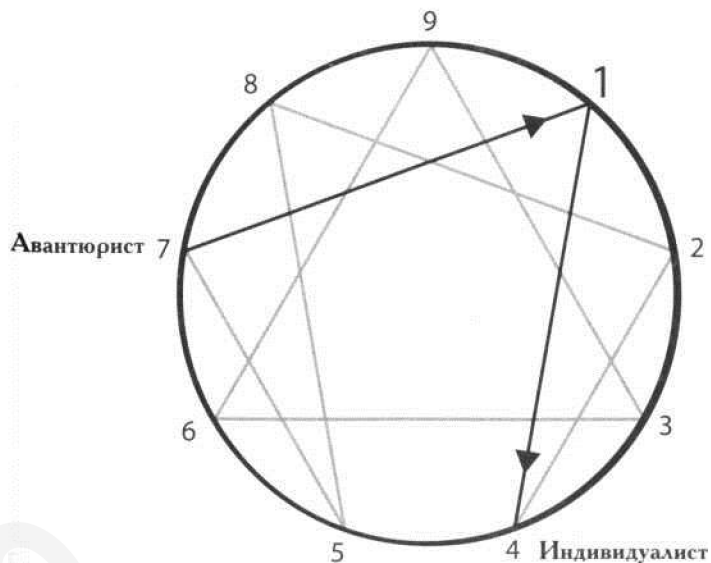
Однако Единицы считают, что злость - это «плохое» чувство, которое необходимо подавлять - ведь порядочные люди не должны злиться. Поэтому злость у Единиц обычно проявляется в форме негодования, которое прорывается сквозь сжатые губы. Многие Единицы не осознают своей злости и не понимают, почему окружающие считают их излишне критикующими.

Таким образом, когда Единицы замечают, что окружающие реагируют на них «негативно», они могут спросить себя, злятся ли они сами в этот момент, и что на самом деле вызывает их злость? Может быть, причина злости в том, что они слишком долго подавляли свои желания и потребности, ставя на первое место обязательства и чувство долга? Можно ли хоть немного ослабить требования к себе, чтобы позволить себе чуть больше удовольствия?

### **Изменения в стрессе и безопасности**

Одним из типичных стрессовых факторов для Единиц является ситуация, когда вокруг слишком много деталей, которые они лично должны исправить, и сколько бы они ни тратили на это сил и времени - их усилий оказывается недостаточно. Такие мысли, как: «Если я хочу, чтобы это было выполнено хорошо, я все должен делать

сам» приводят к раздражению на других людей, которые не выполняют свою часть работы должным образом.



Первой реакцией на давление такого рода будет усиление паттернов Первого типа - удовольствие оказывается начисто вычеркнуто из ежедневного Расписания, все силы направлены на выполнение работы. Внутренний Критик становится еще активнее. Растет гнев, поскольку мышление в категориях правильное - неправильное усиливается. Фрустрация, связанная с необходимостью все делать самому, нарастает и приводит к сильному внутреннему смятению, угрожая привычному восприятию себя как разумного и рационального человека.

Если усиления привычного мыслительного паттерна оказывается недостаточно для того, чтобы справиться со сложной ситуацией, то Единицы наконец попадают под власть эмоций. Актуализируется страх оказаться брошенными из-за их личных недостатков. Им грустно, поскольку они не могут соответствовать собственным высоким требованиям.

Это может вызывать сильное чувство жалости к себе. Такую перемену Эннеграмма описывает, как переход Единицы к некоторым паттернам Четверки.

В такие моменты Единицы осознают, что хорошее поведение и старание не являются гарантией уважения со стороны окружающих. На передний план выходят все те потребности, которые Единицы долгое время подавляли.

Это положительная сторона такой реакции на стресс: понять, чего же они хотят, становится для Единиц более важным, чем долг и обязательства.

Следуя паттернам Четверки и осознавая свои потребности, Единицы соприкасаются с важными для себя вопросами идентичности и жизненной миссии, несмотря на то, что этот путь оказывается наполнен эмоциями. Негативной стороной подобной реакции может стать полное погружение в жалость к себе и потакание своим желаниям. Единицы даже могут освобождать себя от необходимости соблюдения каких бы то ни было правил. Такая реакция будет продолжаться до тех пор, пока не ослабеет давление - этот период может занять от нескольких дней до нескольких месяцев.

Когда Единицы ощущают себя в безопасности, их осуждающее мышление ослабевает, они с большей легкостью могут расслабиться и наслаждаться жизнью. Веселиться, пробовать что-то новое и иметь выбор уже не так тревожно. В таком состоянии им легче определять, чего же они хотят, и просто делать это. При принятии решений потребность в удовольствии не игнорируется. В целом, жизнь становится проще. Высокие требования уравновешены удовольствием.

Эти изменения описаны переходом Единицы к некоторым паттернам Семерки. Они обычно происходят, когда все дела завершены и обязательства выполнены. К примеру, поведение Единиц разительным образом меняется, когда они уезжают отдыхать. На отдыхе

они могут расслабиться и наслаждаться жизнью, проявляя такие свои качества, которые никогда не позволяют себе проявить дома, где у них полно дел и обязанностей.

В отпуске Единицы - веселые жизнерадостные люди, жадные до удовольствий и наслаждающиеся жизнью.

У перехода в Семерку также может быть и негативная сторона. У Единиц может возникнуть импульсивное желание получить сразу все, а также сильнейшая злость на себя за то, что долгие годы они отказывали себе в удовольствии. Такая реакция может привести к бунтарскому желанию получить все прямо сейчас: «Я заслуживаю самого лучшего, и мне не надо ничего делать, для того чтобы это получить!» Такая реакция редко длится дольше отпуска - отдых окончен, и долг снова зовет.

## **Сильные стороны и особые способности**

---

Люди первого типа - убежденные сторонники гуманистических идей и движений, направленных на улучшение нашего мира. Это преданные своему делу учителя, которые учат других людей делать лучшее, на что они способны. Единицы обладают способностью презентовать тему четко и ясно, они убеждены, что человек может радикальным образом изменить свою жизнь благодаря обучению.

---

Единицы - настоящие эксперты по самоконтролю, они очень дисциплинированы. Если они пообещали выполнить задание, то оно обязательно будет выполнено вовремя. Похвала может быть им приятна, но они относятся к ней довольно рационально: «Задание необходимо было выполнить, в этом нет ничего выдающегося».

Они проявляют терпимость и снисходительность к людям, которые понимают, что допустили ошибку, или признают, что им не хватает навыков для того, чтобы разобраться в теме или выполнить задание. Единицы очень поддерживают тех, кто проявляет интерес и желание учиться, совершенствовать свои знания и навыки.

Когда Единицы признают, что сами что-то сделали неправильно, они действуют с большим терпением и конструктивностью, стараясь исправить допущенные ошибки. Ими движет стремление к совершенству.

Единицы преимущественно руководствуются инстинктивным (телесным) интеллектом. Его действие проявляется у Единиц в телесных ощущениях, которые служат индикатором правильности или неправильности. Неправильное вызывает у Единиц импульсивное желание его исправить.

Это желание опережает мысли, иногда Единицы даже не осознают, что их действия могут повлиять на других людей. Например, это может быть импульсивное желание поправить криво висящую картину или загнутый край воротничка на рубашке - не имеет значения: своей или чужой. Окружающих такие действия могут обижать, но за ними нет дурных намерений, так как за ними вообще не стоит никаких мыслей - это чисто инстинктивные действия! Физическое ощущение «правильности» у Единиц настолько сильное, что когда оно нарушается ощущением «изъяна» или «неправильности», у них возникнет сильнейший импульс исправить ошибки и восстановить состояние совершенства. Когда Единицы следуют этому импульсу в важных решениях, они инстинктивно принимают правильное решение. Чем больше они учатся доверять этому инстинктивному чувству, тем легче им принимать решения.

### **Как понять мыслительные паттерны Единиц**

Единицы оценивают свои (и чужие) поступки и мысли по внутренней шкале. Они способны действительно сконцентрироваться на выполнении текущего задания, и им бывает сложно отвлечься от него, пока оно не будет полностью соответствовать их внутренним стандартам. Они обладают способностью сконцентрировать все свое внимание на выполнении одной задачи, отключившись от всего остального.

**Чтобы лучше понять такой образ мышления, вы можете выполнить следующее упражнение:**

Выберите одно из своих текущих заданий и сконцентрируйтесь на его деталях. Представьте, что у вас есть внутренний образ того момента, когда это задание будет выполнено. Представьте, что все детали задания четко определены и вы хотите, чтобы они были доведены до совершенства. Представьте, что вы поочередно приближаете к себе каждую деталь задания, что она вас увлекает, поглощая все ваше внимание, так что все остальное перестает для вас существовать.

Возможно, задание непростое, но вы продолжаете над ним работать, пока оно не будет соответствовать вашим внутренним требованиям. Вы не в силах отвлечься от этого задания, пока не доведете его до конца, потому что знаете - если вы бросите его на полпути, то у вас непременно возникнет сильное чувство тревоги. Поэтому вы продолжаете работу. Когда задание выполнено, все ваше тело заполняется приятным чувством удовлетворения - вы испытываете физическую радость и спокойствие, потому что сделали работу идеально.

## **Единицы в личных отношениях**

Жить с Единицей - это значит жить с человеком, который на первое место ставит разум и рациональность, а удовольствие оставляет на потом. Постоянно находится что-то, что надо починить или сделать, и получается так, что до удовольствия дело так и не доходит. С другой стороны, Единица - это надежный, компетентный, рациональный партнер с тонким чувством юмора.

Единицы предпочитают самостоятельно выполнять большую часть практической работы по дому - в этом случае они могут быть уверены, что все будет выполнено именно так, как нужно. Их партнерам зачастую легче позволить Единицам сделать всю работу, чем подвергать себя критике и исправлениям, если вдруг окажется, что они сделали что-то не совсем так, как это представлял себе их партнер Первого типа.

В отношениях Единицы часто уделяют внимание мелочам - они ценят, когда их партнер приходит вовремя, когда за обедом члены семьи стараются есть правильной вилкой, и в целом, когда близкие, также, как и они сами, во всем стремятся соответствовать самым высоким требованиям. Важно, чтобы партнер Единицы признавал свои ошибки сразу - это позволяет разрядить обстановку и не дать Единице по-настоящему расстроиться.

Иногда Единицам трудно просить о помощи. Вместо этого они могут выражать злость и критику. Партнерам Единиц бывает полезно научиться принимать тот факт, что Единице физически необходимо, чтобы все было устроено определенным образом. Также полезно помнить, что за злостью и негодованием Единиц могут стоять их неудовлетворенные потребности.

## **Единицы на работе**

Единицы подходят к своим заданиям рационально и сфокусированно: «Скажите мне, что я должен сделать, и я это сделаю». Они предпочитают иметь четкие указания, чтобы знать, как правильно выполнить задание. Наиболее комфортная рабочая ситуация для Единиц - когда ответственность четко распределена и они могут в точности выполнить то, что от них ожидается. Единицам сложно работать продуктивно, если им обрисовали только общее направление, в котором развивается компания, - такой стиль руководства вызывает у них чувство неуверенности, они будут просить более конкретных указаний.

Единицы - ответственные работники, они придерживаются договоренностей и правил, принятых в организации, они заботятся о том, чтобы задания выполнялись вовремя. Они получают удовольствие от хорошо выполненной работы. В целом, люди Первого типа большее значение придают самой работе, нежели общению на работе. Единицы обладают способностью замечать сложные или проблемные моменты в проекте, но им бывает сложно самостоятельно их решать. Их мышление направлено на поиск «одного правильного решения», а такой подход не всегда способствует креативности.

Так как Единицы боятся критики и не любят рисковать, то чаще всего выбирают придерживаться безопасной стратегии. В ситуации сомнений они предпочитают подождать и отложить решение, чтобы не рисковать поступить неправильно. Поэтому большинству Единиц подходит такая работа, на которой кто-то другой берет на себя ответственность за принятие рискованных решений.

### **Какую работу выбирают Единицы**

Единицы предпочитают такую работу, на которой они могут применять свою способность уделять внимание деталям. Многие Единицы выбирают работу в области графики, становятся инженерами и механиками, дантистами и медсестрами, работают в лабораториях и банках. Часто Единицы чувствуют призвание к тому, чтобы становиться учителями, врачами, миссионерами, для них важна идейная составляющая их деятельности. Они самоотверженно посвящают себя такой работе. Возможно, именно про них говорят: «Работа сама по себе является вознаграждением».

### **Как мотивировать Единицу**

Самый лучший способ мотивировать сотрудников Первого типа - это поручать им конкретные задания, предпочтительно связанные с тем, чтобы улучшить что-то, что до сих пор функционировало недостаточно хорошо. Важно давать Единицам достаточно времени, чтобы они могли довести свою работу до совершенства. Также важно давать им понять, что вы цените их аккуратность и полностью полагаетесь на них, потому что уверены - что бы ни случилось, работа будет выполнена на 100% качественно и вовремя.

### **Как давать обратную связь Единице**

Важно выразить положительную оценку того, что было выполнено хорошо. Говоря о том, что необходимо улучшить, важно выражаться прямо и очень конкретно. Также рекомендуется рассказать о том, в чем заключается польза предлагаемых улучшений, подчеркивая, что результат станет еще лучшим. Единицам бывает сложно принимать критику. Иногда им нужно время, чтобы полностью принять тот факт, что часть их работы была выполнена недостаточно хорошо. Как бы они ни отреагировали на критику в первую минуту, можете быть уверены в том, что они примут ее близко к сердцу и сделают все возможное, чтобы добиться желаемых улучшений. Один из способов облегчить процесс восприятия критики для Единицы - это рассказать о случае, когда вы сами допустили подобную ошибку.

Таким образом вы напомните Единице о том, что вы тоже не идеальны.

## **Подтипы**

---

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

---

Каждый тип Эннеаграммы представлен в 3 подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3 сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к



группе;

- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Первого типа могут иметь разный жизненный фокус, и, следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения, в зависимости от подтипа, к которому они относятся. Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая движущая энергия - гнев, и им всем будет присуще мышление, основанное на осуждении. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях, в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

### **1) Фокус на самосохранении: Тревога**

Единицы этого подтипа больше, чем представители двух других подтипов, ценят чистоту, порядок и гигиену. Они с вниманием и благоразумием относятся к вопросам денег, здоровья, диеты, витаминов и т.д. Соблюдение правил здорового образа жизни дает ощущение безопасности, правила позволяют освободиться от некоторой доли тревоги по поводу правильности выбора.

У Единиц самосохранения внутренний конфликт между желанием удовлетворять свои потребности и стремлением поступать правильно вызывает тревогу, связанную с личным выживанием. Неизвестное пугает, постоянно присутствует риск допустить ошибку. Это похоже на выбор «или - или». Жизнь может быть либо безопасной, либо насыщенной впечатлениями.

Похожим образом, Единицы самосохранения волнуются о здоровье и благополучии своей семьи: «Ты действительно собрался в поход? Смотри не простудись! Ты взял теплые вещи? А крем от солнца?» Список тревог может быть бесконечным.

### **2) Фокус на социальных отношениях: Крестоносец**

Единицы социального подтипа привлекают сильные идеологии. Борьба за правое дело позволяет канализировать большую часть подсознательного гнева, а принадлежность к группе людей, объединенных общей идеей, дает чувство безопасности. Таким образом, Единицы социального подтипа являются убежденными и преданными приверженцами группы, к которой принадлежат, или дела, за которое борются.

Социальным Единицам свойственно мышление типа: «Наша группа придерживается правильных взглядов». Отсюда логическим образом вытекает их склонность осуждать «других» с их неправильными взглядами и мнениями. Им сложно проявлять гибкость по отношению к новым идеям - и старые идеи, и новые не могут быть одновременно правильными, должно быть «или - или». Поэтому такие люди часто проявляют негибкость по отношению к членам группы, которые отклоняются от установленных норм и правил.

### **3) Фокус на отношениях 1:1: Ревность**

Единицы этого подтипа предъявляют высокие требования к своему партнеру, семье и близким друзьям. Они хотят, чтобы их близкие разделяли с ними их принципы и стандарты. Они хотят иметь незапятнанные отношения с идеальным партнером или дружить с таким человеком, который соответствовал бы всем их представлениям о хорошем друге.

Единицы этого подтипа большое значение придают верности, подсознательно они боятся оказаться брошенными. Если они чувствуют, что их отношения под угрозой, то становятся очень ревнивыми. Тогда они позволяют себе злиться на своего партнера или друга, поскольку он предал их общие идеалы.

Вскоре ревность поглощает все, ее практически невозможно остановить.

Она часто проявляется в компульсивном желании проверять все, что делает партнер, знать мельчайшие подробности о том, с кем партнер проводит время.

## **Путь личностного развития**

Развивая спокойствие, Единицы переходят от гнева и осуждения к состоянию

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утрачено. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, - называется Сущностью или Сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, Единицы стремятся обрести безопасность, выстраивая вокруг себя идеальный мир.

Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

### **Детство**

Люди Первого типа в детстве приняли следующее решение: «Чтобы избежать внешней критики, я должен хорошо себя вести - делать то, что от меня ожидают, и подавлять свои «плохие» стороны». Таким образом, маленькие Единицы были вынуждены стать идеальными мальчиками и девочками, безупречными в своих словах и поступках. Они старались во всем соответствовать представлениям их родителей о хороших детях и о приличных людях. Эти представления были интернализированы в форме внутреннего критика, так что родителям уже не было необходимости озвучивать свои претензии и требования - внутренний критик заменил родительские голоса. Его главная цель - не допустить ни малейшего повода для критики.

У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что если я отклонюсь от выбранной мной стратегии, то потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой! Из-за этого подсознательного страха мы строго придерживаемся выбранных паттернов, даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату.

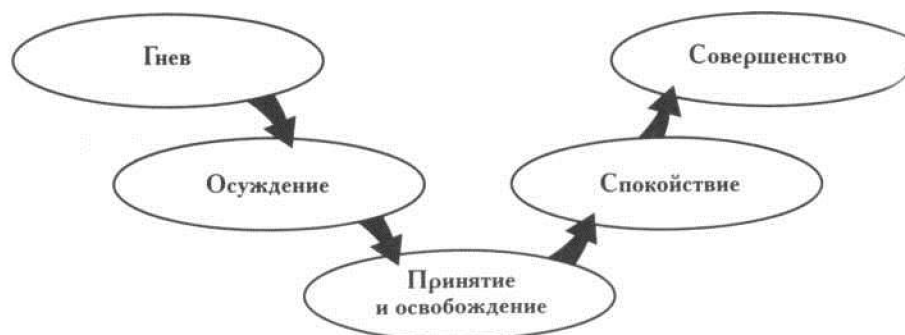
Единицам присущ базовый страх быть плохим или несовершенным человеком, поэтому они осуждают и стараются подавлять в себе качества, которые считают плохими. Осуждение и подавление дают почву для гнева, который частично направлен на себя - за несоответствие представлениям об идеальном человеке - и частично на окружающих.

Это приводит к порочному кругу, поскольку Единицы считают, что испытывать чувство злости - плохо, поэтому гнев следует осуждать и подавлять. Такой путь не приводит Единиц к развитию.

### **Спокойствие**

Таким образом, путь развития для Единиц связан с осознанием собственных чувств. Единицы обнаруживают, что когда они принимают свои так называемые «негативные» чувства, то эти чувства перестают угрожать их образу себя. Принимая свои чувства, Единицы освобождаются от них и получают доступ к состоянию безмятежности - внутреннему состоянию умиротворения и спокойствия.

Спокойствие наступает, когда мы позволяем всем нашим чувствам, не подавляя их, подниматься на поверхность, когда мы принимаем и отпускаем их. Тогда у Единиц возникает состояние ясности - они принимают решения, основываясь на телесном ощущении правильного, и освобождаются от тревоги и страха поступить неправильно.



## Совершенство

Сущностное состояние, к которому бессознательно стремятся Единицы, называется Совершенство. Его можно описать как состояние, в котором все является именно таким, каким должно быть, и возникает чувство глубокого счастья оттого, что вы являетесь частью совершенного мира. Ощущение того, что все в мире, включая саму Единицу, организовано согласно высшему совершенному порядку, и каждая деталь делает Целое еще более совершенным.

Однако личность Единицы руководствуется практически противоположным принципом: Единицы постоянно оценивают себя и окружающих, исходя из бессознательного убеждения в том, что все вокруг может стать еще более совершенным, если только мы приложим для этого чуть больше усилий - будем более ровно сидеть на стуле или правильно складывать вещи, или следить за своим питанием и т.д. Личность выработала эти паттерны, чтобы восстановить состояние Совершенства. Тем не менее, на самом деле Личность достигает противоположного результата: всегда найдется что-то, что нужно исправить или улучшить, список подобных несовершенств бесконечен, поэтому такой путь не приводит Единиц к желаемому сущностному состоянию.

Когда Единицы освобождаются от злости и осуждения, они обнаруживают, что им становится легче получать доступ к тому состоянию, к которому они бессознательно стремились. Они ощущают себя целостным человеком с «хорошими» и «плохими» сторонами. Являясь собой, они обнаруживают, что критиковать нечего, нет ничего, что надо было бы изменять или исправлять.

## Базовые убеждения

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений. Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития. Эти убеждения воспринимаются нашим типом как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что на самом деле можно верить во что-то другое.

У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения Первого типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### Некоторые базовые убеждения, присущие людям Первого типа:

- ▶ Все поступки делятся на правильные и неправильные.
- ▶ Совершать ошибки непростительно.
- ▶ Может быть только один правильный способ что-то делать - если я считаю что-то правильным для себя, то это правильно и для других людей.

- ▶ Долг важнее удовольствия.
- ▶ Порядочный человек старается все делать настолько хорошо, насколько возможно.
- ▶ Удовольствие нужно заслужить.
- ▶ В поступках и решениях лучше полагаться на своего внутреннего критика, а не на чувства.
- ▶ Если я не идеален, то я не заслуживаю любви.

### **Если вы Единица, то вы можете развиваться:**

- ▶ Осознавая, что ваш внутренний критик не является чем-то сакральным, это всего лишь голос, который вы интернализировали в детстве. Этот внутренний голос не мудрее ребенка. И, возможно, ваше убеждение о том, что всегда есть только один правильный способ что-то делать, отражает ограниченную картину мира ребенка. Учитесь относиться к своему внутреннему критику, как к ребенку, которым руководит важное позитивное намерение: защитить вас от критики окружающих. Если это возможно, работайте в терапии над установлением контакта с этой внутренней частью, улучшением сотрудничества с ней - чтобы в нем учитывались и ваши взрослые потребности.
- ▶ Ставя под сомнение правила, по которым вы живете, и требования, которые вы к себе предъявляете - действительно ли они должны быть такими строгими? Можете ли вы оставаться хорошим человеком и при этом позволить себе ослабить некоторые из них?
- ▶ Не направляя то понимание себя, которое у вас сейчас возникает, против себя. Вместо этого попробуйте поздравить себя с тем, что вы зашли так далеко в осознании своих паттернов. Подумайте о том, как использовать это знание для дальнейшего развития. Приучите себя каждый раз, когда вы даете себе обратную связь, находить три аспекта, которые вы выполнили хорошо, и только один аспект, улучшению которого стоит уделить внимание - делайте один шаг за раз. Помните, что когда мы обращаем внимание на то, что у нас получается хорошо, мы также развиваемся - это дает нам возможность сделать свои сильные стороны еще сильнее!
- ▶ Замечая положительные стороны в том, как воспринимают мир другие люди. Обращая внимание на то, что является важным для них. Как их образ мышления может обогатить ваш мир?
- ▶ Осознавая, что когда вы злитесь на кого-то за то, что «это ему сходит с рук», это сигнал вашего бессознательного о том, что часть вас хотела бы, чтобы «вам это тоже сошло с рук». Что случится, если разрешите себе так поступать? Как оставаться добросовестным человеком и при этом позволить себе вести себя (немного) по-другому? Какой первый шаг вы предпримете для того, чтобы мышление в рамках «или - или» заменить на мышление «и - и»?
- ▶ Замечая гнев, который вы не позволяете себе проявлять: как ваш голос становится резким, как вы улыбаетесь, в то время как ваше тело напряжено. Найдите тихое место и исследуйте свой гнев: на что вы злитесь? Отнеситесь к злости как к сигналу вашего бессознательного о том, что вы не удовлетворены чем-то в своей жизни. Напомните себе, что ваша злость не имеет отношения к тому, что делают или не делают другие люди, несмотря на то, что вашему сознанию привычно объяснять ее именно так. В чем на самом деле состоит ваша потребность? Какие чувства стоят за злостью?
- ▶ Выполняя ежедневные упражнения, направленные на успокоение мыслей. Идеи для упражнений вы найдете в конце книги.
- ▶ Помня о том, что продолжая фокусироваться на деталях и осуждать неправильное поведение, вы не приблизитесь к тому, к чему на самом деле стремитесь. Вы можете обрести это состояние только освобождаясь от страха быть плохим человеком и помня о том, что для вас естественно ощущать спокойствие и пребывать в состоянии Совершенства.

## **Аффирмация**

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«В бесконечности жизни, в которой я нахожусь прямо сейчас, все является полным, совершенным и завершенным».**

### **Сбалансированные Единицы - «Мир совершенен таким, каков есть»**

Людам, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удается найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. Для Единиц этот баланс заключается в том, чтобы уравновесить гнев спокойствием и обрести доступ к своим чувствам и потребностям. Благодаря спокойствию и способности с легким сердцем относиться к себе и своим недостаткам, Единицы становятся счастливыми, дружелюбными людьми с хорошим чувством юмора.

У сбалансированных людей появляется больше энергии для других людей. Этот избыток энергии позволяет Единицам обращать внимание на других людей и их чувства. Стремление все доводить до совершенства больше не правит ими, а рациональное отношение к жизни позволяет проявлять большую терпимость по отношению к другим людям и к себе.

Сбалансированные Единицы обладают очень хорошими способностями к оценке. Их внутренние стандарты становятся более гибкими, и их суждения в большей степени основаны на реальности, чем на далеких от жизни идеалах. Теперь в принятии решений они опираются на свой телесный, инстинктивный интеллект, а не размышляют о том, как следует поступить. Таким образом, они могут мгновенно определить, как правильно поступить.

Когда на своей должности Единицы чувствуют себя уверенно, то они ощущают огромный прилив сил. Их внутренний критик отступает и гнев высвобождается как избыток энергии. Сбалансированные Единицы направляют эту энергию на созидательную деятельность, например, бескорыстно работают над воплощением гуманистических целей. Такие Единицы зачастую считают, что работа сама по себе - это наилучшее вознаграждение, и поэтому для них естественно делать все, что в их силах, для улучшения мира.

Такие Единицы развивают в себе состояние внутренней ясности. Ясность позволяет им выражать сложные идеи в одном предложении или нескольких фразах так, что все понимают суть сказанного. Кроме того, им присуще очень четкое понимание вопросов морали и этики, благодаря чему люди часто обращаются к ним за советом в этих вопросах.

Большое облегчение приносит Единицам осознание того, что они могут сделать только то, что в их силах, и что они не могут нести ответственность за все. Это осознание позволяет сбалансированным Единицам развить в себе более широкое восприятие реальности. Они осознают, что мир постоянно меняется, и то, что в один момент является правильным, может стать неправильным в другой. Они обладают доступом к внутреннему состоянию, в котором совершенство перестает сводиться к правильному способу что-то делать. На уровне, находящемся за пределами разумного понимания, они знают, что мир именно таков, каким должен быть - в кажущемся хаосе присутствует совершенство.

Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Повышенное профессиональное или эмоциональное давление может вернуть Единицу в состояние критического перфекционизма - в состояние, в котором они вновь ощущают, что все должны делать сами, если хотят, чтобы задание было выполнено должным образом. Эти паттерны, в свою очередь, только усиливают давление. Тогда Единицы могут начать себя жалеть, поскольку они столько всего должны сделать. Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

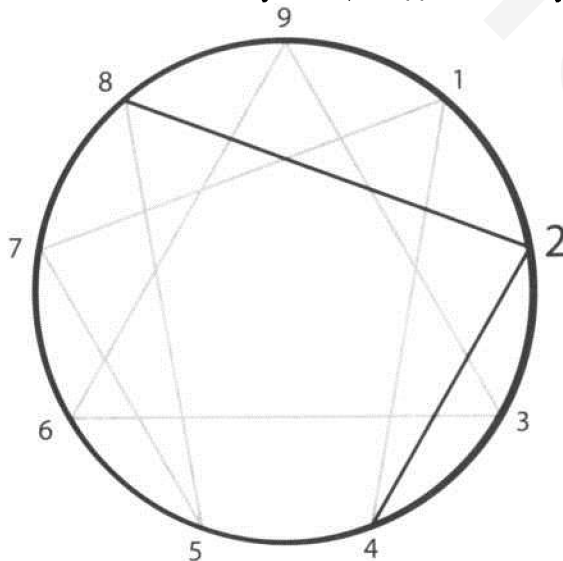
### Узнаете ли вы в себе тип 1?

Возможно, вы узнаете в себе черты Первого типа. Может быть, это ваш тип, а может, вы относитесь ко Второму или Девятому типу с крылом в Единицу. Также вы можете быть Четвертым типом, для которого Единица - это позиция безопасности, или Седьмым типом, который переходит в Единицу в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Первый тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами, не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Первым типом. Эти вопросы никоим образом не являются окончательным способом определения типа, скорее они могут быть использованы в качестве руководства, помогающего вам обратить внимание на свои паттерны.

Чтобы определить, являетесь ли вы Первым или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходит. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ Я считаю себя рациональным и разумным человеком.
- ▶ Я обращаю внимание на мелочи, для меня важно, чтобы все было выполнено на 100% правильно.
- ▶ Я предъявляю к себе высокие моральные требования.
- ▶ Я могу потратить много времени на то, чтобы довести до конца все детали. Когда я вижу конечный результат, я испытываю чувство радости и спокойствия.
- ▶ Иногда мне сложно принимать решения - как поступить правильно?
- ▶ Обычно я предпочитаю все делать сам - тогда все будет выполнено так, как надо.
- ▶ Когда я вижу что-то неправильное, то меня возникает тревога и сильное желание это исправить.
- ▶ Я любознателен и задаю людям вопросы, чтобы узнать о том, что меня интересует.
- ▶ Я всегда довожу до конца то, что пообещал, чего бы мне это ни стоило. Долг для меня важнее удовольствия, за исключением тех случаев, когда я в отпуске или на вечеринке.



## Тип 2 - Помощник

---

«Большая часть моей жизни посвящена заботе о тех, кто меня окружает - а иначе для чего мы живем?

Я думаю, смысл моей жизни заключается в том, чтобы помогать людям. И у меня это хорошо получается! Каким-то образом я всегда знаю, что нужно моим близким. Как будто я могу читать их мысли и давать им то, в чем они нуждаются прежде, чем они сами об этом попросят».

---

### Мировоззрение людей Второго типа

---

Для людей Второго типа самое главное в жизни - иметь хорошие отношения с людьми, поэтому они стараются быть теплыми, заботливыми, любящими людьми, которые думают не о себе, а о других людях.

---

Стремясь к этому идеалу, двойки развили в себе способность отодвигать собственные потребности на второй план, а на первое место ставить потребности значимых для них людей. Они действительно счастливы, когда чувствуют, что люди в них нуждаются и особенно, когда люди ценят их помощь. Они искренне интересуются другими людьми, и, как правило, люди Второго типа - очень хорошие друзья. Они активно поддерживают дружеские отношения, оставаясь с вами и в радости, и в период невзгод. У Двоек действительно развита способность к сопереживанию - они прекрасно понимают чувства других людей, принимая их во внимание и относясь к ним с учтивостью.

Тем не менее, их стремление помогать иногда мешает установлению истинной эмпатии. Например, человек Второго типа, услышав о новом семинаре, в первую очередь подумает о том, кому из его друзей этот семинар может быть полезен. При встрече со своим знакомым он может сказать: «Я уверен, этот семинар тебе поможет!» За таким проявлением заботы действительно стоит позитивное намерение, однако друг может воспринять эту заботу как вторжение - как если бы вам что-то дали, хотя вы об этом не просили.

Фокус внимания Двоек преимущественно направлен на других людей. Они научились подавлять собственные потребности и становиться незаменимыми для своих близких. Такая стратегия позволяет Двойкам удовлетворять две важные потребности: они нравятся окружающим, и благодаря своей заботе становятся для них значимыми. Многие Двойки считают, что в их руках заключена невидимая власть. Становясь незаменимым помощником для какого-нибудь важного человека, Двойки косвенным образом способствуют успеху этого человека и таким образом чувствуют себя причастными к достигнутому успехам.

Люди Второго типа считают, что заботиться о своих потребностях эгоистично, и что эгоистов никто не любит. С другой стороны, всем нравится человек, который заботится о других людях. Из-за этого убеждения Двойкам очень сложно фокусироваться на своих потребностях. Вместо этого они научились фокусироваться на потребностях других людей. Их собственные потребности вытесняются желанием быть значимыми и получать признательность окружающих. Они удовлетворяют потребности других людей для того, чтобы получить благодарность и похвалу.

### Зависимость

Для людей Второго типа актуальна проблема зависимости и со-зависимости: они хотят, чтобы люди от них зависели, и в то же время они сами склонны формировать зависимость от признательности других людей. Чтобы заслужить признательность. Двойки могут подстраиваться под окружающих, становясь теми, кого в них хотят видеть. Например, некоторые Двойки могут оставаться в отношениях, в которых больше нет любви, из-за того

что испытывают зависимость от своего партнера. Они могут объяснять себе это тем, что их партнер не сможет без них обойтись. Это может значить то, что на самом деле они сами не могут обойтись без партнера, который от них зависит, поскольку такие отношения позволяют чувствовать себя нужными.

Зависимость и признательность неотделимы друг от друга. Но Двойки не всегда получают то, к чему стремятся. За, казалось бы, бескорыстным стремлением помогать на самом деле стоит потребность в благодарности. Двоек сильно задевает, когда они не получают благодарности, которой, по их мнению, они заслуживают. В результате они могут начать открыто выражать злость и обвинять окружающих в неблагодарности. Также люди Второго типа могут принять на себя роль мученика, озвучивая свои потребности косвенным образом. Например, они могут говорить: «Нет, не стоит обо мне беспокоиться...», всем своим видом и интонацией подразумевая: «... обо мне, которая ради вас пожертвовала всем».

Двойки делают что-то для других людей по двум причинам: из искреннего желания помочь и из (часто неосознаваемого) желания удовлетворить свои потребности. Делая что-то для вас, они надеются на вашу благодарность; задерживаясь допоздна на работе, они хотят услышать, что незаменимы; рассказывая о том, как бескорыстно они помогают другим людям, они ищут поддержки. Когда люди Второго типа начинают заниматься личностным развитием, для них может оказаться важным шагом научиться определять, когда они делают что-то для других из бескорыстного состояния, и когда за их помощью стоит желание удовлетворить собственные потребности.

### **Подстройка под окружающих**

Люди Второго типа воспринимают себя через позитивную реакцию окружающих. Общаясь с кем-то, они на бессознательном уровне подстраиваются под этого человека для того, чтобы получить положительную обратную связь. Это значит, что друзья человека Второго типа будут знакомы только с некоторыми его сторонами. Общаясь с одним другом, Двойка может проявлять свою эрудированность, быть серьезной. С другим - может быть прямолинейной деловой женщиной. С третьим - флиртующей красоткой. Мы все, независимо от типа Эннеграммы, можем обнаружить в себе похожее свойство: как будто когда мы общаемся с теми или иными людьми, активизируются определенные части нашей личности: с кем-то мы много шутим и смеемся, с кем-то разговариваем более серьезно и т.д. Двойки настолько сильно развили в себе эту способность, что их по праву можно назвать приятными, легкими собеседниками.

Люди Второго типа запоминают все мелочи, которые вы им рассказываете о себе. Они искренне интересуются, как идут дела у ваших родных и близких, чьи имена и обстоятельства жизни они, безусловно, помнят, даже если лично с ними не знакомы. За такую свою способность Двойки расплачиваются тем, что упускают из вида собственные чувства и потребности. Общаясь с разными людьми, Двойка как будто сама становится «другим» человеком. Многие Двойки говорят, что порой им сложно ответить на вопрос: «Кто же я на самом деле?»

Иногда, вступая в новые отношения, Двойки могут отказаться от своих прежних интересов, перестраивая свой образ жизни под образ жизни партнера. При этом у них не возникает чувства, что они что-то в себе меняют, это больше похоже на ощущение, что они делают что-то приятное партнеру и себе. Из-за того, что они постоянно подстраиваются под окружающих, Двойки время от времени могут испытывать потребность побыть в одиночестве - они хотят наконец почувствовать себя свободными от «необходимости» удовлетворять потребности других людей. В этом заключается внутренний конфликт людей Второго типа: с одной стороны, они готовы делать все, чтобы понравиться окружающим, с другой стороны, в них сильна потребность быть свободными - свободными от потребностей других людей, которые, как им кажется, они должны постоянно удовлетворять.



## Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Двоек: гордыня и признательность

Бессознательной мотивацией людей Второго типа является гордыня, которая связана с фиксацией мышления на признательности. Для людей Второго типа очень важно чувствовать, что люди ценят их за все то, что они для них делают.

Чем больше признательности они получают, тем сильнее они гордятся собой и тем сильнее «застревают» в своем паттерне.

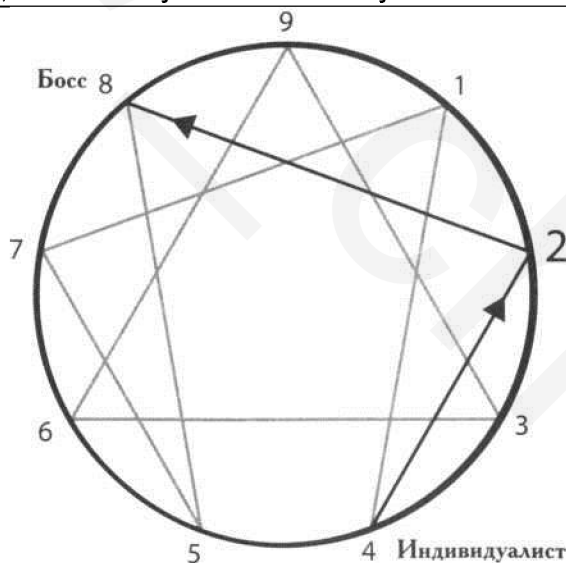
Двойки не так бескорыстны, как им самим кажется: их желание помочь зависит от того, насколько сильную благодарность они надеются получить взамен. Благодарность окружающих позволяет Двойкам удовлетворять собственные потребности. Двойки считают себя бескорыстными, неэгоистичными людьми. И если они начнут напрямую заботиться об удовлетворении своих потребностей, то этот образ окажется под угрозой. Двойки боятся, что окружающие начнут осуждать их за эгоизм, вместо того чтобы испытывать к ним признательность.

Двойкам сложно не только заявлять о своих потребностях, но и осознавать их - они не привыкли направлять фокус внимания на себя, и им не совсем комфортно, когда окружающие уделяют им слишком много внимания.

Им гораздо безопаснее фокусироваться на окружающих. А когда вы не осознаете, что вам что-то нужно, или не можете понять, в чем именно нуждаетесь, то невозможно попросить помощи. Поэтому Двойкам полезно научиться спрашивать себя: «В чем я нуждаюсь прямо сейчас?» Они также могут начать размышлять над тем, будут ли они (и окружающие) чувствовать себя свободнее, если они начнут сами себя ценить?

## Изменения в стрессе и безопасности

Одним из типичных стрессовых факторов для Двоек является ситуация, когда они долгое время помогают окружающим, но не получают за свои усилия благодарности.



Сперва они начинают отпускать замечания о том, как много они делают. Они надеются, что другой человек заметит их усилия и выразит им свою похвалу или благодарность. Гордость от ощущения себя хорошим человеком постепенно усиливается, и Двойки оказывают все больше непрошенной помощи. Они все сильнее фокусируют свое внимание на другом человеке, желая, чтобы он, наконец, оценил их помощь. Одновременно у них нарастает чувство злости. Злость рождается из ощущения несправедливости - они так много делают, а их помощь не ценят. Образ себя как незаменимого человека оказывается под угрозой.

Если этого усиления привычного паттерна Двоек оказывается недостаточно для того, чтобы справиться с ситуацией давления, то в итоге чувство несправедливости берет верх.

Двойки получают доступ к своей злости и начинают напрямую ее выражать. Они обвиняют окружающих в неблагодарности, в том, что они не ценят их помощь и заботу. Так Двойки переключаются на некоторые паттерны Восьмого типа. Переход в Восьмерку вначале приносит Двойкам некоторое освобождение: ясно и четко проступают собственные потребности, и они активно борются за их удовлетворение. Однако это облегчение кратковременно. Скоро на смену злости приходит страх. Двойки начинают бояться, что люди теперь будут плохо к ним относиться, так как они были недостаточно добрыми и позитивными.

Настоящая перемена происходит с Двойками в ситуации безопасности - например, на работе, которая им нравится и где им комфортно, или в хороших устойчивых отношениях. Тогда они получают доступ к некоторым паттернам Четвертого типа, и для них становится естественным обращать внимание на собственные потребности и ценности. Двойки говорят, что это состояние похоже на дружбу с самим собой. В нем возникает глубокий контакт со своими чувствами; забота о себе доставляет им такое же удовольствие, какое они привыкли испытывать, заботясь о других людях.

Обратной стороной перехода Двоек к паттернам Четвертого типа может стать чувство жалости к себе. Они могут чувствовать, что окружающие использовали их, поскольку они были слишком добры и обходительны. Они начинают завидовать людям, которым удается принимать ответственность за свои желания, и осознают, насколько трудно это дается им самим.

Для людей Второго типа полезным шагом может стать исследование своего горя и зависти. От чего мне грустно? Чему или кому я завидую? Это может помочь им определить свои настоящие потребности и желания.

## **Сильные стороны и особые способности**

---

Двойки приветливы, общительны и дружелюбны. Они способны сделать так, чтобы людям рядом с ними было хорошо. Они помогают близким проявлять свои лучшие качества, оказывая им поддержку и воодушевляя их, уделяя им все свое внимание. Люди Второго типа, как правило, полны энтузиазма и поддерживают хорошее настроение в своем окружении. Они рады оказать вам поддержку, легко говорят «да» и радуются, когда их просят о помощи.

---

Особая сильная сторона людей Второго типа - эмпатия, способность понимать чувства другого человека. Двойки - настоящие эксперты по распознаванию языка тела и интонации. Они мгновенно понимают, в каком состоянии находится собеседник, и реагируют поддерживающими словами. Благодаря своей природной чувствительности и эмпатии, люди Второго типа действительно искренне сопереживают, когда слышат о неприятностях и переживаниях другого человека - они способны полностью поставить себя на его место. И их естественной реакцией является мгновенное желание помочь.

Двойки - очень хорошие друзья, они поддерживают связь со своими друзьями и интересуются тем, что происходит в их жизни. Несмотря на то, что у них может быть много друзей, они умеют сделать так, чтобы каждый из них чувствовал себя важным и значимым. Они помнят о том, что для вас важно, не забывая вовремя поинтересоваться о последних новостях в вашей жизни. Двойки запоминают много деталей о жизни своих друзей - имена их близких, значимые даты, события. Для них это способ проявить свой интерес и внимание к другому человеку. Они могут много времени уделить тому, чтобы подобрать другу особый подарок. Часто именно люди Второго типа берутся организовать для друга праздник.

### **Как понять мыслительные паттерны Двоек**

На бессознательном уровне внимание людей Второго типа сфокусировано на потребностях окружающих. Это значит, что Двойки автоматически считывают мимику и язык тела собеседника, чтобы понять, в чем он нуждается, и сделать общение максимально приятным для него, подстроившись под его потребности.

Чтобы лучше понять такой образ мышления, вы можете выполнить следующее упражнение:

Сядьте напротив другого человека и заведите с ним разговор. Обратите внимание на выражение лица и язык тела вашего собеседника. Представьте, что вы полностью переняли его положение тела, жесты, выражение лица. Если бы вы сами сидели и выглядели именно так, в каком внутреннем состоянии вы бы находились?

В чем бы вы нуждались, если бы вы были в этом состоянии?

Даже если вы не знаете, правы вы или нет, скажите себе, что так оно и есть, что вы точно знаете, как себя чувствует ваш собеседник. Затем начните подстраивать свое внутреннее состояние под настроение собеседника. Вы готовы откликнуться на его потребности, и при этом вы внимательно отслеживаете, какие реакции вы у него вызываете.

Затем попробуйте представить, что для вас это привычный образ жизни - ваше внимание непрерывно направлено на потребности других людей, вы верите в то, что у вас есть что-то ценное, чем вы можете поделиться с другими людьми. В глубине души вы ощущаете, что вы незаменимый человек, и если бы вас не было, то у другого человека ничего бы не получилось. Позвольте себе ощутить гордость, ведь вы так много делаете для других людей!

## **Двойки в личных отношениях**

---

Люди Второго типа хотят быть центральной фигурой в жизни своего партнера, быть значимыми и незаменимыми. Для того чтобы добиться такого положения, большую часть своего времени и энергии Двойки посвящают партнеру.

---

Они используют свою способность к эмпатии для того, чтобы выстроить с партнером сильную эмоциональную связь. Они делают себя незаменимыми, удовлетворяя все (иногда даже надуманные) потребности партнера. Они всегда рядом, их партнер окружен вниманием, заботой и искренним интересом.

За таким поведением стоит бессознательное желание Двоек удовлетворить собственные потребности. Это значит, что сами того не осознавая, Двойки пытаются манипулировать партнером, чтобы удовлетворить свою базовую потребность в получении признательности. Но иногда их стратегия, наоборот, вызывает отвержение со стороны партнера, поскольку партнер на самом деле не нуждается в предложенной помощи или чувствует, что за предложением помощи скрывается некая невыраженная потребность Двойки. Проблема заключается в том, что эта потребность не осознается самой Двойкой.

Когда Двойки сталкиваются с отвержением со стороны партнера, они очень огорчатся или злятся. Злость и обвинения - это естественная реакция на то, что «никто не ценит то, как много я делаю». Лучшее, что может сделать в такой ситуации партнер - это помочь Двойке обратить внимание на себя, на собственные желания и потребности. При этом важно дать понять Двойке, что вы цените ее доброту и открытое сердце. Как только Двойка получает необходимое внимание и одобрение, злость быстро испаряется и забывается.

## **Двойки на работе**

---

В работе людьми Второго типа движет желание помогать и оказывать поддержку другим людям.

Они часто выбирают работу, напрямую связанную с оказанием помощи и заботы. Это также может быть работа, связанная с оказанием поддержки влиятельному человеку - например, должность личного ассистента или политического советника. Так они могут быть причастными к успеху другого человека.

---

Двойки часто играют важную роль в социальной жизни коллектива. Они помнят о днях рождениях коллег и других важных датах. Они обращают внимание на то, как себя

чувствуют коллеги, и с готовностью уделяют время тому, чтобы побеседовать с коллегой наедине, если им кажется, что он нуждается в поддержке. Люди Второго типа ответственно выполняют то, что от них ожидают. Они расцветают в окружении, где их усилия ценят и признают.

Самое худшее, что может произойти с человеком Второго типа - это сокращение, потому что сокращение активирует одно из наиболее неприятных переживаний для Двоек: «Меня не ценят, я не нужен». Даже если Двойку сократили наряду с большим количеством людей, эмоциональная реакция будет следующей: «Я столько сделал для этой организации, и вот как они меня отблагодарили!» Человек Второго типа будет обижен и еще долгое время будет колебаться между рациональной оценкой ситуации, сложившейся в организации, и сильным гневом за неблагодарность со стороны руководства.

### **Какую работу выбирают Двойки**

Двойки предпочитают работать с людьми. Многие люди Второго типа выбирают профессии в сфере здравоохранения, становятся учителями, продавцами, консультантами, юристами, секретарями (часто личными ассистентами или секретарями руководителя). Или это могут быть другие профессии, которые позволяют Двойкам использовать свою способность помогать и оказывать поддержку людям.

### **Как мотивировать Двойку**

Двоек мотивирует, когда они чувствуют, что в них нуждаются. Их мотивирует радость от того, что они могут помочь, и признательность, которую они получают взамен. Простым способом поддержать или повысить мотивацию сотрудника Второго типа является выражение похвалы и благодарности, а также предоставление ему небольших личных привилегий.

Двойки любят, когда задания формулируют четко и конкретно. Им важно знать, что от них ожидают, и они очень стараются соответствовать ожиданиям.

### **Как давать обратную связь Двойке**

Если вы хотите, чтобы человек Второго типа был открыт вашей обратной связи, то прежде всего важно установить с ним эмоциональный контакт. Также полезно выразить собственные чувства по поводу того, что вы собираетесь сказать. Очень важно подчеркнуть сильные стороны сотрудника Второго типа, которые вы цените в его работе. Если вы предлагаете что-то улучшить или выражаете критику, то Двойке легче будет ее воспринять, если вы будете использовать в речи такие фразы как: «Мне очень поможет, если то-то и то-то изменится...».

## **Подтипы**

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

Каждый тип Эннеграммы представлен в 3-х подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3-х сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к группе;
- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Второго типа могут иметь разный жизненный фокус и, следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения в зависимости от подтипа, к которому они относятся. Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая

движущая энергия - гордыня, а их мышление будет фиксировано на получении признательности. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях, в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

### **1) Фокус на самосохранении: Особые привилегии**

Инстинкт самосохранения направлен на удовлетворение физических потребностей. Двойки этого подтипа заслуживают удовлетворение своих потребностей, заботясь о потребностях других людей. Они дают, чтобы получить. Помогая кому-то, взамен они ожидают получить вознаграждение в виде особых привилегий. Особые привилегии являются материальным подтверждением того, как много они для вас сделали: «Я могу здесь припарковаться, несмотря на то, что это место зарезервировано Для кого-то. Мне можно, я ведь столько сделал для нашей компании». «Ты можешь достать мне билеты на это шоу, хоть они уже распроданы. Это будет знаком благодарности за все то, что я для тебя сделал». Двойки этого подтипа гордятся тем, как много делают для других. Можно даже сказать, что они ведут своего рода учет того, сколько они дали, и сколько получили. При этом они всегда стараются дать больше, чем получить, избегая оказаться перед кем-то в долгу.

### **2) Фокус на социальных отношениях: Всеобщий друг**

Двойки социального подтипа амбициозны, им важно быть вхожими в круг влиятельных или известных людей. Они реализуют свои амбиции косвенным образом - не через собственный успех и достижения, а посредством того статуса, который им дает дружба с успешными людьми. Социальные Двойки добиваются косвенного влияния, принимая активное участие в социальной жизни - они посещают мероприятия, на которых собираются «нужные» люди, используют свои социальные навыки, чтобы со всеми познакомиться и даже кое с кем подружиться. В разговоре они часто мельком упоминают имена известных людей, с которыми знакомы - таким образом они как бы «присоединяются» к влиятельным людям, повышая свой собственный статус.

### **3) Фокус на отношениях 1:1: Соблазнение / Преследование**

Двойки этого подтипа стремятся к близким, интимным отношениям.

Они направляют все свое внимание на партнера или друга, «соблазняя» его тем, что он начинает чувствовать себя центром Вселенной. Двойки этого подтипа полностью подстраиваются к интересам и вкусу партнера. Ради установления близких отношений с партнером они даже могут отказаться (как минимум на какой-то период жизни) от своих прежних интересов.

Аспект преследования проявляется в том, что Двойки этого подтипа могут целенаправленно добиваться объекта своего желания. Чтобы добиться внимания потенциального партнера, они используют все свое очарование и при этом могут быть очень напористы и прямолинейны. Стратегии соблазнения и преследования не зависят от пола - среди представителей этого подтипа встречаются соблазняющие мужчины и преследующие женщины.

## **Путь личностного развития**

Развивая скромность, Двойки переходят от гордыни и признательности к внутреннему состоянию Свободы.

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утеряно. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, -

называется Сущностью или Сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся, и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, помогая другим, Двойки стремятся обрести ощущение собственной ценности. Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

### **Детство**

В детстве люди Второго типа приняли решение быть милыми, обходительными и подавлять собственные потребности. Они заметили, что их хвалят и ценят, когда они предлагают помощь и заботятся о ком-то, даже если их об этом не просят. Это рождало в них очень приятное чувство - чувство того, что их любят. Они также обнаружили, что эгоизм - это очень плохое качество, и что за эгоистичные поступки их не любят. Поэтому они стали развивать в себе способность замечать потребности других людей и заботиться о них, чтобы заслуживать любовь.

У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что, если я отклонюсь от выбранной мной стратегии, то я потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой! Из-за этого подсознательного страха мы строго придерживаемся выбранных паттернов, даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату. Людям Второго типа присущ базовый страх стать эгоистичным человеком, если они начнут заботиться о себе. Когда они начинают заниматься личностным развитием, то часто сталкиваются со страхом, что у них нет своего «я», что они - «никто».

Когда такие люди начинают направлять внимание на себя, их пугает возможность соприкоснуться с собственными потребностями - ведь долгое время их ощущение безопасности напрямую зависело от подавления своих потребностей. Сама мысль о том, что они могут в чем-то нуждаться, вызывает у Двоек страх навсегда потерять любовь окружающих.

Люди Второго типа приучили себя подавлять собственные потребности и замещать их чувством гордости за свой альтруизм, за то, что у них нет своих потребностей. У гордыни Двоек есть две стороны: «Я горжусь тем, что так много могу дать другим людям» и «Я слишком гордый, чтобы просить кого-то о помощи». Эти паттерны формируют порочный круг, поскольку гордыня не позволяет Двойкам почувствовать собственные потребности, а чем меньше они чувствуют и ценят себя, тем больше нуждаются в признании со стороны окружающих. Такой путь не приводит людей Второго типа к развитию.

### **Скромность**

Путь развития для людей Второго типа связан с тем, чтобы научиться заботиться об удовлетворении собственных потребностей, замечая, что это не лишает их любви и принятия окружающих. Развитие для Двоек также связано со смелостью быть собой и не подстраиваться под других людей. Так Двойки развивают в себе способность давать, не испытывая при этом потребности что-то получить взамен. Они начинают освобождаться от гордыни и получают доступ к состоянию скромности. Скромность появляется, когда люди Второго типа осознают, что иногда наилучший способ помочь человеку - это предоставить ему возможность быть независимым и самостоятельно о себе позаботиться.

Двойкам непросто научиться осознавать, какие собственные эмоции и потребности стоят за их желанием помочь. Этот процесс может занять некоторое время - ведь люди Второго типа не привыкли направлять внимание на себя. Но когда Двойки осознают, что их желание помогать другим во многом связано с удовлетворением их собственных потребностей, они также осознают, что скромность позволяет им выстраивать еще лучшие отношения с окружающими - и что именно скромность является способом обрести

внутреннее состояние Свободы.



### **Свобода**

Сущностное состояние, к которому бессознательно стремятся Двойки, - это состояние внутренней Свободы. Его можно описать как состояние, в котором человек ощущает себя частью Целого, и из этого ощущения рождается свобода помогать или не помогать. Ведь это задача высшего Целого определять, что должно быть отдано, а что получено. Это внутреннее состояние, в котором доброты и любви хватает для каждого.

Однако личность Двоек руководствуется противоположным принципом: Двойки верят, что они должны непрестанно заботиться о потребностях окружающих людей, и что они не смогут почувствовать себя свободными, пока все потребности не будут удовлетворены.

Личность выработала ряд паттернов, направленных на то, чтобы восстановить состояние Свободы. Но на самом деле, личность достигает противоположного результата: у окружающих постоянно появляются новые потребности, о которых надо заботиться, им нет конца, а следовательно, такая стратегия не приводит к сущностному состоянию Свободы.

Когда Двойки освобождаются от гордыни и потребности в признательности, они обнаруживают, что получают больше доступа к тому состоянию, к которому бессознательно стремятся. Они ощущают себя свободным человеком, который может и получать, и давать. Двойки ощущают полную свободу - давать или не давать, и позволяют окружающим самим выбирать - получать или нет.

### **Базовые убеждения**

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений. Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития. Эти убеждения воспринимаются нашим типом как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что на самом деле можно верить во что-то другое.

У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения людей Второго типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### **Некоторые базовые убеждения, присущие людям Второго типа:**

- ▶ Я буду больше нравиться людям, если отодвину собственные потребности на второй план.
- ▶ Заботиться о себе эгоистично. Эгоистов никто не любит.
- ▶ Я ценен, только когда я помогаю или делаю что-то нужное для других.
- ▶ Я любящий, бескорыстный человек.

- ▶ Я могу дать больше, чем другие люди.
- ▶ Окружающие должны ценить меня за все то, что я для них делаю.
- ▶ Я должен заслужить удовлетворение собственных потребностей.
- ▶ Если я начну обращать внимание на свои потребности, то им не будет конца.

### **Если вы Двойка, то вы можете развиваться:**

- ▶ Замечая, когда вы начинаете кого-то хвалить. Это может сигнализировать о вашей собственной неуверенности и потребности в признании. Вместо этого похвалите себя и признайте собственную ценность.
- ▶ Оставаясь наедине с собой и исследуя собственные потребности.
- ▶ Замечайте состояние фрустрации и замешательства, которое возникает, когда вы остаетесь одни, как появляется тревога, когда вы начинаете думать, что вы - «никто». Замечайте, что большую часть времени вы думаете о других людях и редко думаете о себе. Возвращайте свои мысли к себе и к своим истинным потребностям.
- ▶ Работая на личной терапии со своими нуждами и потребностями. Убедитесь, что вы нашли такого терапевта, которого не сможете отвлечь (бессознательно) от того, что важно для вас. Выберите кого-то, кто будет вас останавливать, когда вы будете говорить о ком-то, а не о себе. Терапевта, который позволит вам встретиться с теми вашими сторонами, с которыми вы едва знакомы. Возможно, вам будет сложно проявлять некоторые свои стороны. Особенно если они противоречат позитивному впечатлению, которое вы хотели бы производить. Поэтому важно найти такого терапевта, которому вы сможете доверять, и кому удастся увидеть то, что находится за внешним фасадом позитива.
- ▶ Замечая свою потребность производить хорошее впечатление на людей и то, как вы подстраиваетесь к окружающим. Осмеливайтесь предъявлять и другие свои стороны своим близким. Возможно, вы обнаружите, что так вы еще больше им нравитесь! Потому что легче любить человека, у которого есть свои слабости, которому иногда тоже нужна помощь.
- ▶ Замечая те моменты, когда вы злитесь, потому что злость поможет вам осознать свои потребности. По возможности найдите место, где вы можете побыть в одиночестве и спросить себя: «Из-за чего я на самом деле злюсь?» Не принимайте такие ответы как: «Потому что они меня не ценят». Идите дальше, спрашивайте себя: «Какие мои потребности не удовлетворены»? Затем найдите способ удовлетворить эти потребности.
- ▶ Замечая, как ваша уязвленная гордость заставляет вас прилагать усилия, чтобы угодить другому человеку, когда вы сталкиваетесь с отвержением или не получаете заслуженной благодарности. Найдите способ останавливать себя, поскольку это лишь повторное отыгрывание старого паттерна, который не продвинет вас в вашем развитии. Несколько раз глубоко вдохните, отвернитесь от человека и направьте свое внимание на себя. Поблагодарите свое бессознательное, которое создает в вас желание угождать (см. раздел книги, посвященный работе с внутренними частями). По возможности поработайте с этой ситуацией в личной терапии.
- ▶ Замечая свою склонность манипулировать, т.е. косвенным образом добиваться того, в чем нуждаетесь. Тренируйте способность напрямую говорить о своих потребностях. Начните с мелочей - например, озвучивая желание сходить в кино. Обратите внимание на то, что происходит, когда вы говорите, какой фильм вы хотите посмотреть. Может быть, вашему партнеру так даже легче?
- ▶ Позволяя окружающим пребывать в том настроении, в котором они находятся, и чувствовать то, что они чувствуют - даже если это негативные чувства. Тренируйте навык позволять эмоциям появляться и исчезать - не пытайтесь вмешиваться и изменять их.
- ▶ Выполняя ежедневные упражнения, направленные на успокоение мыслей. Идеи для



упражнений вы найдете в конце книги.

- ▶ Помня о том, что вы не приблизитесь к тому, к чему на самом деле стремитесь, если продолжите помогать окружающим, ожидая, что взамен они будут вас ценить. Вы можете обрести это состояние, только освобождаясь от страха не понравиться окружающим и помня о том, что для вас естественно быть скромным и пребывать в состоянии Свободы.

### **Аффирмация**

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«Я даю и принимаю, оставаясь свободным и испытывая уважение к себе и окружающим».**

### **Сбалансированные Двойки - «Я свободен давать и получать»**

Людам, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удается найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. Для Двоек этот баланс заключается в том, чтобы уравновесить гордыню скромностью и обрести доступ к внутреннему состоянию свободы - свободы помогать, потому что хочется помочь, а не для того, чтобы что-то получить взамен.

Сбалансированные Двойки знают, что они свободны помогать или не помогать, и что окружающие свободны выражать или не выражать им свою благодарность. Они позволяют людям идти своим путем, даже если это значит, что они будут отдаляться от них и больше не будут в них нуждаться.

Сбалансированные Двойки знают, что когда человек позволяет нам быть частью его жизни - это настоящая привилегия, дар, который мы получаем от другого человека, а не что-то, что мы вправе требовать. Они обладают бесконечной добротой и искренне радуются счастью других людей. Они способны находиться рядом с людьми, которые испытывают сложности, не пытаясь это как-то изменить, поскольку знают, что человек сам вправе выбирать, что делать и как жить. Они готовы помочь, если их об этом просят.

Такие Двойки используют свою способность к эмпатии, чтобы проявлять сочувствие и искренний интерес к другим людям. Они замечают, что парадоксальным образом, чем больше они дают, тем больше у них становится ресурсов, которыми они могут делиться. Чем больше признания они получают, тем более скромными они становятся. Чем больше они заботятся о своих потребностях, тем больше они нравятся окружающим. Они ощущают себя свободными, потому что знают, что их любят, и они могут реализовывать свои потребности и желания по-разному. Их высшая ценность - свобода - становится реальностью, и они счастливы, когда видят, как другие люди развиваются - с их помощью или без нее.

Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Повышенное эмоциональное давление может вернуть Двоек к привычным стратегиям: они снова начинают подстраиваться к окружающим и давать, чтобы получить. Или они могут начать злиться на неблагодарность окружающих.

Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

### **Узнаете ли вы в себе тип 2?**

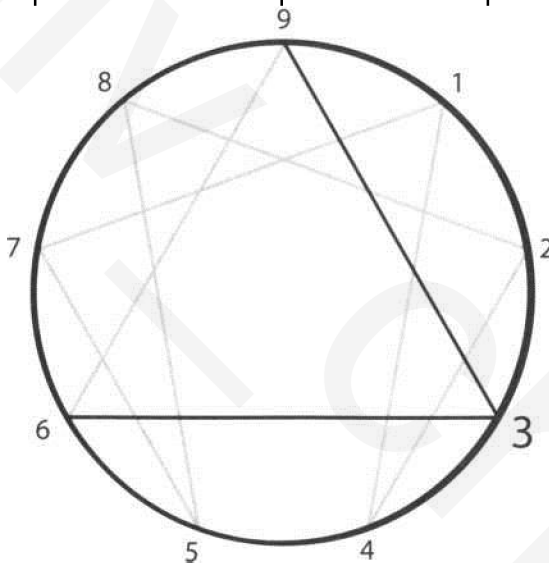
Возможно, вы узнаете в себе черты Второго типа. Может быть, это ваш тип, а может, вы относитесь к Первому или Третьему типу с крылом в Двойку. Также вы можете быть

Восьмым типом, для которого Двойка - это позиция безопасности, или Четвертым типом, который переходит в Двойку в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Второй тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами, не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Вторым типом. Эти вопросы никоим образом не являются окончательным способом определения типа, скорее, они могут быть использованы в качестве руководства, помогающего вам обратить внимание на свои паттерны.

Чтобы определить, являетесь ли вы Вторым или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходят. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ Я позитивный человек и умею сделать так, чтобы окружающие чувствовали себя хорошо.
- ▶ У меня сильно развита способность к сопереживанию.
- ▶ Думать о себе и заботиться о собственных потребностях - эгоистично.
- ▶ Я подстраиваюсь к людям, чтобы им понравиться.
- ▶ Я чувствую потребности другого человека.
- ▶ Мне легче понять, в чем нуждается другой человек, чем понять, что нужно мне.
- ▶ Иногда я чувствую, что очень много даю, но ничего не получаю взамен.
- ▶ Для меня важно быть теплым и заботливым человеком.
- ▶ Я хорошо поддерживаю дружеские отношения, умею выбрать особый подарок для особого человека.
- ▶ Мне сложно напрямую говорить о своих потребностях и просить помощи.



### Тип 3 - Достигатель

«Я с легкостью могу выполнять несколько дел одновременно, например, разговаривать по телефону, редактировать на компьютере информацию и отдавать ассистенту распоряжения, чтобы он принес мне нужные документы.

Самое главное - быть эффективным, достигать поставленных целей. У меня появляется море энергии и воодушевления, когда все получается, и успех близок».

### Мировоззрение людей Третьего типа

Люди Третьего типа считают, что в жизни важно быть эффективным, достигать поставленных целей, добиваться успеха. Как правило, это занятые люди, работающие над осуществлением сразу нескольких проектов. Для них очень важно быть успешными в глазах окружающих.

Это эффективные люди, которые могут заниматься несколькими делами одновременно. Они достигают поставленных целей, даже если им приходится для этого много работать. Их ежедневник расписан по минутам - деловые встречи, важные задания. Каждый день нацелен на достижение успеха в жизни. Они никогда не отказываются от своих целей и часто, еще не достигнув поставленной цели, уже ставят перед собой следующую. Достигнув цели, Тройки не могут позволить себе отдохнуть и насладиться результатом своего труда - перед ними уже стоит новая цель, новый проект, над которым надо работать. Люди Третьего типа работают не столько ради самой цели, сколько ради успеха, который связан с ее достижением. Очень приятно чувствовать себя человеком, который успешен в том, чем занимается, и которым все восхищаются.

У людей Третьего типа появляется много энергии и воодушевления, когда они фокусируются на реализации цели, и когда чувствуют себя успешными в том, чем занимаются. Им нравится быть примером для других людей. Они действительно могут служить образцом гибкости в поиске способов реализации цели, а также скорости ее достижения. Тройки любят быть занятыми, для многих из них такие явления, как отдых и свободное время кажутся чем-то непонятным. Если они все же берут отпуск, то часто используют его для того, чтобы заняться чем-то другим. Ничего не делать - крайне сложное задание для людей, которые привыкли составлять на день длинный список дел. Выполнив все запланированные дела, они составляют новый список заданий на завтра. Всегда есть, чем заняться. В результате такого образа жизни люди Третьего типа наиболее подвержены истощению, вызванному стрессом.

### **Имидж и маски**

Из трех типов сердечного центра Тройки больше всего фиксированы на имидже. Они постоянно заботятся о том, чтобы поддерживать имидж успешного человека. Рассказывая о своих достижениях, они могут их несколько преувеличивать, они также стараются умолчать о менее успешных сторонах своей жизни. С точки зрения Троек, они не обманывают, они просто не рассказывают всю правду. Окружающие же иногда чувствуют себя обманутыми, потому что поверили всему, что говорила Тройка.

Невинным примером этого паттерна может служить ситуация, когда Тройка, умалчивая об одной плохой оценке за экзамены, говорит: «Я сдал экзамены на «отлично»! Более серьезным примером может служить фальсификация экзаменационных документов или искажение информации о предыдущих местах занятости.

Люди Третьего типа - своего рода «хамелеоны», они адаптируются к любому окружению и всегда добиваются успеха в той деятельности, за которую берутся. Их талант «хамелеонства» заключается в способности полностью идентифицироваться с нужной ролью и производить впечатление очень надежного и компетентного человека. Например, Тройка может очень убедительно выступить в роли врача, просто одев на себя медицинский халат. Тройка настолько хорошо вживается в выбранную роль, что у нее может измениться мимика, жесты, интонация - человек буквально «становится» врачом несмотря на то, что ни разу в жизни не держал в руках ни одной книги по медицине. Эта способность адаптироваться к новым заданиям и обстоятельствам имеет для Троек и положительные, и отрицательные стороны. Преимущество заключается в том, что оказавшись под давлением обстоятельств, люди Третьего типа могут очень быстро и эффективно изменять стратегии поведения и достигать поставленных целей. Однако эта уникальная способность к адаптации имеет свою цену - играя наиболее подходящую для сложившихся обстоятельств роль, Тройки подавляют собственные ценности.

В результате у окружающих может складываться впечатление, что люди Третьего типа меняют свое мнение в зависимости от направления, в котором дует ветер. В политической сфере Тройки выступают своего рода популистами - политиками, которые говорят то, что от них хотят услышать избиратели.

Для того, чтобы эффективно справляться с делами, Тройки отстраняются от своих

эмоций, надевая на себя подходящую маску - тот образ, который позволит быстро и эффективно выполнить задание. Некоторые Тройки настолько сживаются со своей маской, что носят ее постоянно, и окружающим приходится прилагать немалые усилия, чтобы заглянуть под маску и установить истинный контакт с человеком Третьего типа. В результате некоторые люди говорят, что им сложно любить такого человека, в контакте с ним им неуютно, поскольку за маской они не чувствуют самого человека.

Тройки на таком уровне развития скорее будут получать от людей такие же поверхностные чувства, которые предъявляют сами. Окружающие могут ими восхищаться, потому что Тройки могут производить на людей хорошее впечатление. Но с маской сложно установить более глубокий контакт, маску сложно любить по-настоящему.

То, что на самом деле Тройки не имеют доступа к своим чувствам, может стать для них болезненным открытием. Но именно это открытие может запустить процесс их личностного развития. Кризис может проявиться в личных отношениях, когда Тройки осознают, что они только «изображают» нужные эмоции, на самом деле их не чувствуя. Тройки могут чувствовать себя мошенником, человеком, которому удастся водить окружающих за нос. Это может вызвать у них злость на окружающих за то, что их так просто обмануть. Злость может открыть Тройкам доступ к более глубокому чувству горя, связанному с тем, что их не любят такими, какие они есть.

### **Идентификация с работой**

Большинство людей Третьего типа идентифицируют себя со своей работой и посвящают ей большую часть своего времени. Поскольку работа является частью их идентичности, Тройкам кажется естественным работать много часов в неделю, работа кажется им интереснее и важнее всего остального.

Когда Тройки работают, они настолько сильно фокусируются на своей цели, что могут подавлять свои потребности в еде, сне и других формах отдыха. Работая, Тройки рискуют «перегореть» - они до последнего могут игнорировать даже сильные физические сигналы стресса. Это происходит потому, что Тройки идентифицируют себя со своей работой и с тем статусом и успехом, которые она им приносит: «Я - это то, что я делаю». Я и есть успешный менеджер по продажам, который продает успешный бренд.

Я и есть самый успешный директор с большим офисом и дорогой машиной. Я и есть лучший официант в самом дорогом ресторане в городе. Они очень эффективны и полны энергии и веры в свои способности: «Если я не могу этого сделать сейчас, то я научусь». Важно быть активным, что-то делать. Все задания (и большие, и мелкие) выполняются быстро и эффективно, если они ведут к достижению цели. Потребность в успехе и достижении личного статуса перевешивает все остальные личностные потребности и ценности.

Тройкам постоянно не хватает времени, чтобы сделать все, что они хотели бы сделать. Они с энтузиазмом берутся за новые задания, даже если у них нет на них времени. Новое задание кажется им легким и привлекательным - это еще одна возможность произвести впечатление на начальство, еще один шаг на пути к успеху. Тем не менее, они склонны недооценивать необходимый объем работы и позднее обнаруживают, что у них уходит гораздо больше времени на выполнение этого задания, чем они предполагали. Тогда они работают еще быстрее, еще эффективнее, часто остаются на работе допоздна, чтобы поскорее его завершить.

Большинству людей Третьего типа отпуск кажется чем-то ненужным и неинтересным. Если они все-таки берут отпуск, то обычно занимают его чем-то - делают в квартире ремонт или перестраивают кухню в загородном доме, возможно, в сочетании с неделей активных занятий спортом. Людей Третьего типа редко можно найти отдыхающими на пляже - они предпочитают походы в горы, обучение серфингу или водным лыжам, или участие в обучающем семинаре, позволяющем улучшить свои профессиональные навыки. Тройки верят, что их ценность зависит от того, что они делают, а не от того, каким человеком они являются. Поэтому любая деятельность всегда лучше, чем бездействие.

## **Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Троек: (само)обман и тщеславие**

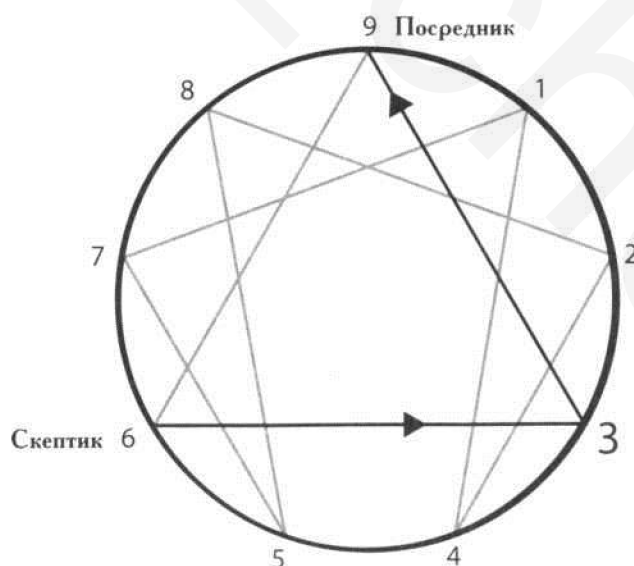
Тройки настолько сильно идентифицируют себя с работой, что забывают о том, кем они являются на самом деле, и буквально «становятся» той ролью, которой от них требует эффективное выполнение работы. Они замещают свои истинные эмоции теми эмоциями, которые у них вызывает образ успешного руководителя, или успешного спортсмена, или идеальной мамы. Их тщеславие проявляется в стремлении производить только наилучшее впечатление на окружающих - они хотят, чтобы их воспринимали как преуспевающих, талантливых людей. Тройки постоянно ищут людей, которые могут отзеркалить их успех, в разговоре они всегда находят возможность упомянуть о своих последних достижениях.

У некоторых Троек самообман проявляется как вера в то, что их работоспособность ничем не ограничена. Будто у них есть неисчерпаемый источник энергии и физических сил, и они не чувствуют необходимости в отдыхе и восстановлении сил. Некоторые Тройки могут месяцами работать по 100 часов в неделю, полностью фокусируясь на поставленной цели. Они говорят себе: «Скоро я смогу немножко отдохнуть, надо просто довести до конца этот проект, подписать этот важный контракт, пережить этот кризис, и т.д.». К сожалению, это может продолжаться до тех пор, пока Тройка не заболеет, или не «перегорит».

Помимо того, что Тройки обманывают себя, они также могут вводить в заблуждение окружающих. Часто это происходит неосознанно. Они могут слегка преувеличить свой успех. Или могут преподнести свою неудачу в таком свете, что ее можно будет частично даже назвать успехом. Они презентуют миру свои лучшие стороны и просто не рассказывают всю правду целиком. Движимые тщеславным желанием получить внимание окружающих, они надевают на себя маску успешности. В глубине души Тройки сомневаются, имеют ли они ценность сами по себе, или их ценят только за их достижения.

## **Изменения в стрессе и безопасности**

Даже Тройки иногда чувствуют, что заданий слишком много, что их организм заболевает, или что их энергия на исходе. Такие ситуации оказывают на Троек давление, поскольку они лишают их возможности действовать, стоят на пути прогресса и, следовательно, ставят под угрозу достижение успеха.



Первой реакцией на стресс будет усиление привычной стратегии: Тройки будут работать еще быстрее, выполнять одновременно еще больше заданий, устанавливать только поверхностный контакт с окружающими, демонстрируя миру маску «все хорошо», «я все держу под контролем».

Если усиления привычного паттерна оказывается недостаточно для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, то Тройки постепенно теряют способность фокусироваться. Они больше не могут концентрироваться на достижении цели, ила вдруг становится трудно расставить приоритеты и решить, за какое задание браться - все кажется одинаково неважным.

Они замечают, что начинают отвечать на маловажные письма, просматривать не относящиеся к делу документы, их энергия будто бы испаряется. Они чувствуют себя парализованными, как будто дальше двигаться невозможно.

В Эннеаграмме эти изменения описаны как переход Тройки к некоторым паттернам Девятого типа. Положительная сторона этого перехода заключается в том, что он позволяет Тройкам переключиться с личных целей на общие интересы: на командную работу, настроение в отделе или компании. Желание быть становится сильнее желания делать - таким способом сознание Троек заставляет их расслабиться. Тем не менее, для большинства людей Третьего типа эта перемена дискомфорта и неприятна, они воспринимают ее как что-то, что необходимо быстрее преодолеть, чтобы двигаться дальше.

Когда Тройки чувствуют себя в безопасности, они могут немного сбавить темп, у них появляется потребность проанализировать свои дела и проекты, прежде чем двигаться дальше. Они даже могут задаться вопросом, зачем им все это, и подвергнуть сомнению необходимость так много работать.

У них появляется чувство преданности и солидарности по отношению к другим людям. Такая реакция описана переходом Тройки к некоторым паттернам Шестого типа.

Обратной стороной этого перехода может быть чувство неуверенности.

В ситуации безопасности Тройки могут начать сомневаться в том, что стоит за их успехом - они спрашивают себя, действительно ли они являются экспертами во всем, или им просто удается водить окружающих людей за нос?

## **Сильные стороны и особые способности**

**Тройки с потрясающим энтузиазмом берутся за новые проекты и цели. Загоревшись проектом, они будут работать без устали, заряжая своим энтузиазмом окружающих, воодушевляя их работать на пределе возможностей, чтобы добиться успеха.**

Люди Третьего типа любознательны, им всегда интересно узнавать больше, интересные проекты заряжают их деятельной энергией. Они очень эффективны и обладают особой способностью выполнять несколько заданий одновременно. Тройки - настоящие эксперты в том, чтобы фокусироваться на цели. На пути к достижению цели они проявляют необычайную гибкость, замечают и используют все доступные возможности. Тройки могут служить ролевой моделью для людей, которые хотят научиться с успехом добиваться всего, что они хотят получить от жизни.

Тройки также обладают особой способностью улавливать популярные веяния и тенденции. С гибкостью, но уверенно они движутся в направлении гарантированного успеха. В сфере политики эта способность позволяет Тройкам чувствовать настроения населения и давать людям то, что они хотят. В деловом контексте эта способность позволяет людям Третьего типа максимально успешно презентовать себя и свои проекты. Они автоматически адаптируют стиль и содержание презентации к той реакции, которую они интуитивно ожидают получить от данной аудитории. В личной жизни Тройки могут развить практически «сверхъестественные» способности улавливать настроение и реакции партнера или группы, к которой они принадлежат, и гибко подстраивать под них свое поведение.

### **Как понять мыслительные паттерны Троек**

Фокус внимания людей Третьего типа обычно направлен на задания, которые необходимо выполнить для достижения цели, чтобы затем можно было перейти к

следующему пункту в списке заданий.

**Чтобы лучше понять такой образ мышления, вы можете выполнить следующее упражнение:**

Сконцентрируйте свое внимание на задании, над которым вы работаете в настоящее время. Выполняя его, двигайтесь все быстрее и быстрее, так, чтобы все начало происходить очень быстро, и у вас появилось легкое ощущение приятного стресса - чувство, что работа выполняется. Чем ближе вы приближаетесь к цели, тем больше увеличивайте скорость, концентрируйте на этой цели все свое внимание. Все, что вас окружает, связано с достижением поставленной цели - оно либо мешает вам, либо поддерживает вас в ее достижении. Если кто-то из людей вам мешает, то просто обойдите его или не обращайтесь на него внимания. Если кто-то может быть вам полезен, то обратитесь к нему, потратив минимум времени на светскую беседу. При этом постоянно держите свою цель перед собой, так чтобы она не позволяла вам сбиться с пути. Встречая препятствия, еще больше фокусируйтесь на своей цели.

Если сложности не разрешаются, то мысленно начните вспоминать похожие ситуации в прошлом, в которых вам удалось найти успешное решение, проведите мозговой штурм, чтобы найти решение, которое будет полезным в нынешней ситуации.

## **Тройки в личных отношениях**

Люди Третьего типа ощущают, что их любят за то, что они делают, а не за то, кем они являются. Это значит, что они будут много делать для своего партнера и для отношений.

Если их партнер несчастлив, то они будут концентрироваться на том, «что можно сделать», чтобы это изменить. Они даже могут спрашивать себя, могли ли они что-то сделать, чтобы предотвратить эту ситуацию. К чувствам Тройки относятся как к проекту, с которым надо что-то сделать. Им сложно понять, что некоторые люди могут просто поддаваться своим эмоциям, им кажется, что «с ними необходимо что-то сделать».

Для многих Троек личные отношения становятся проектом, в котором необходимо преуспеть. Они изо всех сил стараются быть идеальным любовником или любящим супругом. Тройки на более низких уровнях развития будут добиваться этого, играя ту роль, которая лучше всего вписывается в их отношения. При этом они могут не испытывать настоящего эмоционального контакта с партнером. Более сбалансированные Тройки могут позволить себе уделять время тому, чтобы соприкоснуться со своими истинными чувствами.

Тем не менее, сердце большинства людей Третьего типа отдано работе. Их идентичность строится вокруг работы. В таком случае их партнерам необходимо иметь достаточно сильную мотивацию помочь Тройкам осознать значимость отношений, семьи или чего-нибудь еще, помимо работы. Жизненный фокус людей Третьего типа сосредоточен на достижении, поэтому им сложно уделять время тому, чтобы просто быть рядом с теми, кого они любят. «Как это делается? Что мне для этого нужно сделать?» Им сложно понять, что любовь возможна без каких-либо усилий. У Троек нет времени на то, чтобы чувствовать. Часто им приходится учиться тому, что все чувства, даже неприятные, являются неотъемлемой частью жизни, проявлением нашей человеческой природы.

## **Тройки на работе**

Люди Третьего типа очень быстро обучаются и также быстро превращают новую информацию в практические действия. Это эффективные и рациональные люди, которые руководствуются девизом: «Быстрее за дело».

Абстрактные разговоры о проекте могут вызывать у них нетерпение, они предпочитают поскорее приступить к действиям, например, они могут сесть за компьютер и начать работать, в то время как остальные члены команды будут обсуждать, как лучше подойти к выполнению задания. Они стремятся достигнуть максимальных результатов в кратчайший срок, даже если это значит, что они не смогут уделить должного внимания деталям. Многие Тройки - но не все - считают, что если работа выполнена «достаточно хорошо», то не стоит тратить время на доработку незначительных деталей. Другие Тройки считают, что успеха можно добиться, только выполнив работу на 110%.

Чтобы быть максимально эффективными, Тройки развили в себе способность выполнять несколько дел одновременно. Они будут сосредоточенно работать допоздна, чтобы успеть завершить проект в установленные сроки, даже если все вокруг будет говорить им, что это невозможно. Они могут прийти в ярость, если завершение проекта просрочено из-за того, что кто-то не выполнил свою часть проекта вовремя. Они ожидают, что другие будут работать так же много и так же целенаправленно, как они.

Людей Третьего типа интересует статус, который приносят деньги и звания. Они обращают внимание на статус других людей и часто заводят контакты с людьми более высокого положения. Это дает им ощущение, что они играют в команде победителей.

Тройки-руководители будут увлекать свою команду за собой навстречу новым успехам и достижениям отдела. Они используют стиль руководства, который наиболее подходит принятой корпоративной культуре и гарантирует успех. Тем не менее, некоторые сотрудники испытывают сложности из-за того, что их руководитель не замечает беспокойства и недовольства среди подчиненных, поскольку все его внимание направлено на достижение поставленной цели.

Тройки будут преданы компании до тех пор, пока их усилия оценены по заслугам и они получают адекватное вознаграждение, позволяющее повышать свой статус. Однако если у компании возникают сложности, то Тройки одними из первых находят себе новую работу - они не хотят чувствовать себя частью провала.

### **Какую работу выбирают Тройки**

Люди Третьего типа предпочитают работать на «статусной» работе. Многие Тройки работают в сфере менеджмента и политики, часто становятся дикторами и ведущими на телевидении или выбирают другую работу, связанную с общественным признанием. Они часто работают в сфере банковского дела, недвижимости, продаж и IT. Многие Тройки успешно работают в качестве консультантов, учителей и HR-специалистов.

### **Как мотивировать Тройку**

Тройки очень хорошо мотивируют себя сами, они загораются практически любым проектом, который может принести им успех. Они всегда найдут время на выполнение дополнительной задачи, которая могла бы улучшить их успешный имидж. Кроме того, их мотивирует соревнование - часто они соревнуются сами с собой. Сильным стимулом также является радость и удовлетворение от выполненной работы, законченного проекта, выполненного списка дел на сегодняшний день.

### **Как давать обратную связь Тройке**

Обратную связь людям Третьего типа лучше всего выражать объективно, без каких-либо эмоций. При этом важно выразить то, что вы цените приложенные ими усилия. Также полезно формулировать свою обратную связь при помощи таких фраз как: «В следующий раз, когда ты будешь...» Тройкам легче говорить о будущих целях, нежели обсуждать прошлые неудачи.

Давая обратную связь человеку Третьего типа, очень важно помнить о том, что Тройки настолько идентифицируют себя со своей работой, что любую обратную связь, относящуюся к работе, они воспринимают очень лично. Поэтому ситуацию, когда им публично выражают негативную обратную связь, Тройки воспринимают как унижение.



Тройки кажутся настолько уверенными в себе людьми, что многие люди забывают о том, насколько болезненно они переживают неудачи.

## **Подтипы**

---

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

---

Каждый тип Эннеаграммы представлен в 3-х подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3-х сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к группе;
- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Третьего типа могут иметь разный жизненный фокус и, следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения в зависимости от подтипа, к которому они относятся. Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая движущая энергия - обман, и им всем будет присуще мышление, фиксированное на тщеславии. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях, в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

### **1) Фокус на самосохранении: Трудоголик**

Тройки этого подтипа больше всего заботятся о безопасности и статусе, которые можно себе обеспечить при помощи денег. Поэтому они делают все возможное, чтобы гарантировать себе наличие работы и заработка. Их чувство собственной ценности зависит от их материального благосостояния, они стремятся произвести впечатление на себя и окружающих своей стабильностью и богатством. В результате Тройки самосохранения работают даже больше, чем представители двух других подтипов. Они концентрируются на том, чтобы получить повышение заработной платы, и говорят себе, что смогут отдохнуть потом, как только им повысят зарплату, или после того, как их повысят в должности.

### **2) Фокус на социальных отношениях: Положение в обществе**

Тройкам этого подтипа становится неприятно при мысли о том, что они могут прожить свою жизнь в безвестности. Им важно иметь определенное положение в обществе, знать нужных людей, что-то из себя представлять в глазах окружающих. Социальные Тройки стремятся завоевать общественное признание, они ценят звания и влиятельные связи. Они стремятся к общению с людьми, которые обладают высоким положением в обществе по праву рождения или в виду своих академических заслуг. Общение с такими людьми позволяет им повысить свой собственный социальный статус, и они с легкостью подстраиваются под соответствующий круг общения. Социальные Тройки прилагают очень много усилий, чтобы быть заметными и успешными. На бессознательном уровне они выбирают для себя ту роль, которая приведет их к наибольшему успеху.

### **3) Фокус на отношениях 1:1: Приз**

Тройки этого подтипа могут проявлять любые качества, которые их партнер находит привлекательными. Они могут иметь идеальную внешность и вкус, могут быть мягкими и заботливыми или выступать в кормильца семьи - они дают партнеру то, что он ищет. Они соблазняют партнера, привлекая внимание к своим лучшим качествам и презентуя себя как «выгодное приобретение», своего рода «приз». В длительных отношениях им бывает трудно поддерживать этот идеальный образ. Они боятся, что не смогут ему соответствовать. Такая ситуация угрожает чувству собственного достоинства Троек и может

даже привести к разрыву отношений.

## **Путь личностного развития**

Развивая честность, Тройки переходят от (само) обмана и тщеславия к состоянию Надежды.

---

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утеряно. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, - называется Сущностью или Сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, Тройки стремятся обрести чувство собственной ценности, добиваясь успеха.

Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

### **Детство**

Люди Третьего типа в детстве приняли решение о том, что они должны быть успешными, добиваться самых лучших результатов - только так они смогут ощущать свою ценность. Они чувствовали, что должны приносить родителям из школы самые лучшие оценки в классе, должны занимать первые места в соревнованиях, получать грамоты и медали. Они чувствовали, что их вдохновляют стараться изо всех сил, соревноваться за звание лучшего. Они слышали, как родители говорили, что победитель может быть только один. Когда они добивались хороших результатов, они чувствовали, что их ценят и любят. Таким образом, у Троек сформировалось базовое убеждение о том, что чувство собственной ценности зависит от их усилий, от того, что они делают, а не от того, кем они являются.

У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что если я отклонюсь от выбранной мной стратегии, то я потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой!

Из-за этого подсознательного страха мы строго придерживаемся выбранных паттернов, даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату.

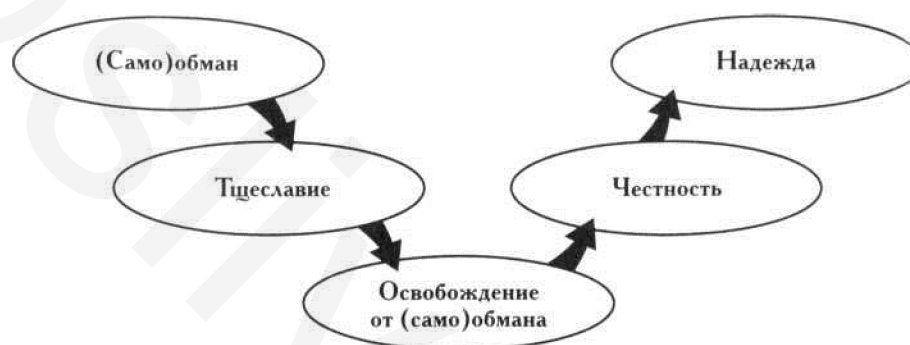
Людям Третьего типа присущ базовый страх не иметь внутренней ценности, поэтому они ищут подтверждения своей ценности через достижения. Бессознательный страх не иметь внутренней ценности развивает в Тройках потребность презентовать себя как человека, добившегося успеха, то есть, с их точки зрения, обладающего ценностью. Так возникает мотивация обмана. Обман троек направлен в обе стороны. Они обманывают окружающих, создавая у них впечатление, что они лучшие в том, чем занимаются. И они обманывают себя, заставляя себя поверить в то, что их возможности неограниченны, что их разум и тело могут работать беспрестанно, что у них нет потребности в отдыхе.

Так у Троек развивается тщеславие - им важно производить на людей желаемое впечатление, и они надевают на себя маски, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих, будь они истинные или воображаемые. Эти паттерны формируют порочный круг, поскольку Тройкам приходится прилагать все больше и больше усилий, чтобы соответствовать тому образу, который они сами создали. Такой путь не приводит людей Третьего типа к развитию.

## Честность

Путь развития для людей Третьего типа связан с тем, чтобы учиться быть честным с собой и окружающими. Им важно осознать, что не существует людей с неограниченными возможностями. И самое главное, развитие Троек связано с осознанием того, что, возможно, это неправда, что люди любят их только за то, что они делают. Когда Тройки осознают, что стоит за их стремлением к успеху, и начинают соприкасаться со своими истинными чувствами и потребностями, они могут начать освобождаться от привычного паттерна презентовать окружающим образ успешного человека, добивающегося выдающихся результатов во всем, за что бы он ни брался.

Этот шаг на пути к честности может довольно трудным и болезненным для Троек - привычные маски и образ успешного человека так долго позволяли им чувствовать себя в безопасности. Но вознаграждение за этот шаг оказывается именно тем, к чему они всегда бессознательно стремились: они чувствуют, что их любят за их непреложную внутреннюю ценность, получают доступ к состоянию Надежды и обретают в жизни естественный внутренний баланс.



## Надежда

Сущностное состояние, к которому бессознательно стремятся Тройки, это внутреннее ощущение своей связи с Целым. В этом состоянии у Троек возникает вера в то, что все движется в правильном направлении, и что им не нужно прилагать усилия и все делать самим. В этом состоянии они могут воспринимать происходящее в широкой перспективе, дела успешно реализуются с минимумом усилий - просто благодаря присутствию здесь и сейчас, и тому, что каждый человек интуитивно вносит свой вклад в развитие целого. Это состояние называется Надежда.

Однако личность Троек руководствуется противоположным принципом: их фокус внимания постоянно направлен на то, что они могут сделать для достижения поставленной цели. При этом они работают так, будто достижение определенных результатов или завершение проекта в срок - это вопрос жизни и смерти. Они вводят себя в заблуждение, считая, что то, что они делают, наделяет их ценностью. Личность выработала эти паттерны с целью восстановить состояние Надежды. Однако на самом деле Личность достигает противоположного результата: всегда можно сделать больше, постоянно появляются новые цели, которых необходимо достичь. И ощущение своей ценности, основанное на достижениях, очень нестабильно по сравнению с внутренним чувством собственной ценности. Когда Тройки освобождаются от обмана и тщеславия, они замечают, что им становится легче достигать того состояния, к которому они бессознательно стремились. Они ощущают, каково это быть просто человеком, таким же, как другие люди, при этом каждый человек обладает собственной внутренней ценностью. Они могут выполнять задания, работая самостоятельно или совместно с другими людьми и даже могут отказываться от заданий.

## Базовые убеждения

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений.

Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития. Эти убеждения воспринимаются нашим типом как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что на самом деле можно верить во что-то другое.

У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения Третьего типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### **Некоторые базовые убеждения, присущие людям Третьего типа:**

- ▶ Моя ценность зависит от того, что я делаю - «Я делаю, следовательно, я существую».
- ▶ Иметь собственные чувства и идентичность - плохо.
- ▶ Люди любят меня за то, что я делаю, а не за то, какой я на самом деле.
- ▶ Мир любит победителей и презирает неудачников.
- ▶ Победитель может быть только один - тот, кто получил золото.
- ▶ У меня нет времени на настоящие чувства, это трата времени и энергии.
- ▶ Я могу научиться всему и могу добиться успеха в любом деле.
- ▶ Мои возможности неограниченны.
- ▶ Как только я сформировал у окружающих определенные ожидания, я должен им соответствовать.

### **Если вы Тройка, то вы можете развиваться:**

- ▶ Решив работать хотя бы немного меньше, улучшая жизненный баланс между работой и отдыхом. Научитесь останавливаться, замечать моменты, когда вы устали и позволяйте себе быть уставшим. Также замечайте, когда вы говорите себе, что скоро отдохнете, что вам (столько нужно закончить это задание...». Сколько времени вы уже себе это говорите? Учитесь быть честным с самим собой и позволяйте себе отдыхать.
- ▶ Замечая, что у вас есть склонность считать окружающих людей ленивыми и некомпетентными, и что отчасти поэтому вы настолько загружены.
- ▶ Если вы научитесь больше делегировать, то, возможно, работа будет выполняться чуть медленнее, зато другие люди могут сделать что-то такое для успешной реализации проекта, что вы и представить себе не могли!
- ▶ Осознавая тревогу, которая возникает, когда вы соприкасаетесь со своими чувствами: страх того, что вы не сможете эффективно работать. Найдите хорошего коуча или терапевта, который сможет помочь вам проработать детские переживания, которые стоят за этим страхом.
- ▶ Людям, которые не привыкли контактировать со своими чувствами, бывает сложно понять, что такое чувства, какие они бывают. Вы можете начать с того, чтобы обращать внимание на ощущения в теле, например, на боль в определенной части головы, на ощущение тепла в груди, на ощущение тяжести в животе. Затем загляните за это ощущение и спросите себя: какое послание мое тело пытается до меня донести? Что я на самом деле чувствую? Это радость? Грусть? Оцепенение? Вы можете попросить терапевта или хорошего друга помочь вам. Они могут задавать вам вопросы, которые помогут вам оставаться в контакте с вашими чувствами достаточно долго для того, чтобы осознать заключенное в них послание.
- ▶ Развивая открытость к обратной связи. Возможно, у вас есть склонность отворачиваться от негативной обратной связи, обесценивая того, кто ее высказал. Спросите себя, есть ли в полученной обратной связи что-то, что может быть для вас

полезным (даже если это неприятно)? Также замечайте, когда вы относите свои неудачи к «частичным» успехам.

- ▶ Вы станете еще более популярным, если признаете перед собой и окружающими, что изредка провалить задание - это нормально, и что вы были бы Сверхчеловеком, если бы с вами этого не случилось. Вы также можете рассмотреть возможность работы со своим страхом провалов на терапии.
- ▶ Замечая, когда вы надеваете «маску» и прячете за ней настоящего себя. Замечайте, когда у вас возникает чувство, что вы являетесь чем-то большим, чем ваша маска. Как вы думаете, что случится, если вы ее снимете? Замечая, когда у вас возникает ощущение, что вы водите окружающих за нос. Отслеживайте ощущение, что окружающих очень просто обмануть, поскольку они видят только маску. Спросите себя, кого вы
- ▶ на самом деле обманываете, избегая настоящего контакта с людьми - их или себя?
- ▶ Выполняя ежедневные упражнения, позволяющие открыть сердце. Идеи для упражнений вы найдете в конце книги.
- ▶ Медитируя. Медитировать значит сидеть без движения и наблюдать за своими мыслями и чувствами. Я рекомендую пройти курс по медитации, чтобы вы знали, как правильно медитировать. Занимаясь медитацией, не ожидайте немедленных результатов, цель занятий - лучше узнать себя. Вначале позвольте себе медитировать короткий промежуток времени (3-5 минут) и только постепенно увеличивайте время.
- ▶ Помня о том, что продолжая фокусироваться на все новых целях и достижениях, вы не приблизитесь к тому, к чему на самом деле стремитесь. Вы можете обрести это состояние только освобождаясь от страха не иметь собственной ценности, если вы перестанете чего-то достигать. Помните о том, что для вас естественно быть честным по отношению к себе и другим людям, находиться в контакте с глубоким внутренним знанием о том, что все происходит так, как должно происходить.

### **Аффирмация**

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«Все, в чем я нуждаюсь, приходит ко мне в нужное время в нужном месте. Это не зависит от меня».**

### **Сбалансированные Тройки - «Я ценен такой, какой я есть»**

Людам, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удается найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. У Троек гармоничное состояние наступает тогда, когда им удается уравновесить обман честностью и достичь баланса между тем, чтобы делать, и тем, чтобы быть. Они становятся образцом честности, вселяя в людей смелость быть честными с собой и окружающим миром.

У сбалансированных людей появляется много энергии, которой можно делиться с другими людьми. Для Троек это значит то, что у них появляется время просто быть с другим человеком, ничего при этом не делая. Ими больше не правит стремление к тому, чтобы все происходило быстро и эффективно. Они постоянно поддерживают баланс между работой и отдыхом и помогают другим людям найти свой баланс.

Сбалансированные Тройки трансформируют свою потребность в статусе, принимая себя такими, какие они есть, со своими сильными и слабыми сторонами. Этот процесс начинается с исследования своих истинных чувств, ценностей и идентичности. Так Тройки обнаруживают и признают свои ограничения, при этом они больше не испытывают потребности их отрицать или скрывать, поскольку они больше не считают, что их ценность зависит от того, что они делают. Они принимают себя такими, какие они есть, в самом

лучшем смысле этой фразы. Они принимают свою человеческую природу со всеми ее неотъемлемыми ограничениями. Это позволяет им взять на себя ответственность за то, чтобы развивать себя такими, какие они есть, и использовать свои таланты на благо человечества.

Тройки изначально обладают хорошими социальными навыками - они умеют подстроиться под любое окружение и произвести наилучшее впечатление на собеседников. У сбалансированных Троек эти навыки находят дальнейшее развитие. Они буквально расцветают в окружении людей, естественным образом привлекая к себе внимание, вместе с тем они проявляют к другим людям искреннее уважение. Когда Тройки получают внимание, то они чувствуют себя живыми и проявляют свой врожденный дар развлекать окружающих. Сбалансированные Тройки, которые чувствуют себя ценными и значимыми, такими, какие они есть, очень популярны и получают много признания и любви от окружающих.

Сбалансированные Тройки продолжают развиваться в профессиональной сфере, но уже не из тщеславия. Они хотят использовать свои особые способности на благо людям. Они часто становятся выдающимися людьми в своей сфере и становятся образцами для подражания. Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Угроза статусу, связанная с потерей работы, дома или проблемами со здоровьем, может вернуть Троек в состояние трудоголизма. Они снова фокусируются на эффективности и достижении результатов и стараются соответствовать ожиданиям. Эти стратегии в свою очередь только усиливают давление. Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

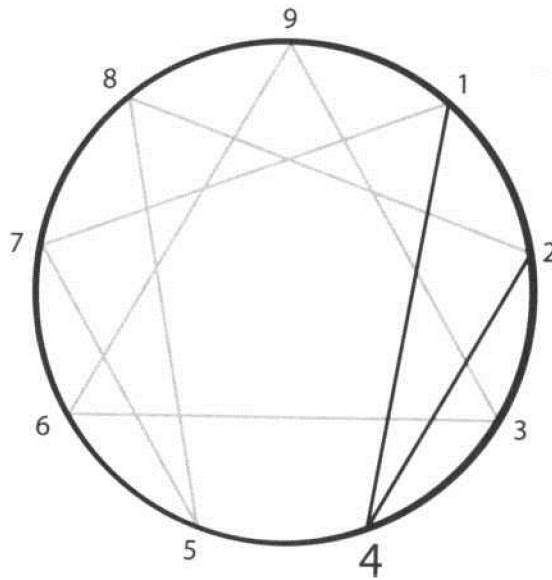
### **Узнаете ли вы в себе тип 3?**

Возможно, вы узнаете в себе черты Третьего типа. Может быть, это ваш тип, а может, вы относитесь ко Второму или Четвертому типу с крылом в Тройку. Также вы можете быть Девятым типом, для которого Тройка - это позиция безопасности, или Шестым типом, который переходит в Тройку в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Третий тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами, не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Третьим типом. Эти вопросы никоим образом не являются окончательным способом определения типа, скорее, они могут быть использованы в качестве гида, помогающего вам обратить внимание на свои паттерны.

Чтобы определить, являетесь ли вы Третьим или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходят. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ Я много работаю, все мое внимание и усилия направлены на достижение цели.
- ▶ Я очень компетентен в своей сфере, я быстро и легко обучаюсь новым навыкам.
- ▶ Часто я замечаю, что мне не хватает времени на все мои проекты.
- ▶ Статус имеет для меня большое значение, я обращаю внимание на статус других людей.
- ▶ Для меня важно, чтобы окружающие видели во мне успешного человека.
- ▶ В конце дня я составляю список дел на завтра.
- ▶ Я очень эффективен, я с легкостью могу выполнять несколько дел одновременно.
- ▶ Я выражаю любовь своим близким, что-нибудь для них делаю.
- ▶ Моя работа для меня очень важна, это часть меня, того, кем я являюсь.
- ▶ Для меня важно соответствовать ожиданиям окружающих людей.



## Тип 4 - Индивидуалист

«Я часто испытываю разочарование из-за того что реальность не соответствует моим ожиданиям. Иногда я работаю над каким-нибудь проектом, заранее представляя себе, как все может получиться в идеале, но потом я начинаю находить в выполненной работе или в себе изъяны и недостатки, тогда я теряю мотивацию и расстраиваюсь. А иногда у меня возникает интенсивное переживание счастья, как будто все происходит именно так, как должно происходить, и это здорово! И от осознания мимолетности и быстротечности этого момента, ощущение счастья усиливается во много раз».

## Мировоззрение людей Четвертого типа

Четверки очень большое значение придают своим чувствам, для них это способ понять себя. Им важно, чтобы жизнь была интенсивной, наполненной эмоциональными переживаниями - это позволяет им чувствовать себя живыми.

По жизни Четверки стремятся к тому, что дает им возможность чувствовать себя по-настоящему живыми, жить в соответствии со своими истинными чувствами. Им кажется, что это единственный способ жить честно и быть верным самому себе.

Если выбирать между счастьем и интенсивностью проживания, то люди Четвертого типа делают выбор в пользу последнего. Они предпочитают испытывать сильные эмоции, нежели жить как все, серой и банальной жизнью. Мысль о том, чтобы прожить обычную жизнь в обычной квартире с обычным человеком совершенно не привлекает Четверок. Гораздо важнее следовать за своими чувствами, даже если за это придется заплатить ощущением безопасности.

Четверкам очень важно понять себя, найти, в чем заключается их уникальность. Поэтому они любят исследовать свой внутренний мир, анализировать свои чувства и переживания. В результате Четверок по праву можно назвать экспертами в области так называемого «внутриличностного интеллекта», который отвечает за способность понимать и анализировать себя и мотивы своих поступков. В то же время, такая направленность внимания может приводить к излишней поглощенности собой. Обращая внимание на свои чувства, мы их часто усиливаем и запускаем новый виток самоанализа.

Четверки стремятся к идеальному. Они ищут то, что могло бы их дополнить, позволило бы им ощутить себя целостными, так чтобы они больше никогда не чувствовали себя ущербными или отвергнутыми. Поэтому жизнь Четверок во многом отражает их

подсознательное стремление обрести чувство принадлежности. Они ищут такую группу людей или партнера, с которыми они смогли бы ощутить, что их принимают такими, какие они есть.

Люди Четвертого типа ощущают «нехватку чего-то важного». Кроме того, им кажется, что у других людей есть то важное, чего им не хватает. Поэтому они начинают искать недостающий ингредиент в окружающем мире, но никак не могут найти то, что на самом деле ищут. Люди Четвертого типа фокусируются на том, чего не хватает. Этот фокус внимания влияет на их восприятие себя и других людей - практически никто и ничто не может соответствовать их высоким стандартам, всегда чего-то не хватает для идеала. У стремления к идеальному и ощущения своей непохожести на других людей есть и положительная сторона. Четверки ощущают потребность выражать свою уникальность.

### **Самокритичность**

Как и у многих других типов, у Четверок сильно развит внутренний критик. Критик людей Четвертого типа не просто осуждает их неправильное поведение, он критикует их самих, его нападки глубоко личностны. Работа критика проявляется в постоянном внутреннем монологе, который звучит примерно следующим образом: «У тебя ничего не получится...».

Ты ни на что не годен... Ты безнадежен... Что ты о себе возомнил?.. Ты этого не достоин...». Подобная критическая тирада может быть вызвана одной невинной фразой, сказанной кем-то в адрес Четверки. Она может настолько сильно подорвать самооценку Четверки, что в итоге может привести к более или менее длительному периоду депрессии. Четверки боятся критики со стороны окружающих, так как она запускает сильнейшую самокритику. Поэтому они постоянно работают над тем, чтобы улучшить себя, исправить свои «недостатки». Благодаря этому стремлению они часто становятся действительно лучшими в своей сфере. Однако из-за боязни критики Четверки могут быть очень скромными и застенчивыми - многие из них ужасно боятся оказаться на виду. В то же время Четверки испытывают большую потребность во внимании окружающих.

Четверки тратят много энергии на сравнение: они постоянно сравнивают себя с другими людьми; сравнивают свои чувства, обстоятельства, жизнь в целом с чувствами, обстоятельствами и жизнью других людей. У менее сбалансированных Четверок результат подобного сравнения обычно оказывается не в их пользу. Это может их мотивировать на то, чтобы что-то изменить в своей жизни или же может усугубить негативную самооценку и повлечь за собой подавленное состояние. С другой стороны, иногда Четверки чувствуют, что они лучше или выше окружающих, что они выделяются из «серой массы», у которой нет ни вкуса, ни стиля.

### **Интенсивные переживания**

Эмоциональная насыщенность для Четверок является практически необходимым жизненным условием - как будто только в момент интенсивных переживаний Четверки чувствуют себя по-настоящему живыми. Поэтому они готовы практически на все, чтобы жить насыщенной, интенсивной жизнью. Интенсивность - это и состояние влюбленности, и переживание красоты природы, и страдание.

Большинство молодых Четверок отмечают, что их настроение может меняться много раз за день: радость, скука, злость, грусть, тоска, снова радость - одно состояние быстро сменяет другое. Людям Четвертого типа хорошо знакомы чувства грусти и меланхолии. Грустное настроение может длиться у Четверок час, а может несколько дней, нередко оно переходит в состояние депрессии. Некоторые Четверки поддаются состоянию депрессии, некоторые борются с ним, отвлекая себя гиперактивной деятельностью, а некоторые выражают его в творчестве или работе. Более мягкая форма депрессии Четверок - состояние меланхолии, этакая смесь тоски с горько-сладкой ноткой, романтическая тоска по тому, чего не хватает.

На глубинном уровне страдание привлекает Четверок, поскольку оно открывает доступ



к сильным чувствам. А для Четверок гораздо привлекательнее испытывать сильные переживания, чем просто чувствовать себя хорошо. Страдания одновременно и привлекательны и невыносимы.

С одной стороны, они притягивают Четверок как мощный магнит, часто Четверки сами неосознанно создают страдания в своей жизни. С другой стороны, они мечтают о том, чтобы однажды их страдания закончились. Именно поэтому Четверок привлекают разного рода кризисы - рождение и смерть, экстремальные ситуации. Они действительно умеют оказать поддержку тем, кто переживает кризисную ситуацию. Четверки сталкивались с горем и страданием в своей жизни, и страдания других людей их не пугают.

### **Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Четверок: зависть и тоска**

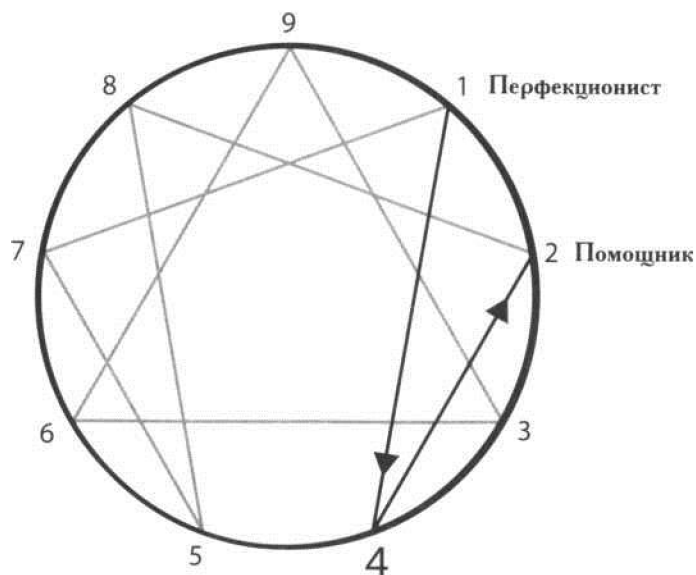
Бессознательной мотивацией людей Четвертого типа является зависть. В основе зависти лежит бессознательное убеждение Четверок о том, что другим людям доступно то, что не дано им - быть счастливыми и довольными своей жизнью. Зависть является сильной движущей силой для Четверок, она дает им энергию, необходимую для того, чтобы получить то, что есть у других людей. Зависть проявляется в фиксации мышления на том, чего не хватает. Отсюда рождается тоска - тоска о том, чего или кого не хватает для счастья. Эта фиксация мышления порождает также паттерн отвержения - на бессознательном уровне Четверки отворачиваются от того, что могут с легкостью получить. Недостигаемое привлекает Четверок гораздо сильнее, чем то, что само идет в руки. Они идеализируют то, что им сложно получить, и этот желанный образ становится предметом их мечтаний и фантазий. Например, человек Четвертого типа может представлять себя всемирно известным музыкантом или телеведущим. Но поскольку в таком идеализированном виде эти цели кажутся далекими и нереалистичными, часто они так и остаются нереализованными фантазиями.

В то же время зависть является огромной движущей силой для Четверок. Она заставляет их прилагать усилия и добиваться того, что есть у других, стимулирует научиться тому, что умеют другие. Многие Четверки становятся настоящими профессионалами в той сфере, которой посвящают свою жизнь.

Однако зависть и тоска часто играют с Четверками злую шутку. Четверкам кажется, что если им удастся получить то, чего им не хватает, то они будут действительно счастливы. Но получив то, к чему они так долго стремились, Четверки начинают тосковать по чему-то другому; всегда находится что-то, чего им не хватает.

### **Изменения в стрессе и безопасности**

Наиболее сильным стрессом для Четверок является чувство отвержения или потери. Четверки болезненно воспринимают любое поведение, которое могут трактовать как отвержение. В ответ у них возникает чувство горя и ощущение брошенности.



Первой реакцией на стресс будет усиление привычной стратегии: Четверки начинают драматизировать ситуацию и обвинять отвергающего. Так на подсознательном уровне они пытаются защититься от нападок внутреннего критика, спровоцированных внешним отвержением.

Если усиления привычного паттерна оказывается недостаточно для того, чтобы справиться с чувством брошенности, то с Четверками происходит перемена. Они начинают осознавать, что рискуют потерять близкого человека и начинают подстраиваться под его настроение и потребности.

Такую перемену Эннеаграмма описывает как переход Четверки к некоторым паттернам Двойки. Для Четверок это обычно некомфортное состояние - они теряют контакт с собой, с собственными потребностями. Тем не менее, этот переход позволяет им осознать, что важны не только их чувства и потребности. Они начинают проявлять более позитивные и поддерживающие стратегии Второго типа.

Когда Четверки уверены в себе, то они становятся более рациональными и концентрируются на выполнении задач. В таком состоянии работать Четверкам легко и интересно. Фокус их внимания смещается с них самих на выполнение задач и проектов, им легче участвовать в том, что происходит вокруг, забыв о себе. Они используют свое оригинальное мышление для создания «идеальных», хорошо функционирующих проектов или отношений. Их креативные идеи воплощаются в реальность, продукты совершенствуются. Четверки ощущают ясность мыслей, чувства отходят на задний план, все кажется более подконтрольным и выполнимым. Такая перемена описана переходом Четверок к некоторым паттернам Первого типа.

Обратной стороной этого перехода может быть повышенная раздражительность. Раздражение может возникать по малейшим поводам. Партнер и дети все делают неправильно. Четверкам становится скучно, им кажется, что они слишком чувствительны, чтобы жить обычной жизнью - слишком многое им мешает.

Парадоксальным образом менее сбалансированные Четверки испытывают больше напряжения, когда жизнь становится стабильной и предсказуемой. На бессознательном уровне они пытаются саботировать то хорошее, что у них есть. В основе этого паттерна лежит бессознательный страх потери. Они боятся, что если слишком привяжутся к чему-то хорошему и затем потеряют это, то будет еще хуже - им будет еще тяжелее пережить эту потерю. Поэтому лучше заранее саботировать счастье и не ждать от жизни слишком много хорошего.

## **Сильные стороны и особые способности**

Четверкам знакомы глубокие чувства, они обладают особой способностью оказывать

людям эмоциональную поддержку в тяжелых жизненных ситуациях. В таких ситуациях они проявляют невероятную (часто неожиданную) силу и устойчивость, способны отодвинуть собственные потребности на задний план. Они могут днями оставаться рядом с теми, кто переживает смерть близкого человека, развод или другой эмоциональный кризис. Они умеют слушать, им важно и интересно понимать чувства другого человека, поэтому люди часто доверяют им свои переживания.

---

Четверки способны привнести оригинальность в любой проект, которым они занимаются, если предоставить им достаточно свободы в его реализации. Их незаурядный творческий подход может проявляться во всем: в разработке оригинального логотипа, в особом формате проведения рабочих собраний, на которых каждый будет чувствовать себя уютно и комфортно, во внимательном выборе подарка для друга или коллеги. Еще одной сильной стороной людей Четвертого типа является их способность честно и открыто выражать свои мысли и чувства. Своей открытостью они помогают окружающим также быть более искренними.

Ведущий интеллект у людей Четвертого типа - эмоциональный, и многие из них развили в себе способность определять внутреннее состояние человека, с которым они общаются. Это происходит не в результате сознательного анализа. Они на бессознательном уровне считывают интонацию, мимику и язык тела собеседника и понимают, какое чувство за ними стоит. У некоторых Четверок эта способность получила дальнейшее развитие и превратилась в интуитивное чувство уместности. Многие Четверки способны интуитивно определить, когда наступает наиболее подходящий момент для обсуждения той или иной темы, когда человек наиболее открыт предложениям, когда наиболее уместно выражать партнеру теплые чувства и просить об ответных с его стороны. Таким образом, у Четверок гораздо сильнее, чем у многих представителей других типов, развито чувство своевременности.

### **Как понять мыслительные паттерны Четверок**

Менее сбалансированные Четверки редко находятся в настоящем - их внимание обычно устремлено в прошлое или будущее. Они уносятся в воспоминания о том, что с ними происходило раньше, или в мечты о том, что могло бы произойти - их внимание блуждает в поисках того, чего им не хватает здесь и теперь. Лишь изредка реальность настоящего момента может сравниться с богатством их воображения.

**Чтобы лучше понять такой образ мышления, вы можете выполнить следующее упражнение:**

Подумайте о друге, с которым вам приятно проводить время. Обратите внимание на то, как выглядит образ вашего друга, где он размещается в вашем внутреннем поле зрения. Затем поэкспериментируйте с этим образом, увеличивая и уменьшая его, приближая к себе и отдаляя. Попробуйте сделать цвета насыщеннее или более пастельными. Попробуйте добавить к образу звучание музыки или представьте, как ваш друг говорит вам что-то приятным голосом. Продолжайте изменять цветовые и звуковые характеристики образа, пока у вас не возникнет приятное теплое чувство того, как здорово было бы сейчас оказаться рядом с этим другом. Одновременно с этим чувством возникает горько-сладкое чувство тоски - сладкое, потому что думать о друге очень приятно, и горькое, оттого, что сейчас его нет рядом.

Затем осмотритесь вокруг, обращая внимание на то, что вас окружает, на людей, которые находятся рядом с вами. Но взгляните на все это очень трезво, так чтобы ваше реальное окружение воспринималось в обычных тонах и резко контрастировало с воображаемым образом вашего друга. Сравнивая реальность с внутренним образом, вы можете испытать присущее Четверкам чувство тоски по тому, чего не хватает.

## Четверки в личных отношениях

---

Быть в отношениях с человеком Четвертого типа значит быть готовым к перепадам настроения. Только что ваш партнер был счастлив и общителен, через мгновение он подавлен и никого не хочет видеть. Это также значит, что вы окажетесь втянуты в жизнь, насыщенную интенсивными переживаниями, и вам придется научиться осознавать собственные чувства, так как партнер Четвертого типа будет постоянно спрашивать вас: «Что ты чувствуешь?»

---

Четверки очень романтичны. Им важно часто слышать от вас слова любви и комплименты, они обожают романтические встречи и шикарную обстановку. Роскошь позволяет Четверкам почувствовать, что их ценят. Если в жизни Четверок нет роскоши или особой романтической нотки, то они начинают фантазировать о ней. У них возникает недовольство и разочарование, поскольку их реальная жизнь кажется им пресной и бесцветной по сравнению с их фантазиями.

Партнерам Четверок стоит помнить о том, что они ценят глубокие чувства и интенсивные переживания. Для них важно, чтобы отношения не были поверхностными, выходили за рамки обыденности. Из-за стремления к интенсивности Четверки могут неосознанно драматизировать повседневную жизнь. Например, они начинают критиковать своего партнера за все, что не соответствует их внутреннему идеальному образу: грязные носки на полу, немытая посуда, небритый муж на диване, смотрящий телевизор - куда же делась вечная романтическая любовь? Четверки начинают обвинять и отталкивать от себя партнера или мечтать о том моменте, когда они встретят «свою настоящую любовь». Многие Четверки привносят в свою жизнь интенсивность, снова и снова воспроизводя бессознательный паттерн игры в «кошки-мышки»: они делают все, чтобы привлечь к себе партнера, а затем отталкивают его, но если он отдалится слишком далеко, они снова начинают его притягивать. Этот паттерн также служит Четверкам защитой от возможной боли: «Ты действительно меня любишь? Могу я верить в то, что ты меня не бросишь (как это делали другие)? Может лучше я сам тебя оттолкну, чтобы ты меня не бросила?»

Лучшее, что может сделать для Четверок партнер - помочь им чувствовать себя ценными и особенными. В тяжелых кризисных ситуациях важнее выражать Четверкам свое понимание, нежели предлагать советы и решения, как справиться с ситуацией.

## Четверки на работе

---

На работе Четверки редко проявляют свою эмоциональность. Как правило, они используют стратегии одного из своих крыльев или переход в Единицу, что позволяет им концентрироваться на выполнении задач. Самые сильные чувства проживаются наедине с собой. Тем не менее, настроение влияет на их уровень энергии и принятие решений. Большинство Четверок замечают, что их уровень энергии меняется изо дня в день.

---

Четверки привносят в работу особую нотку неординарности и стиля. Их мышление направлено на то, чтобы сделать проект идеальным - он должен быть уникальным, не похожим на то, что делают другие. Им важно выполнять работу по-своему и обычно лучше им работает в одиночку. Они строго оценивают результаты своей работы и также строги к

работе других людей. Им бывает сложно принять что-то, что кажется им недостаточно оригинальным. Люди Четвертого типа могут быть очень креативными, но им важно научиться видеть пользу в идеях других людей.

Четверки любят все улучшать и совершенствовать. Они естественным образом замечают недостатки, фокусируются на том, чего не хватает. В сочетании с креативностью эта склонность делает их ценными работниками в проектах, направленных на улучшение продукта. Они наиболее продуктивны, когда занимаются чем-то в одиночку и их ни с кем не сравнивают. Четверки креативны и обладают богатым воображением. Они ценят оригинальность и предъявляют высокие требования к качеству работы. Четверки максимально раскрывают свой потенциал, если у них установлен хороший контакт с руководителем, особенно если руководитель дает им почувствовать, что ценит их уникальный вклад в развитие компании.

Эмоциональный интеллект позволяет Четверкам привносить в свою работу человеческий фактор - они учитывают, какое влияние новый продукт окажет на потребителя, как будет воспринята людьми новая рекламная кампания и т.д.

### **Какую работу выбирают Четверки**

Поскольку людей Четвертого типа привлекает область чувств и эстетики, большинство Четверок выбирают работу, которая связана с людьми, дизайном или искусством, или сочетает в себе эти аспекты. Многие Четверки становятся психологами, терапевтами, консультантами и учителями. Четверок привлекают экстремальные ситуации, жизнь на грани, поэтому некоторые из них выбирают работу, связанную с оказанием помощи людям в кризисных ситуациях - например, работают на телефоне доверия для людей, больных раком или зараженных ВИЧ. Многие Четверки основывают собственные небольшие компании. Это позволяет им продавать на рынке свой уникальный продукт и быть самим себе начальником - самим решать, как и когда работать.

### **Как мотивировать Четверку**

Больше всего людей Четвертого типа мотивирует возможность создать что-то уникальное, свобода творчески подойти к выполнению проекта. Обычно у них есть четкое внутреннее представление о том, что может получиться в идеале, и им бывает сложно закончить проект, не приблизив его к этому идеальному образу - они будут постоянно замечать, что еще можно доделать, чего еще не хватает. Вместе с тем они также боятся внешней негативной оценки. Из-за этого страха они могут откладывать работу до последнего момента, не зная как к ней подступиться. Или, наоборот, перспектива оценки может мотивировать их на то, чтобы активно и вовлечено работать, добиваясь наилучшего результата. Если начальник сотрудника-Четверки замечает, что работа над проектом откладывается, то, вероятно, будет полезно спросить его о том, есть ли в задании элементы, выполнение которых вызывает у Четверки неуверенность? Такой вопрос может очень поддержать Четверку, особенно если его задать с интонацией, подразумевающей, что быть в чем-то неуверенным совершенно нормально.

### **Как давать обратную связь Четверке**

Четверки склонны воспринимать любую обратную связь, как личную критику. Поэтому бывает довольно непросто выразить человеку Четвертого типа обратную связь и при этом его не обидеть. Прежде чем что-то говорить, сначала установите с человеком Четвертого типа хороший раппорт, чтобы он почувствовал, что вы его принимаете как человека. Далее, ваше послание должно быть очень конкретным, акцентируйте то, что вы предлагаете что-то изменить только на уровне действий и поведения. В конце разговора полезно выразить то, что вы цените его оригинальность или другие ценные качества, присущие Четвертому типу.

## **Подтипы**

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может

проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

---

Каждый тип Эннеаграммы представлен в 3-х подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3-х сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к группе;
- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Четвертого типа могут иметь разный жизненный фокус, и, следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения в зависимости от подтипа, к которому они относятся. Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая движущая энергия - зависть, и им всем будет присуще мышление, фиксированное на тоске. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях, в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

### **1) Фокус на самосохранении: Безрассудство**

Четверки этого подтипа наиболее интровертивны. Они чаще, чем Четверки других подтипов, позволяют чувствам управлять их действиями и решениями. Они могут безрассудно поставить на кон все свои сбережения ради участия в крайне сомнительном проекте или пуститься в авантюру, которая, вполне вероятно, может плохо закончиться. Им кажется, что поступая так, они выражают свои истинные чувства, но в реальности такой образ жизни оказывается довольно саморазрушительным. Жить на грани привлекательно для человека, который испытывает грусть и чувствует, что он менее ценен, чем другие люди. Почему бы не отбросить осторожность и не окунуться с головой в проект, подвергаящий риску физическое здоровье или финансовое благополучие? Возможность рокового исхода вызывает интенсивные чувства и позволяет заглушить чувство зависти.

### **2) Фокус на социальных отношениях: Стыд**

Четверки этого подтипа участвуют в социальной жизни, поскольку хотят быть частью элиты, входить в круг избранных. Как отмечалось выше, Четверкам присуще ощущение того, что у них больше недостатков, чем у других людей. Кроме того, им кажется, что их недостатки настолько же сильно заметны окружающим, как и им самим. На социальных мероприятиях Четверок этого подтипа часто переполняет чувство стыда, особенно если они еще не совсем хорошо знакомы с участниками группы. Они склонны «читать мысли» - пытаться определить, что о них думают другие люди. При этом они, конечно же, проецируют собственную негативную оценку себя на других людей.

Четверкам важно быть принятыми группой, и они обычно прилагают много усилий, чтобы соответствовать образу, принимаемому в этой группе. Но вместе с тем, боясь быть отвергнутыми группой, они сами могут казаться слегка отвергающими.

### **3) Фокус на отношениях 1:1: Конкуренция**

Жизнь Четверок этого подтипа насыщена интенсивными переменчивыми чувствами - своим романтическим фантазиям они не позволяют оставаться фантазиями надолго. Они мгновенно влюбляются в нового друга или партнера, им кажется, что этот человек обладает самыми замечательными качествами, они начинают сравнивать себя с другими людьми из его жизни. Сравнение служит для Четверок источником энергии. Они включаются в конкуренцию и добиваются того же или большего уровня профессионализма, признания и любви, которым обладают другие люди. Как правило, конкурентная борьба разворачивается в мыслях Четверки. Однако в крайних случаях, чтобы повысить собственную самооценку, они могут обесценивающее отзываться о своих соперниках, умаляя их заслуги в глазах окружающих. У Четверок этого подтипа сильнейшие чувства восхищения, тоски и ненависти

часто сосуществуют одновременно.

На работе Четверки сексуального подтипа будут более амбициозны, чем Четверки двух других подтипов. Их сильно мотивирует зависть. Они завидуют результатам, которых добиваются их соперники, и им бывает сложно принимать успех других людей. Тем не менее, они редко выражают эти чувства внешне, за исключением тех случаев, когда начинают плохо отзываться о других людях.

## Путь личностного развития

---

Развивая уравновешенность, Четверки переходят от зависти и тоски к состоянию Единения.

---

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утеряно. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, - называется Сущностью или сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, Четверки стремятся обрести себя, ища то, чего им не хватает.

Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

### Детство

В детстве Четверки сформировали убеждение о том, что они не такие, как все. Они могли чувствовать и отражать эмоции других людей, для них было важно выражать свои чувства. Однако когда они это делали, каким-то образом они ощущали, что это неприемлемо. В результате они чувствовали себя отвергнутыми, у них рождалось ощущение собственной ущербности - как будто, чтобы получить любовь и признание своих родителей, им надо было стать другими. Тогда, чтобы чувствовать себя любимыми, они решили измениться и начали осуществлять пожизненный проект по улучшению себя. Вместе с тем, у них осталось сильнейшее желание быть собой, быть настоящими. У них развилось чувство тоски по тем редким моментам, когда они испытывали истинную близость с другим человеком, но которые, к сожалению, заканчивались каждый раз, когда они снова чувствовали себя отвергнутыми.

У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что если я отклонюсь от выбранной мной стратегии, то я потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой! Из-за этого подсознательного страха мы строго придерживаемся выбранных паттернов, даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату.

Четверкам присущ базовый страх быть отвергнутыми и брошенными. На бессознательном уровне они сами отвергают те свои стороны и проявления, которые когда-то сочли неприемлемыми. В результате они не могут понять, кто они на самом деле, отсюда рождается стремление понять и найти себя. Они завидуют другим людям, которые, как им кажется со стороны, знают, кто они, и которым живется легко. И они печалятся о своей собственной грустной судьбе. Четверки сравнивают себя с другими, надеясь однажды обнаружить, что они настолько же ценны, как и остальные люди.

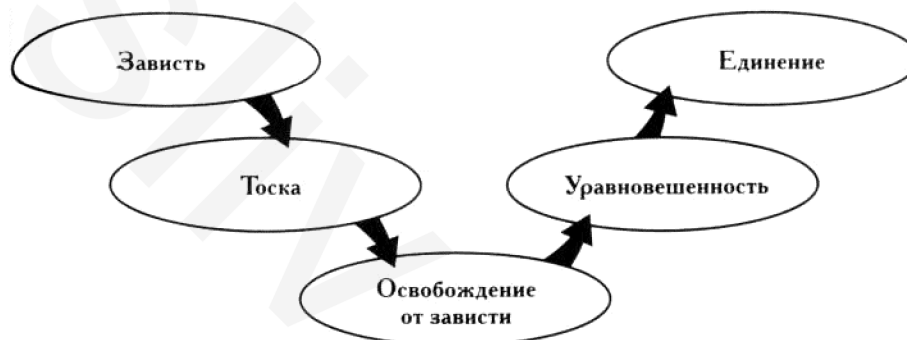
Эти паттерны формируют порочный круг, поскольку зависть и сравнение только усиливают неудовлетворенность и тоску. Такой путь не приводит Четверок к развитию.

## Уравновешенность

Путь развития для людей Четвертого типа связан с тем, чтобы научиться ценить то, что у них есть. Четверки растут, когда начинают осознавать, что здесь и теперь всего хватает. Им важно научиться обращать внимание на то хорошее, что есть в настоящем, вместо того, чтобы фокусироваться на том, чего не хватает. Этого можно добиться, обращая внимание на то, куда устремляются мысли, и научившись возвращать их в настоящее, направлять внимание на то хорошее, что сейчас происходит. Четверкам также важно осознать то, что у других людей есть свои сложности в жизни, и что на самом деле, они не так уж сильно отличаются от других.

Уравновешенность возникает, когда Четверки начинают фокусироваться на похожем, вместо того, чтобы искать отличия. Когда состояние внутреннего умиротворения становится для них более ценным, чем интенсивные драматические переживания. Постепенно в их жизнь на смену неудовлетворенности и нестабильности приходит спокойствие и безопасность. Они начинают ценить интенсивность хорошей жизни, а не жизни на грани.

Это приближает людей Четвертого типа к тому состоянию, к которому они всегда стремились - они ощущают себя неотъемлемой частью большего Целого, вместо чувства отделенности у них возникает чувство единения с миром.



## Единение

Сущностное состояние, к которому бессознательно стремятся Четверки, называется Единение. Его можно описать как состояние, в котором вы ощущаете себя частью большего Целого, ощущаете, что на определенном уровне всё в мире взаимосвязано и все равноценны. В этом состоянии отвержение невозможно. Однако личность Четверок руководствуется противоположным принципом: они разыгрывают ежедневные трагедии по поводу отвержения и делают все возможное, чтобы не допустить отвержения в будущем. Личность выработала ряд паттернов, направленных на то, чтобы восстановить ощущение себя частью Целого. Но на самом деле, личность достигает противоположного результата: внимание Четверок постоянно ищет подтверждения их непохожести и непринятия их окружающими. Чем сильнее они на этом фокусируются, тем больше они отдаляются от состояния Единения.

Путь развития для Четверок, как и для всех типов Эннеграммы, заключается в том, чтобы освободиться от старых паттернов. Освобождаясь, они замечают, что им становится легче ценить каждый момент их жизни, они осознают, что они ничем не хуже других людей.



Когда Четверки устанавливают связь со своей Сущностью, то они открывают для себя неисчерпаемый источник радости и любви к людям и к самой жизни - эта радость рождается изнутри. Прежние застенчивость и страх негативной оценки исчезают, Четверки ощущают, что здесь и сейчас все происходит так, как должно происходить. Это состояние является источником энергии, и, хотя оно не постоянно, развивающимся Четверкам становится все легче и легче получать к нему доступ.

### **Базовые убеждения**

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений. Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития. Эти убеждения воспринимаются нашим типом, как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что на самом деле можно верить во что-то другое.

У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения Четвертого типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### **Некоторые базовые убеждения, присущие людям Четвертого типа:**

- ▶ Лучше страдать и чувствовать себя живым, чем быть счастливым.
- ▶ Если я буду слишком счастлив и доволен, то со мной может случиться что-то ужасное.
- ▶ Мне не хватает чего-то важного. У других людей это есть. Я не такой как все.
- ▶ То, чего мне не хватает, находится где-то во внешнем мире. Я должен это найти.
- ▶ У меня больше недостатков, чем у других людей.
- ▶ Я менее ценен, чем другие люди, но в некоторых областях я гораздо лучше их.
- ▶ Я не похож на других людей. Им сложно меня понять.
- ▶ Мне живется сложнее, чем другим людям.

### **Если вы Четверка, то вы можете развиваться:**

- ▶ Замечая моменты, когда ваше внимание устремляется на поиски того, чего вам не хватает - на то, что могло бы быть, или на то, что было раньше. Вместо этого фокусируйтесь на настоящем, на том хорошем, что происходит здесь и сейчас.
- ▶ Принимая те чувства, которые у вас возникают в данный момент - грусть, раздражение, апатию и т.д. Напоминайте себе, что чувства изменятся и энергия снова к вам вернется. Найдите способ поддерживать себя в таких ситуациях. Замечайте, что происходит, когда вы принимаете то, что в данный момент вы испытываете эти чувства. Обнимите себя и скажите своему внутреннему ребенку: «Испытывать эти чувства нормально». Замечайте, что происходит, когда вы просто принимаете свои чувства, не пытаясь анализировать, почему они возникли.
- ▶ Замечая свою склонность поддерживать состояние грусти, а также отслеживая внутреннее сопротивление перспективе стать обычным, счастливым человеком. Знайте, что вы всегда будете уникальны, даже если будете счастливы. В дальнейшем развитии может быть полезна личная терапия, но обязательно найдите терапевта, который будет умнее вас! Знайте, что ваше бессознательное будет стараться запутать терапевта, увести его подальше от истинных сложностей, чтобы оставить все как есть. Также будьте готовы к тому, что вы можете начать отвергать терапевта, считать его недостаточно профессиональным. Обратите внимание на то, как вы пытаетесь работать против терапевта, а не вместе с ним. Решайтесь озвучивать терапевту свою

реакцию на него, приоткрывая то, что на самом деле за ней стоит.

- ▶ Принимая то, что в вашей жизни были потери. И что совершенно естественно горевать о потере, и также естественно прожить период горевания и оставить потерю позади, чтобы постоянно заново не реактивировать чувство горя.
- ▶ Замечая то, насколько вы поглощены своими чувствами, когда у вас меняется настроение. В такие моменты вам может быть полезно обращать внимание на других людей. Вы также можете подумать о людях, которые находятся в худшей ситуации, чем вы, и порадоваться тому, что у вас есть.
- ▶ Чтобы развивать контакт со своим телом, найдите такой вид физических упражнений, которым вам захочется заниматься. Это может быть плавание, танцы, йога, тайцзи, теннис - все что угодно. Чтобы избежать однообразия, вы можете выбрать несколько разных видов занятий. И позволяйте себе свободные от занятий дни. Физические упражнения и осознание своего тела помогают Четверкам стабилизировать настроение. Помните, что вы занимаетесь для своего блага, чтобы жить лучшей жизнью и получать больше радости и удовольствия. Вы также можете выполнять упражнение на заземление, которое предложено в последней главе. Оно помогает установить лучший физический и психологический баланс.
- ▶ Замечая, когда активизируется ваш внутренний критик. В такие моменты вы можете поблагодарить его и затем остановить. Я очень рекомендую поработать с внутренней критикой на терапии, поскольку именно она приводит к падению самооценки и последующей депрессии у Четверок.
- ▶ Позволяя чувствам возникать и исчезать, не фокусируясь на них и не размышляя о них. Мысли только подпитывают и удерживают эмоции. Возможно, вы захотите заняться медитацией или какой-нибудь другой практикой, которая позволяет наблюдать за своими мыслями и замечать, как мысли подпитывают наши чувства. Научитесь наблюдать за своими чувствами, замечая как они появляются и исчезают сами по себе, если их не подкреплять, а просто принимать, как есть.
- ▶ Помня о том, что вы не достигнете того, к чему на самом деле стремитесь, продолжая сравнивать себя с другими и тосковать. Вы можете обрести это состояние, только освобождаясь от страха не иметь собственной идентичности. Помните о том, что для вас естественно находиться в состоянии внутреннего равновесия и Единения.

### Аффирмация

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«Я - любимое дитя Вселенной и Вселенная с любовью заботится обо мне прямо сейчас и будет заботиться всегда».**

### Сбалансированные Четверки - «Я такой, какой я есть»

Людам, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удается найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. У Четверок гармоничное состояние наступает тогда, когда им удается нейтрализовать зависть уравновешенностью и получить доступ к внутреннему состоянию, в котором они ощущают себя частью Целого. Их поиски себя оказываются завершены, теперь они знают, что у них есть свое естественное место в мире.

У сбалансированных людей появляется много энергии, которой можно делиться с другими людьми. У Четверок появляется энергия проявлять искреннюю радость и интерес к людям, при этом не сравнивая себя с ними. Они перестают фокусироваться на том, чем обладают или что умеют другие люди. Они забывают о себе и просто наслаждаются общением.

Сбалансированные Четверки восприимчивы как к сигналам окружающего мира, так и к

сигналам своего бессознательного. Они могут использовать эту информацию, для того чтобы сохранять фокус на задачах, которые ведут к реализации их целей и мечты.

Реализуя свои цели, Четверки видят, какой вклад они вносят в этот мир. Благодаря этому начинают понимать, кто они на самом деле - разрешается проблема поисков себя. Креативность становится практически постоянным состоянием для сбалансированных Четверок - они черпают вдохновение из высшего источника, самозабвенно растворяясь в нем.

Четверки могут выражать свои личные переживания так, что они находят отклик в сердцах многих людей. Открывая людям глубины своей души, Четверки часто выражают то, что переживает каждый. Они могут искренне делиться очень личным, и это трогает людей до глубины души. Они не пытаются спрятать свои слабые стороны или обманывать себя, даже если их мысли и чувства вовсе для них не лестны. Четверки чувствуют, что их иррациональные стороны не случайны, что они также являются отражением их истинной сущности. Им кажется, что рассказывать только о своих сильных сторонах было бы нечестно, это как показать только половину картины. Четверки являют собой пример того, что каждый человек ценен, что у каждого из нас много граней, что парадоксы и противоречия являются неотъемлемой частью человеческой природы.

Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Повышенное эмоциональное или профессиональное давление может вернуть Четверок к привычным паттернам зависти и драматизации, в состояние отчаяния и безнадежности. В результате давление только возрастает. Четверки также могут начать подстраиваться под окружающих, теряя связь с собой.

Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

#### **Узнаете ли вы в себе тип 4?**

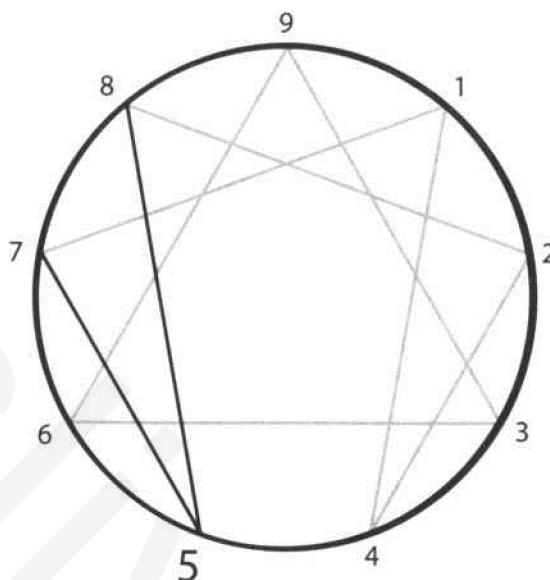
Возможно, вы узнаете в себе черты Четвертого типа. Может быть, это ваш тип, а может, вы относитесь к Третьему или Пятому типу с крылом в Четверку. Также вы можете быть Вторым типом, для которого Четверка - это позиция безопасности, или Первым типом, который переходит в Четверку в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Четвертый тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами, не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Четвертым типом.

Чтобы определить, являетесь ли вы Четвертым или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходят. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ Я хочу, чтобы моя жизнь была особенной. Я не хотел бы прожить обычную жизнь, как у большинства людей
- ▶ Мне знакомы глубокие чувства, и я умею оказать поддержку людям, переживающим эмоциональный кризис.
- ▶ Мое настроение может несколько раз резко изменяться даже в течение короткого промежутка времени.
- ▶ Я склонен сравнивать себя с другими людьми, в результате у меня часто появляется недовольство собой.
- ▶ Находясь в группе людей, я могу испытывать некоторую неловкость и чувствовать себя чужаком. У меня часто возникает желание уйти с того или иного мероприятия, поскольку я не чувствую себя частью группы, мне кажется, что я там лишний.
- ▶ Если кому-то приходится нелегко, то я всегда охотно выслушаю этого человека, постараюсь понять его чувства.

- ▶ Я очень чувствителен к отвержению и быстро теряю уверенность в себе. Иногда я чувствую себя особенно ранимым, и меня можно обидеть неосторожным взглядом или замечанием.
- ▶ Мне важно понимать других людей, и мне кажется, что у меня это хорошо получается.
- ▶ Для меня также важно, чтобы люди меня понимали, иначе я начинаю чувствовать себя неуверенно, мне кажется, что меня отвергают.
- ▶ Выступая, я очень нервничаю, а после концентрируюсь на том, что у меня получилось плохо.



## Тип 5 - Наблюдатель

«Мне важно иметь достаточно времени для того, чтобы собрать необходимую информацию и все тщательно обдумать. Больше всего мне нравится работать самостоятельно. Конечно, бывает интересно поделиться мыслями с теми, кто разделяет мои интересы, но я стараюсь избегать пустых разговоров ни о чем».

### Мировоззрение людей Пятого типа

Для людей Пятого типа самое важное - это мысли, идеи, информация и знания. Они высоко ценят компетентность, поэтому предпочитают собрать всю необходимую информацию и накопить все необходимые навыки, прежде чем действовать. Чтобы чувствовать себя компетентными и подготовленными, они тщательно обдумывают и планируют предстоящие события.

Когда в их распоряжении достаточно времени, люди Пятого типа проявляют особые способности к сбору и анализу информации, позволяющие им выстроить ясное видение дальнейшего развития ситуации. Жизнь часто кажется Пятеркам сложной и запутанной, поэтому они собирают знания и информацию и стремятся обрести полное понимание жизни и ее законов. Можно сказать, что за их исследовательскими поисками стоит стремление обрести жизненную компетентность. Пятерки часто отстраняются - уходят в свои мысли и наблюдают за происходящим со стороны, не ощущая себя частью жизни. Время от времени они ощущают потребность в физическом отстранении - им просто необходимо побыть в одиночестве, чтобы никто им не мешал и не отвлекал от размышлений. Для Пятерок, чья жизнь посвящена накоплению знаний, книги могут казаться интереснее людей.

Итак, Пятерки - это знающие глубокомысленные люди, которые кажутся

отстраненными, погруженными в свои размышления, иногда даже высокомерными. Однако если их попросить, они могут оказать неоценимую помощь в тех вопросах, в которых разбираются. Они никогда не предложат своей помощи, если их об этом не просят - Пятерки очень уважительно относятся к личной жизни и границам других людей и непрошенную инициативу часто рассматривают как вторжение в личную жизнь другого человека. Для них важно ни от кого не зависеть, и они полагают, что другие люди также дорожат своей независимостью. Эмоции для людей Пятого типа - это то, с чем лучше иметь дело, оставшись наедине с собой, когда никто не мешает их рассмотреть и привести в порядок, освобождая пространство для мыслей. Оказаться застигнутым врасплох каким-то событием, которое вызывает эмоциональную реакцию, очень неприятно. У Пятерок мгновенно возникает желание отстраниться и побыть в одиночестве. Примером такого неприятного сюрприза может быть ситуация, когда партнер Пятерки начинает выражать свои чувства или в чем-то ее обвинять. В ответ на такую ситуацию у Пятерки сразу же возникает острое желание отстраниться и в одиночестве во всем разобраться.

Потребность в отстранении проявляется и в деловом контексте. Например, если на собрании кто-то поднимает важную тему, обсуждение которой не было запланировано, то для Пятерки естественной реакцией будет отклонить эту тему или начать отпускать саркастические замечания, чтобы защититься от внутреннего чувства неуверенности. Сарказм и интеллектуальное высокомерие - это хорошая защита для людей, которые очень высоко ценят компетентность и подготовленность.

Социальная жизнь Пятерок обычно заключается в общении с несколькими друзьями, которые разделяют с ними особые интересы. Вполне вероятно, что друзья Пятерки не будут знакомы друг с другом, иногда они даже не знают о существовании друг друга - как будто каждый из них занимает свою «нишу» в сознании Пятерки и между ними нет никакой связи. Все, что происходит в общении Пятерки и ее друга, строго конфиденциально и никого другого не касается. Даже короткое, но наполненное смыслом общение с другом может очень много значить для человека Пятого типа. Позднее, оставшись наедине, он может с удовольствием вспоминать состоявшийся разговор, как будто заново его проживая и осмысляя.

Люди Пятого типа стараются избегать многолюдных приемов и вечеринок. Если они все-таки посещают подобное мероприятие, то чаще всего стоят в стороне и молча наблюдают за происходящим. Если им удастся найти интересного собеседника, то они заводят с ним долгий глубокомысленный разговор. Можно сказать, что во время мероприятия они не совсем проживают его, так как в каком-то смысле они на нем не присутствуют.

Их внимание находится вне их тела, они наблюдают за происходящим как бы со стороны, с позиции «мухи на стекле». И только когда они вернутся домой и их внимание снова вернется в тело, они прокрутят у себя перед глазами то, что происходило вечером, и получают доступ к своим переживаниям. Потребность Пятерок в уединении может приводить к одиночеству, если они изолируют себя от окружающих и теряют способность устанавливать с ними отношения. Некоторые Пятерки рассказывают, как в детстве и юности они наблюдали за другими людьми, чтобы понять, как нужно себя вести на социальных мероприятиях.

Они пытались научиться социальным навыкам, наблюдая за общением людей, вместо того, чтобы принимать в нем участие. Молодым Пятеркам довольно сложно чувствовать себя естественно и непринужденно в отношениях с людьми, в общении они могут казаться несколько «неуклюжими».

### **Эмоциональное отстранение**

Эмоциональное отстранение позволяет Пятеркам создать безопасную дистанцию между собой и окружающим миром. Эмоциональное отстранение достигается Пятерками двумя способами: при помощи физического отстранения - когда Пятерка проводит время в одиночестве, за закрытой дверью; и при помощи психологического отстранения - когда,

оставаясь в окружении людей, Пятерка уходит в себя, в свои мысли.

Пятерки развили в себе способность вести себя очень тихо и не привлекать к себе внимания. Это позволяет им наблюдать за происходящим и оставаться незаметными. Будучи «невидимыми», им не приходится участвовать в разговоре, до тех пор пока кто-то не обратит на них внимание и не спросит их мнения. На самом деле многие Пятерки предпочитают, чтобы их не вовлекали в разговор, если он не касается интересующей их темы.

Они бы с удовольствием приберегли свою энергию для более интересных мыслей.

Пятерки - очень чувствительные люди, хотя окружающим они могут казаться холодными и отстраненными. С раннего детства они научились так хорошо отделять свои мысли от эмоций, что они могут быть совершенно объективны в отношении любого вопроса, даже если он касается их напрямую.

Отстранение людей Пятого типа вызвано тем, что они испытывают огромную потребность защищать себя и свое личное пространство от вторжения других людей. Но несмотря на отстранение, Пятерки могут быть очень ранимы и чувствительны к настроению и критике окружающих. Критика с точки зрения Пятерок сигнализирует о том, что они недостаточно хорошо все обдумали, прежде чем предпринимать действия. Даже если они очень долго размышляли над ситуацией и ее решением, они все равно начинают обвинять себя: «Я должен был лучше подготовиться к этой ситуации. Если бы я лучше все продумал, этого бы не произошло».

Людям Пятого типа важно сохранять объективность и ясность мышления, важно, чтобы мысли были отделены от чувств. Они могут проводить довольно много времени, вспоминая события прошлого и стараясь отделить свои чувства, связанные с этими событиями, от объективных фактов. Вместе с тем, они много энергии направляют на будущее. Им важно планировать, продумывать наперед предстоящие события. Пятерки не любят быть застигнутыми врасплох. Они не любят неожиданностей, сюрпризов, незваных гостей. Даже малейшая неожиданность может вызвать у Пятерки чувство, близкое к панике - у них возникает острое желание убежать из ситуации.

С другой стороны, когда в их распоряжении достаточно времени на подготовку, Пятерки очень эффективны. Им нравится иметь план действий, они предпочитают заранее знать о повестке встречи, точно знать, кого ждать на ужин, и т.д. Если они готовы к событию, им намного легче на нем присутствовать и участвовать в нем.

### **Независимость**

Как уже было упомянуто выше, для Пятерок очень важно иметь возможность побыть в одиночестве, чтобы им никто не мешал. Они легко могут жить одни, часто ведут очень простую жизнь, поскольку у них относительно мало потребностей.

Важнейшей потребностью Пятерок является потребность в независимости - они не хотят зависеть от людей или вещей, поэтому с раннего детства они научились сами о себе заботиться и приучили себя довольствоваться малым. Независимость и знания важнее материальных благ. У многих Пятерок этот принцип отражен в обустройстве жилья - в нем есть только самое необходимое: кровать, стол, удобное кресло и много полок с книгами. Так как большинство Пятерок обладает особым эстетическим вкусом, их жилье, оформленное в минималистском стиле, часто выглядят очень красиво.

Потребность Пятерок в независимости может проявляться в привычке уходить неожиданно и без предупреждения. При этом они не говорят о том, куда и зачем идут, и по возвращении практически ничего не рассказывают о том, где были, ведь это их личное дело. Потребность в независимости также проявляется в том, что Пятерок не сильно волнует, что о них думают окружающие. Они поступают так, как считают правильным. Обычно они настаивают на том, чтобы заниматься тем, чем они хотят - побыть в одиночестве, почитать, заняться планированием, поразмышлять над интересными идеями. Более общительным типам Эннеаграммы Пятерки могут казаться одинокими и немного чужаковатыми людьми. Но Пятерки ценят такой образ жизни, поскольку он освобождает их

от энергетически затратных отношений с другими людьми.

### **Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Пятерок: жадность и отстранение**

Бессознательная мотивация Пятерок называется жадность. Это слово метафорически обозначает стремление Пятерок удержать то, что у них есть. Это стремление проявляется в замкнутости, экономии энергии, денег и времени, которые они тратят на других людей. За стратегиями Пятерок стоит бессознательное убеждение о том, что количество ресурсов в мире ограничено, и когда ты что-то отдаешь, то ничего не получаешь взамен.

Пятерки избрали стратегию защищать те ресурсы, которые у них есть.

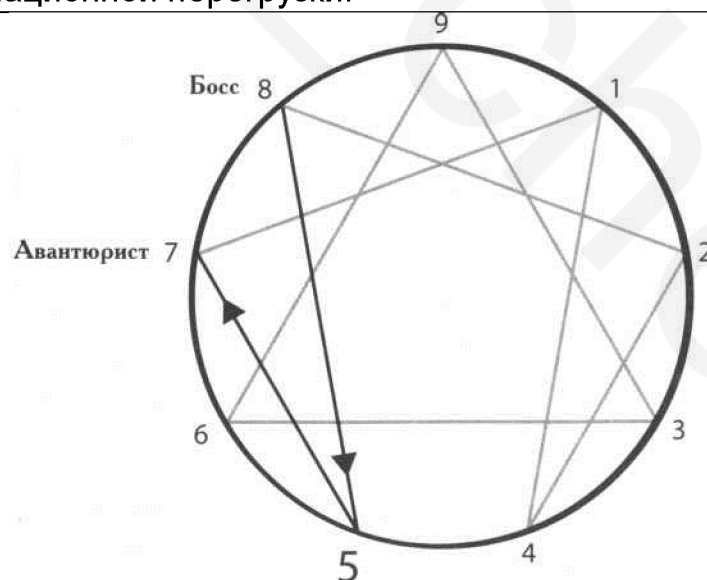
Они очень чувствительно реагируют на ожидания и требования других людей - как только им кажется, что люди хотят от них слишком много, у Пятерок возникает бессознательный импульс отстраниться и восстановить потраченную энергию.

Стремление Пятерок экономить энергию проявляется также в их стиле общения - обычно они говорят сжато и тезисно. Менее сбалансированные Пятерки могут накапливать знания, не имея никакой практической цели - они не собираются их применять или с кем-то ими делиться. Само по себе обладание информацией позволяет им обрести чувство уверенности и компетентности.

В материальном плане мотивация Пятерок проявляется чаще всего в том, что они экономят на собственных потребностях. Часто люди Пятого типа считают, что нет никакой необходимости тратить деньги на удовлетворение своих потребностей. «Я совершенно спокойно обойдусь тем, что у меня есть». Гораздо лучше отложить деньги, они позволяют усилить ощущение независимости. Кроме того, так освобождается время, которое лучше потратить на изучение чего-то действительно интересного.

### **Изменения в стрессе и безопасности**

Действительно стрессовым фактором для Пятерок может стать потеря объективного понимания и видения ситуации. Обычно это происходит, когда люди Пятого типа оказываются перегружены информацией или попадают под власть эмоций (своих или чужих). Эмоциональная вовлеченность воспринимается Пятерками как разновидность информационной перегрузки.



Первой реакцией на стресс будет усиление привычной стратегии: Пятерки отстраняются, чтобы обработать и упорядочить информацию. Так они пытаются восстановить способность к объективному видению и вернуть себе чувство компетентности. Если в такие моменты кто-то пытается вторгнуться в личную зону Пятерок, то они отстраняются физически, надеясь на то, что смогут разрешить ситуацию, обдумав ее в

тишине и спокойствию.

Если отстранения оказывается недостаточно для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, то внимание Пятерки переключается с рационального обдумывания ситуации в область воображения. Они начинают лихорадочно искать быстрое решение, стремясь сэкономить свою энергию и время.

Такая перемена в Эннеаграмме описана как переход Пятерки к некоторым мыслительным паттернам Семерки. В таком внутреннем состоянии Пятерки способны решать ситуации без предварительной подготовки. Они становятся более экстраверсивны, много говорят и надевают на себя социально приемлемую маску. Они вступают в общение с другими людьми и ищут решение вместе.

Эта перемена, которая не всегда бывает приятной и комфортной для Пятерок, позволяет им обнаружить, что сотрудничество с другими людьми бывает плодотворным и может привести к хорошим решениям. Они также могут осознать, что они не обязаны все заранее продумывать и ко всему готовиться. Негативным проявлением этого перехода может стать неспособность Пятерок сконцентрироваться - их внимание перескакивает с одной мысли на другую, идеи становятся оторванными от реальности.

Когда Пятерки чувствуют себя в безопасности, их привычные защиты ослабевают, и они возвращаются в тело. Многие Пятерки любят физические упражнения и спорт, им нравится ощущать свое тело. Когда Пятерки чувствуют себя в безопасности, они становятся более общительными, а также получают доступ к чувству злости и даже могут вступить в конфликт. В таком состоянии Пятерки как будто получают доступ к своей силе, ощущают себя более живыми. Так в жизни Пятерок проявляется переход к паттернам Восьмого типа - они принимают в жизни активное участие, вместо того чтобы убежать в свои мысли. У многих Пятерок этот переход происходит дома, поскольку дом - это их «крепость», то место, где они действительно ощущают себя в безопасности.

Вместе с тем, при переходе в Восьмерку у Пятерок могут проявляться и некоторые негативные стороны этого типа. Пятерки могут превращаться в настоящих домашних тиранов, которые всех обвиняют и хотят все вокруг контролировать. Для семьи и близких эта перемена может казаться разительной - из тихого, замкнутого интроверта Пятерка превращается в человека вспыльчивого и контролирующего. Партнерам Пятерок иногда кажется, что только они «по-настоящему» знают Пятерку. Только они знают, насколько сильно дома Пятерка отличается от того вежливого замкнутого человека, с которым знакомы другие люди.

## Сильные стороны и особые способности

На работе Пятерки проявляют самостоятельность - в выполнении задач и решении проблем они не зависят от других людей.

Благодаря способности сохранять спокойствие и ясное мышление, Пятерки хорошо справляются со стрессовыми ситуациями и часто помогают другим людям справиться со сложными обстоятельствами. Пятерки преданы тем, кого любят, и они действительно поддерживают своих партнеров в осуществлении их целей и желаний.

Они часто становятся выдающимися мыслителями в узкоспециализированной, но важной и интересной для них сфере, их привлекает возможность быть частью узкого круга избранных людей, которые обладают особым знанием. Они могут всю жизнь посвятить изучению интересующего их вопроса и только по прошествии тридцати лет создать итоговый труд по этой теме - книгу, в которой наряду с исчерпывающим обзором существующих знаний по теме будут отражены новые мысли и идеи, как правило, в очень лаконичной форме. Часто они становятся наставниками наставников, людьми, которые знают максимум того, что возможно знать о том или ином предмете.



Иногда способность Пятерок к объективному видению превращается в интуитивную способность чувствовать скрытые фундаментальные законы и взаимосвязи этого кажущегося хаотичным мира. Они способны замечать взаимосвязи и тенденции там, где их никто не видит, и предсказывать важные мировые события задолго до того, как они произойдут. Может казаться, что Пятерки обладают практически сверхъестественной способностью к пророчеству, но в ее основе лежит способность мыслить масштабно, замечать фундаментальные связи и повторяющиеся паттерны истории.

### **Как понять мыслительные паттерны Пятерок**

Как уже было отмечено, отстранение Пятерок может быть физическим (выйти из помещения, пойти прогуляться и т.п.) или мысленным (отстраниться от своих чувств). Обычно Пятерки отстраняются, когда происходит что-то неприятное или неожиданное, что-то, что требует немедленной реакции. В экстремальных случаях Пятерки могут практически полностью «исчезнуть» - они как будто выходят из своего тела, перемещая свое внимание вовне. Эта реакция происходит на бессознательном уровне, она переживается как паническая потребность убежать от чего-то угрожающего и опустошающего. Однако наиболее привычный способ мировосприятия для Пятерок - это наблюдать за происходящим и контролировать ресурсы, которые они дают другим людям.

**Чтобы лучше понять такой образ мышления, вы можете выполнить следующее упражнение:**

Представьте, что прямо напротив вас стоит кто-то, кто хочет вторгнуться в ваше личное пространство. Кто-то, кто хочет узнать о вас все, и с кем вы не хотите делиться личной информацией. Затем представьте, что вы перемещаете свое внимание за себя, как будто вы оказались у себя за спиной. Или представьте, что вы установили между собой и этим человеком стекло. Представьте, что вы можете наблюдать за этим человеком, не испытывая при этом никаких чувств. Обратите внимание на возникающее ощущение, что, как бы человек ни старался, ему до вас не добраться, что только вы решаете, давать ему что-то или нет.

### **Пятерки в личных отношениях**

Вероятно, Пятерки меньше других типов склонны к ревности. Им очень хорошо удается поддерживать своих партнеров, поскольку обычно они способны объективно определить, что будет лучше для их партнера, не примешивая сюда собственные потребности.

Например, одна моя знакомая рассказывала мне, как ее муж-Пятерка поддерживал ее в том, чтобы она восстановила контакт и улучшила свои отношения со своим бывшим мужем. Тем не менее, эта поддержка возникает, когда Пятерки чувствуют себя свободными оказывать ее или нет. Когда они сами хотят помочь, а не когда их партнер требует от них поддержки. Пятерки очень плохо переносят требования окружающих и предложения, начинающиеся с таких слов, как «ты должен, тебе следует, тебе надо». Они воспринимают такие обращения как вторжение в их личное пространство и покушение на их независимость. Наиболее естественной реакцией на них будет отстранение. То же самое произойдет, если партнер ведет себя очень эмоционально и требует немедленной эмоциональной реакции от Пятерки. Большинство Пятерок воспринимают такие ситуации как крайне неприятные и отстраняются. Нельзя сказать, что Пятерки вообще отказываются обсуждать проблемы в отношениях. Но гораздо лучше, если партнер спокойно очертит проблему и даст Пятерке возможность некоторое время подумать о ней. Люди Пятого типа предпочитают обсуждать любые проблемы рационально, даже проблемы, связанные с эмоциями.

У многих Пятерок отношения с партнерами очень доверительные (особенно у Пятерок подтипа 1:1, которые описаны ниже), но несмотря на это, они все равно охраняют свое личное пространство и делятся с партнером только той информацией, которой хотят поделиться, и только тогда, когда их об этом попросят. Партнерам Пятерок надо научиться задавать вопросы осторожно. Пятерки не любят, когда их слишком подробно расспрашивают об их местонахождении или чувствах, и они отстраняются, если вопросы становятся слишком прямолинейными.

Как уже говорилось выше, в безопасности Пятерки могут начинать контролировать и обвинять своих близких, как правило, не осознавая при этом собственной злости. Вместе с тем, они также могут проявлять много любви и тепла, но эти чувства редко проявляются в словах. Любовь и теплые чувства Пятерки чаще выражают в действиях, через телесный контакт и невербальные проявления.

## **Пятерки на работе**

---

Поскольку Пятерки любят быть подготовленными к будущим событиям, они обладают великолепными навыками планирования. Именно Пятерки могут попросить для ознакомления протокол с прошлого собрания и повестку следующего. У них хорошо получается возглавлять собрания и обсуждения - внимательно выслушав и обдумав все аргументы, они способны выделить самое главное и, основываясь на собранной информации, очертить выводы. Как только это произошло, то, по их мнению, встреча окончена. Они будут пресекать попытки продолжить обсуждение решенного вопроса или поднять вопрос, которого нет в повестке.

---

Наилучшее рабочее место для Пятерок - это отдельный кабинет, в котором они могли бы при необходимости закрыться от посторонних и спокойно работать. Работать в открытом офисе или делить с кем-то кабинет - это настоящий кошмар для Пятерок. Особенно сложно Пятеркам переносить эмоциональные всплески коллег, им сложно понять, как люди не могут себя контролировать.

Людям Пятого типа хорошо удается находить объективные решения, лучше всего им работает в организации, в которой решения принимаются рационально, основываются на объективной информации, а не на эмоциях. Пятерки достаточно долго обдумывают ситуацию, ни с кем не советуясь, и затем объективным тоном информируют окружающих о своем решении.

Если их попросить раскрыть суть вопроса, то они используют свою способность к абстрактному мышлению, чтобы извлечь самую главную информацию и изложить ее просто и четко.

Пятеркам не нравится следовать рутинным правилам и процедурам, созданным кем-то, и они имеют склонность избегать выполнения подобных заданий или откладывать их выполнение до последнего момента.

### **Какую работу выбирают Пятерки**

Больше всего людям Пятого типа подходит такая работа, которая позволяет им работать самостоятельно и ставит перед ними достаточно сложные интеллектуальные задачи. Многие Пятерки работают в области научных исследований, системными разработчиками в IT сфере и на других работах, сопряженных с анализом и решением задач. Некоторые Пятерки основывают собственный бизнес или работают в должности директоров по стратегическому развитию. Пятерки с крылом в Четверку часто становятся музыкантами, писателями, художниками.

### **Как мотивировать Пятерку**

Пятерок мотивирует желание получить новые знания, собрать необходимую

информацию и обрести масштабное видение ситуации. Наилучший способ мотивировать людей Пятого типа - это поручить им выполнение интеллектуально сложного задания и назначить срок, к которому задание должно быть выполнено, при этом предоставив им полную свободу в поиске решений.

### **Как давать обратную связь Пятерке**

В коммуникации с Пятеркой важно соблюдать определенную физическую дистанцию, рекомендуется стоять или сидеть рядом с человеком Пятого типа, а не напротив него.

Пятерки предпочитают получать конкретную и логическую обратную связь, они любят, когда люди говорят по существу. Говорите максимально кратко и предоставьте Пятерке время обдумать то, что вы сказали.

## **Подтипы**

---

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

---

Каждый тип Эннеаграммы представлен в 3-х подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3-х сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к группе;
- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Пятого типа могут иметь разный жизненный фокус и, следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения в зависимости от подтипа, к которому они относятся. Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая движущая энергия - жадность, и им всем будет присуще мышление, фиксированное на отстранении. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях, в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

### **1) Фокус на самосохранении: «Мой дом - моя крепость»**

Для Пятерок с доминирующим инстинктом самосохранения очень важно иметь место, в которое при необходимости можно было бы физически отстраниться. Потребность в личном пространстве и времени кажется им насущной для выживания. Такие Пятерки стремятся обеспечить себе независимость, сводя свои материальные потребности к минимуму. Они могут довольствоваться малым и могут проявлять некоторую скупость по отношению к себе даже тогда, когда могли бы позволить себе немного роскоши. Зачем тратить деньги на покупку чего-то нового, если вполне можно использовать старую вещь? Пятерки этого подтипа редко приглашают гостей к себе домой. Если они живут с партнером или с семьей, то, как правило, настаивают на том, чтобы у них была собственная комната, куда они могли бы уйти, в то время как остальные члены семьи развлекают гостей.

### **2) Фокус на социальных отношениях: Специалист**

Пятерок этого подтипа привлекают сообщества людей, обладающих большим количеством информации или особым знанием. В таких сообществах они могут обсуждать глубокие и важные темы со своими единомышленниками и чувствовать себя частью узкого круга избранных.

Для Пятерок естественно искать и накапливать знания - часто такие знания, которые никому другому и в голову бы не пришло собирать. Это похоже на создание резервного банка, или склада, где можно найти все, что вам когда-нибудь может пригодиться. Отстраненность и страх оказаться некомпетентными социальные Пятерки компенсируют

тем, что становятся экспертами в своей сфере. Иногда глубина их специализации достигает такого масштаба, что может оказаться бесполезной, оторванной от жизни и даже далекой от норм человеческой морали. Например, когда ученый занимается поиском знаний ради самих знаний, не задумываясь о последствиях.

### **3) Фокус на отношениях 1:1: Доверие**

Довериться кому-то - это способ расширить свое личное пространство, включить в него другого человека. Можно сказать, что Пятерки этого подтипа протягивают струны доверия между собой и несколькими избранными людьми в своей жизни. С такими людьми Пятерки делятся частью своего мира. Это акт доверия, и для Пятерок, которые очень высоко ценят личную жизнь, любое предательство оказанного доверия является непростительным.

Отношения со значимыми людьми - это настоящие мыслительные сокровища для Пятерок. Оказавшись наедине, они любят доставать эти сокровища, заново воссоздавая в сознании дорогие им встречи и моменты близости. Эти отношения особенно много значат для Пятерок не только потому, что их мало, но также потому, что они очень глубоко укоренены в их сознании. Пятерок этого подтипа часто привлекает сексуальный контакт как способ установить настоящую близость с другим человеком.

## **Путь личностного развития**

---

Развивая щедрость, Пятерки переходят от жадности и отстранения к состоянию Всеведения.

---

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утеряно. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, - называется Сущностью или Сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся, и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, Пятерки стремятся обрести внутреннее чувство компетентности, собирая знания из книг и Интернета.

Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

### **Детство**

Дети-Пятерки хотят иметь возможность провести время в своем собственном мире, но, к сожалению, они слишком часто сталкиваются с тем, что в их мир вторгаются другие члены семьи. Им часто хочется побыть в одиночестве и они уходят к себе в комнату (если у них есть своя комната) или на природу - туда, где им удастся побыть наедине с собой и где им никто не будет мешать. Многие Пятерки также вспоминают, как в раннем возрасте они приняли решение о том, что не могут положиться на своих родителей. Поэтому они решили справляться со всем самостоятельно и свести свою зависимость от других людей к минимуму.

У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что если я отклонюсь от выбранной мной стратегии, то я потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой! Из-за этого подсознательного страха мы строго придерживаемся выбранных паттернов, даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату.

Базовый страх людей Пятого типа состоит в том, что они окажутся недостаточно

умными или компетентными и не смогут самостоятельно справиться с ситуацией. Они выстраивают безопасное пространство в своем сознании и взаимодействуют с окружающим миром на интеллектуальном уровне - они собирают знания о жизни, надеясь на то, что знания помогут им чувствовать себя более компетентно и безопасно.

Эти паттерны формируют порочный круг: чем больше Пятерки наблюдают за миром, не получая опыта живого взаимодействия с ним, тем сложнее им стать достаточно компетентными, чтобы чувствовать себя в нем комфортно.

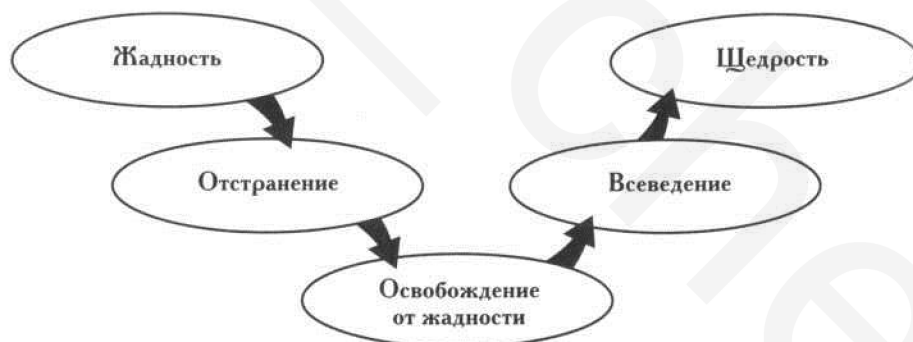
На мыслительном уровне можно понять, как устроен мир, но мыслительные концепции очень сильно отличаются от реального опыта проживания и функционирования в мире. Такой путь не приводит Пятерок к развитию.

### **Щедрость**

Людей Пятого типа развивает опыт, когда они делятся накопленными знаниями с окружающими и ощущают, что становятся частью естественного взаимообмена, в котором каждый дает и получает одновременно. Постепенно для Пятерок становится возможным преодолеть эмоциональную отстраненность и вовлекаться в жизнь, а не наблюдать за ней. Первый шаг на пути к этому заключается в том, чтобы научиться принимать и проживать собственные эмоции.

Хелен Палмер сравнивает неразвитую Пятерку с непросветленным Буддой. Путь Будды заключался в том, чтобы пойти в мир и стать его частью, познавая его изнутри. Только познав человеческие страдания, прожив человеческие эмоции, можно достигнуть истинной мудрости. Просветленному Будде известны страдания, потому что он испытал их, а не наблюдал за ними со стороны. Мудрость рождается в результате глубокого внутреннего просветления, которое становится возможным, только когда мы присутствуем в мире и воспринимаем его всеми своими органами чувств, сочетая знания с опытом присутствия.

Итак, для людей Пятого типа путь развития состоит в том, чтобы иметь смелость присутствовать в мире, находясь в контакте со своим телом и всеми органами чувств. Когда Пятерки присутствуют в мире и вовлекаются в отношения с другими людьми, у них развивается естественное желание быть щедрым и делиться своей мудростью.



### **Всеведение**

Сущностное состояние, к которому бессознательно стремятся Пятерки, называется Всеведение. Его можно описать как состояние, в котором человек ощущает свою связь со Вселенной. В этом состоянии Пятеркам открывается доступ к источнику мудрости, которую они могут принести в этот мир. Поскольку источник мудрости неисчерпаем, ей легко делиться с другими людьми, обогащая и их, и самого себя.

Однако менее развитые Пятерки руководствуются противоположным принципом: на бессознательном уровне Пятерки верят в то, что они должны удерживать те ресурсы, которыми обладают - иначе источник их знаний иссякнет.

Таким образом, личность выработала ряд паттернов, направленных на то, чтобы восстановить ощущение себя частью целого. Но на самом деле личность достигает противоположного результата: чем больше Пятерка отстраняется и старается удержать то,

что есть, тем меньше у нее доступа к истинной мудрости. Такой путь не приводит Пятерок к желаемому сущностному состоянию.

Когда Пятерки освобождаются от паттернов жадности, они обнаруживают, что им легче получить доступ к тому состоянию, к которому они бессознательно стремились - к состоянию истинной мудрости. Пятерки получают опыт пребывания в состоянии внутренней мудрости, и чем больше они делятся этой мудростью с окружающими, тем сильнее становится их связь с ее источником.

### **Базовые убеждения**

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений. Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития.

Эти убеждения воспринимаются нашим типом как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что на самом деле можно верить во что-то другое.

У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения Пятого типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### **Некоторые базовые убеждения, присущие людям Пятого типа:**

- ▶ Лучше наблюдать за жизнью со стороны, чем вовлекаться в нее.
- ▶ Окружающий мир не безопасен - важно быть подготовленным .
- ▶ Можно подготовиться ко всему, если заранее все тщательно обдумать.
- ▶ Если я не буду отстраняться, то окружающие заберут всю мою энергию.
- ▶ Если я начну делиться с людьми, то они заберут у меня больше, чем я хочу им дать.
- ▶ Я практически не нуждаюсь в других людях.
- ▶ Если я попрошу у кого-нибудь помощи, то начну зависеть от этого человека, и он захочет получить от меня что-то, чего я не хочу отдавать.

### **Если вы Пятерка, то вы можете развиваться:**

- ▶ Замечая моменты, когда вам хочется отстраниться и промолчать, когда от вас ожидают ответа. Постарайтесь действовать наперекор этому импульсу и делиться с людьми той информацией, которую у вас просят.
- ▶ Замечая моменты, когда вы замещаете эмоции мыслительным анализом. Позвольте себе чувствовать свои эмоции. Возможно, вы найдете полезным обратиться к терапевту. Вы сможете узнать о том, что эмоции несут в себе не только ранимость - они могут стать источником истинной мудрости.
- ▶ Замечая, когда вы убегаете из реального опыта в ментальные концепции. Заставляйте себя участвовать в социальных событиях, вовлекаться в живое общение с другими людьми. Учитесь максимально присутствовать и участвовать в происходящем, даже если это кажется вам скучным. Принимайте участие в разговоре - вы уже достаточно долго наблюдали за тем, как это делают другие, может, пришло время для практики?
- ▶ Ежедневно занимаясь своим телом, тело - это основа вашего физического присутствия в мире. Во время занятия физическими упражнениями приучите себя возвращать свое внимание в тело и присутствовать в нем некоторое время. Как вы ощущаете себя в своем теле сегодня?
- ▶ Приучая себя доводить свои проекты до конца и обнародовать их. Помните о том, что

ваши идеи могут быть настолько оригинальны, что могут принести людям огромную пользу.

- ▶ Понимая то, что эмоции и эмоциональная открытость - это путь к переменам в вашей жизни, к тем переменам, которых вы хотите. Идеи для упражнений, позволяющих открыть сердце и принимать эмоции, вы найдете в конце книги.
- ▶ Учась принимать потребности и эмоции других людей и не отстраняться от них. Начать можно с того, чтобы физически оставаться с человеком, если вы привыкли уходить. Замечайте, как в теле при этом возникает паника, и как ваше сознание хочет, чтобы вы включили привычную реакцию. Осмейтесь остаться и посмотреть, что произойдет. Только делая что-то по-новому, вы приближаете себя к тем изменениям, которых хотите. Если вы обычно отстраняетесь мысленно, то попробуйте противоположную реакцию - осмейтесь выразить внутреннюю панику через злость, разочарование или другую эмоциональную реакцию, которая возникнет. Вы обнаружите, что в этом нет ничего страшного. Вы также откроете для себя, что с каждым разом вам все легче проявлять свои реакции. Возможно, будет безопаснее начать исследовать эти реакции в формате терапии.
- ▶ Помня о том, что вы не достигнете того, к чему на самом деле стремитесь, продолжая накапливать информацию и отстраняться. Вы можете обрести это состояние только освобождаясь от страха и осознавая, что для вас естественно делиться и быть мудрым.

### **Аффирмация**

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«Я великодушно делюсь тем, что имею, поскольку ворота мудрости всегда открыты для меня».**

### **Сбалансированные Пятерки - «Я великодушно делюсь»**

Людям, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удается найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. Для Пятерок гармоничное состояние наступает тогда, когда им удается уравновесить жадность щедростью, и они великодушно делятся своей энергией, деньгами и знаниями с другими людьми.

У сбалансированных людей появляется больше энергии для других людей. Для Пятерок это значит то, что у них появляется энергия вовлекаться в отношения с другими людьми и развивать навыки социального взаимодействия. Они больше не боятся делиться своими ресурсами с окружающими, поскольку обнаруживают, что чем больше они отдают, тем больше получают.

Сбалансированные Пятерки имеют доступ к своим чувствам, они позволяют себе их исследовать, проживать и выражать, зная о том, что чувства являются неотъемлемой частью человеческого существования. Они получают удовольствие от отношений с другими людьми и щедро делятся с ними своей любовью. Часто они испытывают чувство глубокого сострадания к тем, кого любят - близость открывает им доступ к трансперсональному опыту и универсальным человеческим переживаниям.

Пятерки - это великие мыслители, чьи открытия и разработки могут изменить ход истории - в лучшую или худшую сторону. Сбалансированные Пятерки испытывают сострадание к человечеству, в своей деятельности они учитывают последствия, к которым могут привести их идеи.

Сбалансированные Пятерки обладают настолько масштабным видением, что интуитивно обнаруживают ответы, до которых невозможно было бы прийти путем теоретического анализа. Это происходит благодаря тому, что их мышление открыто, в нем

нет продуманных заранее, готовых ответов. Они больше не цепляются за свои представления о том, как должен функционировать мир - они открыты новым идеям и часто становятся первооткрывателями, опережающими свое время. Это люди, чьи идеи часто удивляют их самих - неожиданно они произносят что-то, что не собирались говорить, и сами не знают, откуда взялись эти мысли и слова.

Сбалансированные Пятерки заглядывают вглубь вещей и замечают необычное. Поэтому они почти всегда могут рассказать о чем-нибудь интересном. Они чувствуют себя компетентно и им нравится делиться своими знаниями с другими людьми, поскольку они знают, что часто мы узнаем больше, когда делимся с кем-то своими идеями.

Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Повышенное эмоциональное или профессиональное давление может снова вызвать у Пятерок желание отстраниться от окружающих людей и собственных эмоций.

Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

### **Узнаете ли вы в себе тип 5?**

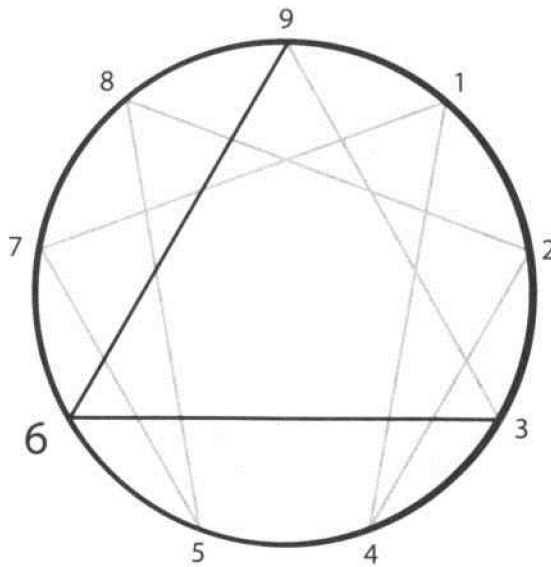
Возможно, вы узнаете в себе черты Пятого типа. Может быть, это ваш тип, а может, вы относитесь к Четвертому или Шестому типу с крылом в Пятерку. Также вы можете быть Седьмым типом, для которого Пятерка - это позиция безопасности, или Восьмым типом, который переходит в Пятерку в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Пятый тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами, не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Пятым типом. Эти вопросы никоим образом не являются окончательным способом определения типа, скорее они могут быть использованы в качестве руководства, помогающего вам обратить внимание на свои паттерны.

Чтобы определить, являетесь ли вы Пятым или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходят. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ Прежде чем действовать, я предпочитаю получить общее представление о ситуации, проанализировать и упорядочить все факты.
- ▶ Я считаю себя мудрым и знающим человеком, и мне бы хотелось, чтобы окружающие больше думали, прежде чем что-то предпринимать.
- ▶ Для меня очень важно иметь возможность побыть некоторое время в одиночестве, подумать.
- ▶ Я могу отстраниться от чувств и быть совершенно объективным.
- ▶ Я высоко ценю свое право на личную жизнь и защищаю его.
- ▶ Мне нравится накапливать знания, и я хотел бы понять законы, по которым устроен этот мир.
- ▶ Мне нравится все спланировать и мысленно подготовиться к тому, что будет происходить. Я не люблю неожиданностей.
- ▶ Для меня важно ни от кого и ни от чего не зависеть - я могу жить в одиночестве.
- ▶ Когда я нахожусь среди большого количества людей, я как будто бы отключаюсь от происходящего.
- ▶ Я высоко ценю и уважаю право на личную жизнь и никогда не буду совать нос в частную жизнь другого человека.





## Тип 6 - Скептик

«Для меня естественно подвергать все проверке - любую идею я рассматриваю с разных сторон и стараюсь определить, действительно ли на нее можно положиться. Многие люди готовы быстро увлечься чем-то новым, даже не взвесив все, как следует, но я не такой человек. Я считаю, что всегда важно принимать в расчет возможные подводные камни и учитывать, какие скрытые мотивы могут стоять за тем или иным предложением».

### Мировоззрение людей Шестого типа

Для людей Шестого типа самое главное - найти в жизни опору, на которую можно было бы положиться. Много времени и энергии они уделяют тому, чтобы обеспечить устойчивость своих планов. Они хотят быть уверенными в том, что люди, которым они доверяют (особенно авторитетные фигуры), с ними честны и не имеют скрытых мотивов. Шестерки предпочитают все тщательно анализировать и взвешивать, они будут задавать вопросы до тех пор, пока у них не возникнет чувство безопасности.

Шестерки считают себя простыми людьми, такими же как и все, они не стремятся быть в центре внимания и не любят выдвигать себя на первый план. Это милые, добрые люди, которым легко найти общий язык с другими людьми и которые ко всем относятся как к равным. Благодаря своей скромности и простоте, Шестерки, как правило, очень нравятся людям.

Тем не менее, как и у других типов Эннеграммы, у людей Шестого типа есть свои внутренние противоречия. Их привлекают сильные, излучающие уверенность люди, которые смогли бы их вести за собой, но вместе с тем к авторитетным фигурам они испытывают смешанные чувства. С одной стороны, они ищут авторитетную фигуру, на которую действительно могли бы положиться, с другой стороны, они боятся той власти, которой обладает такой человек, и опасаются, что он может ей злоупотреблять.

Шестерки обладают природным здоровым скептицизмом, который распространяется на многие стороны жизни, включая идеологии. Тем не менее, когда они отбрасывают сомнения, то становятся очень преданными приверженцами людей и идей, которые заслужили их доверие. Они могут быть настолько привержены чему-то, что много лет могут держаться определенной системы взглядов даже после того, как другие люди от нее отказались. Кажется, что безопаснее продолжать опираться на что-то уже известное и проверенное, чем искать новую опору. А для Шестерок очень важно чувствовать себя в безопасности. Можно сказать, что своей преданностью, ответственностью и осторожностью

Шестерки стараются защитить себя от мира, который кажется им небезопасным.

У людей Шестого типа от природы есть очень чувствительные «радары», которые пеленгуют скрытые мотивы других людей - они постоянно пытаются определить, какие истинные намерения могут скрываться за тем, что говорит тот или иной человек, можно ли ему доверять? У них также есть особая способность представлять наихудший вариант развития событий, поскольку предусмотрев наихудшее, они могут его предотвратить или, по крайней мере, подготовиться. Сами они не осознают, что гораздо больше энергии тратят на мысли о наихудшем возможном варианте, чем на мысли о том, что может произойти хорошего. Если предложить Шестерке представить наилучший вариант развития событий, то скорее всего в ответ вы услышите: «Это слишком наивно, я же не маленький ребенок и кое-что знаю об этой жизни» или «Это нереалистично».

Из-за того, что Шестеркам так важно обезопасить себя от возможных плохих событий, они иногда могут приписывать людям мотивы и намерения, которых у них нет - просто для того чтобы их проверить и убедиться, что им можно доверять!

Склонность все подвергать сомнению касается и их собственных мыслей и действий: «Действительно ли это хорошая идея? К чему это может привести? Может, лучше поступить наоборот? Что может пойти не так?» В сознании Шестерок не прекращается внутренний диалог, который только усиливает внутренние сомнения. Это может приводить к нерешительности и откладыванию реализации проектов, так как Шестеркам важно быть уверенными, что все пройдет хорошо.

### **Авторитеты**

В глубине души люди Шестого типа ощущают отсутствие базового доверия к миру - как будто в их жизни не было такого человека, которому они могли бы полностью довериться. Поэтому большую часть времени Шестерки пребывают настороже - они всегда готовы к возможным угрозам, к тому, что ситуация может принять опасный оборот. Они научились ставить под сомнение намерения других людей, в то же время они постоянно ищут людей, которым действительно могли бы доверять. На глубинном уровне они ищут поддержки и руководства.

Это приводит к тому, что у большинства людей Шестого типа возникают сложности в отношениях с лидерами и авторитетными фигурами. В глубине души они хотели бы доверять им, найти в них опору и поддержку, но вместе с тем они относятся к ним с изрядной долей скепсиса. Они знают, что авторитеты могут злоупотреблять своей властью, поэтому ослаблять защитный скепсис опасно, для этого они должны быть уверены, что могут доверять авторитетной фигуре на 100%. Если лидер (или кто-то другой) говорит о чем-то со слишком большой уверенностью, то у человека Шестого типа сразу же возникают подозрения: «Разве можно быть в чем-то настолько уверенным?». Сознание Шестерки немедленно начинает искать факты, опровергающие озвученное мнение или подтверждающие противоположную точку зрения.

Люди Шестого типа будут следовать за сильным лидером только при условии, что он выполняет свои обещания, и его действия соответствуют его словам. Несдержанные обещания сильно задевают Шестерок, пробуждая в них чувство небезопасности. В современном мире многие лидеры считают необходимым изменять свои решения, когда появляется новая информация. Для Шестерок это равносильно нарушению обещания и нечестной игре. Изменение принятых решений может вызвать у них сильную реакцию недоверия и бунта.

Паттерн бунтарства часто начинается в детстве или в подростковом возрасте - Шестерки проверяют на честность и устойчивость своих родителей, учителей, другие авторитетные фигуры. Для многих из них роль бунтаря остается ведущей и во взрослой жизни - она дает им ощущение силы, у них появляется энергия вернуть себе собственную власть и авторитет и таким образом преодолеть привычные сомнения. Люди Шестого типа - это прирожденные оппозиционеры, в политике в роли оппозиции они очень эффективны.

### **Борются за других, но не за себя**

К сильным людям Шестерки относятся с подозрением и настороженностью. В то же время слабые и незащищенные люди вызывают у них совсем другое отношение - они изначально их принимают - такими, какие они есть, с их потребностью в помощи. Людям Шестого типа очень понятна потребность в поддержке, и они охотно посвящают свое время и силы отстаиванию интересов слабых и нуждающихся. Борясь вместе с другими людьми за правое дело, Шестерки освобождаются от внутренних сомнений и обретают ощущение безопасности.

Вместе с тем люди Шестого типа не любят бороться за свой успех - они не любят быть на виду, поэтому у них часто возникают сложности с достижением личного успеха. Когда Шестерки слишком близко приближаются к успеху, они начинают опасаться, что его огласка может быть для них опасной.

Поэтому многие Шестерки - сознательно или бессознательно - сами заранее подрывают свои шансы на успех. К примеру, они могут поменять работу накануне повышения, или свести к минимуму свои шансы произвести хорошее впечатление на потенциального работодателя на собеседовании, или без конца откладывать завершение важного проекта, который может принести им признание в их профессиональной нише.

### **Фобическая и контрфобическая реакции**

У людей есть две основные стратегии поведения в ситуации опасности: бороться или бежать. У Шестерок можно выделить два вида реакций на опасные ситуации: фобическая реакция бегства и контрфобическая реакция борьбы. За этими реакциями стоит одна и та же подсознательная мотивация, одни и те же мыслительные паттерны. Отличается только сам способ реагирования на угрозу (реальную или выдуманную).

У так называемых «фобических Шестерок» с легкостью возникают внутренние образы того, что может пойти не так, или что может оказаться опасным. Они делают все для того, чтобы обезопасить себя от возможных опасностей, стараются быть максимально незаметными и скорее убегают, нежели вступают в «борьбу». Важно подчеркнуть, что эта стратегия включается, когда опасность касается самих Шестерок. Если опасность угрожает той группе, к которой они принадлежат, то Шестерки перебарывают свой страх и вступают в борьбу - не за себя, а за других.

«Контрфобические Шестерки» склонны преодолевать свой страх, стремясь к потенциально опасным ситуациям, «вступая в борьбу». Они будут напрямую выражать свою злость авторитетам, которые нарушают свои обещания, будут бросать вызов всем и всему, кто и что их пугает: они могут прыгать с парашютом, чтобы преодолеть страх высоты, нырять, чтобы одержать победу над боязнью воды. Как следствие, контрфобические Шестерки производят впечатление сильных и смелых людей, они излучают гораздо больше силы, чем фобические Шестерки. Также, в отличие от фобических Шестерок, которые осознают свой страх, контрфобические Шестерки часто не имеют доступа к своему страху.

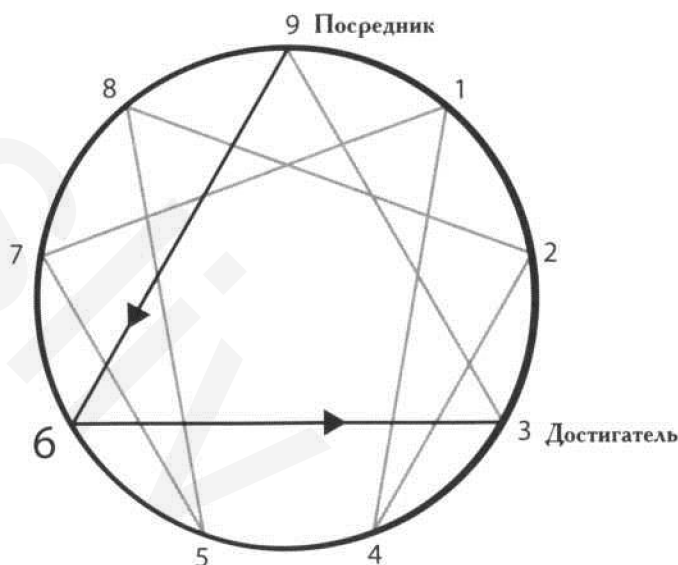
### **Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Шестерок: страх и сомнения**

Бессознательной мотивацией Шестерок является страх: страх неизвестных опасностей. Как было сказано выше, люди Шестого типа не всегда осознают, что в основе их мотивации лежит страх. Многие Шестерки, которых я встречала на семинарах по Эннеаграмме, рассказывали о том, что в начале семинара они были уверены, что являются каким угодно типом, но не Шестым. «Страх? - Нет, я не боюсь». Относиться к людям скептически, сомневаться в себе и окружающих - да. Уметь предсказать наперед, что может пойти не так, быть готовым к худшему - да. Но бояться? Нет. Часто другие типы (например, Четверки и Пятерки) гораздо лучше осознают свой страх, чем Шестерки.

Зато сомнения Шестеркам хорошо знакомы, это их автоматическая реакция. Когда кто-нибудь выражает категоричное мнение, у Шестерок сразу же возникает импульс исследовать противоположную точку зрения - просто чтобы убедиться. И чем более уверенным в себе кажется человек, тем больше сомнений будет возникать у Шестерки. Сомнения также являются и сильной стороной людей Шестого типа - они позволяют тщательно проанализировать все возможные факторы и предпринять необходимые меры для того, чтобы реализация проекта или идеи прошла без сбоев.

## Изменения в стрессе и безопасности

Для людей Шестого типа стрессовым фактором может стать ситуация, когда над ними висит слишком много заданий и при этом нет времени на анализ. Или же когда они подозревают о наличии в ситуации скрытых мотивов.



Первой реакцией на стресс будет усиление привычной стратегии: внутренний диалог и сомнения начинают зашкаливать, сознание пытается проанализировать ситуацию с разных сторон, чтобы избежать возможных угроз. Контрфобические Шестерки могут начать вас провоцировать, чтобы проверить, какими скрытыми мотивами вы руководствуетесь, и вскрыть ваши истинные намерения. Если этого усиления привычной стратегии оказывается недостаточно для того, чтобы справиться с давлением, то поведение Шестерок меняется - они перенимают более активные стратегии мышления и поведения Третьего типа. Шестерки начинают активно действовать, при этом их действия часто суетны и хаотичны.

Этот переход к паттернам Третьего типа с одной стороны заряжает Шестерок энергией, с другой - вызывает дискомфорт. Чувство дискомфорта возникает от того, что все происходит слишком быстро - важнее всего становится достижение цели, и на тщательный анализ и исследование всех факторов не остается времени. Тем не менее, этот переход может служить идеальным решением дилеммы Шестерок, так как он позволяет им двигаться вперед. Негативной стороной перехода может стать то, что Шестерки в спешке выполняют задание за заданием, тратя при этом много энергии и доводя себя до истощения.

Когда Шестерки чувствуют себя уверенно и в безопасности, они приближаются к мироощущению, свойственному Девятому типу. Исчезает напряжение, и Шестерки воспринимают это состояние почти как «парение»: они перестают быть сосредоточенными в своем сознании и заполняют собой все пространство. Они открыты своему окружению, наслаждаются компанией других людей и физическим контактом с ними. Ощущая себя в безопасности, Шестерки начинают воспринимать доброту других людей не просто мысленно, это энергетический опыт, который ощутим практически на физическом уровне.

Негативным аспектом перехода к паттернам Девятого типа может стать потеря инициативы. Адреналина становится меньше, а времени предостаточно. Многие вещи теряют свою значимость, кажется, что ни внутри, ни снаружи ничего не происходит. Мотивация исчезает.

## Сильные стороны и особые способности

Одной из сильных сторон Шестерок является их преданность. Если вы заслужили доверие человека Шестого типа, то вы точно можете на него рассчитывать. Что бы ни случилось, он останется вам предан - это друг, который остается с вами и в беде.

Если Шестерки преданы своей работе, то они могут долго и старательно работать, не ожидая поощрений или вознаграждений. Они склонны отодвигать собственные потребности на второй план ради чувства долга или ответственности перед другими людьми. Шестерки часто отстаивают интересы меньшинства или профсоюза, и могут проявлять большую силу, если их выбирают представлять чьи-то права. Они борются за интересы других людей, а не за свои собственные.

Люди Шестого типа обладают способностью заглядывать за лицеприятный фасад и видеть скрытые мотивы. Им великолепно удается анализировать ситуацию и определять, что на самом деле стоит за проблемой, будь то человеческий или технический фактор. Они будут тщательнейшим образом анализировать план или проект, пока не убедятся, что каждый его шаг надежен и безопасен. Если за допуск проекта к реализации отвечает человек Шестого типа, то можно быть уверенным, что предусмотрено и проверено было все - все возможные детали и факторы.

У Шестерок есть привычка присматриваться к людям и определять, хорошие ли у них намерения. Эта привычка может развиться в такие положительные качества, как наблюдательность и способность видеть «лицо за лицом», как ее называют некоторые Шестерки. Многие из них на самом деле воспринимают, как будто видят внутреннее лицо человека, скрытое за внешним. Тем не менее, Шестеркам важно понимать, когда их наблюдения объективны, а когда они проецируют на людей собственные эмоции. У Шестерок есть склонность проецировать свои чувства на других людей: когда они сами испытывают, к примеру, грусть, злость или несчастье, то они видят проявление этих чувств в других людях. Работая над осознанием своих реакций, многие Шестерки развивают в себе способность отличать свои проекции от того, что они видят на самом деле. Они могут успешно применять эту способность в терапевтическом контексте, при проведении различного рода интервью и в ситуации доверительной беседы с друзьями.

### **Как понять мыслительные паттерны Шестерок**

Типичным мыслительным паттерном Шестерок являются сомнения. Сомнения проявляются в форме внутреннего диалога, в основе которого лежит импульс проанализировать ситуацию, рассмотрев ее с разных сторон. Еще одной важной чертой мышления Шестерок является способность предвидеть возможные опасности. Часто Шестерки автоматически отслеживают каждое движение в своем окружении, и большинству Шестерок комфортно, когда они могут видеть, что делают окружающие их люди.

**Чтобы лучше понять такой образ мышления, вы можете выполнить следующее упражнение:**

Подумайте о человеке, которого вы боялись, когда были ребенком, о ком-то, кто был больше вас. Представьте, что вы снова стали маленьким и этот человек стоит перед вами. Обратите внимание на то, какого он размера, сделайте его образ максимально четким. Представьте, что вам необходимо быть на чеку, внимательно следить за этим человеком. Вы должны быть в состоянии предвидеть его следующий шаг и быть готовым бежать или

бороться. Каким-то образом вы знаете, что не можете доверять этому человеку. В выражении его лица и в его жестах вы ищете подсказку, которая позволила бы вам быть на шаг впереди.

Теперь представьте, как этот человек говорит вам что-то приятное. Отмечайте, как в вашем сознании возникают мысли о том, какие истинные намерения могут скрываться за его словами. Так Шестым типом проживается мыслительный паттерн сомнения.

## Шестерки в личных отношениях

---

В личных отношениях Шестерки - это сильные союзники, они поддерживают отношения и своего партнера из чувства преданности и ощущения «мы с тобой против всего мира».

---

Шестеркам нравится оказывать влияние на своего партнера. Средством влияния может служить теплота, сексуальная привлекательность, развитый интеллект или роль преданного союзника. Однако им самим сложно открываться своему партнеру настолько, чтобы позволить ему оказывать влияние на них. Перспектива открываться влиянию партнера вызывает у Шестерок сомнения и неуверенность: (Долго ли продлится?) Также им гораздо легче поддерживать другого человека, ничего не ожидая взамен, нежели принимать поддержку. Время от времени у них возникают сомнения: (Действительно ли меня любят? Что мой партнер на самом деле думает и чувствует?) Чтобы преодолеть эти сомнения, Шестеркам нужно получить подтверждение со стороны партнера. Но когда они получают необходимое подтверждение, им сложно ему поверить. В их сознании сразу же возникают мысли: «Что ты задумал? Зачем ты мне это говоришь?» Супруги Шестерок часто признаются, что в отношениях с Шестерками гораздо лучше помогает ирония (озвучивание противоположного), чем выражение поддержки напрямую.

Вместе с тем если люди Шестого типа уверены в любви и преданности своего партнера, то они очень постоянные и ответственные супруги. Часто они берут на себя большую часть усилий по обеспечению безопасности для семьи, ничего не ожидая получить взамен. С партнером у них выстраивается сильная связь, которая проявляется в поддержке и преданности, и на которую никак не влияет изменение общественного статуса партнера.

## Шестерки на работе

---

Люди Шестого типа проявляют свои лучшие стороны на работе, связанной с защитой интересов слабых и нуждающихся. Также они расцветают на работе, где оказывается востребована их способность к всестороннему анализу проектов. Благодаря их сомнениям и склонности ставить под вопрос легкие решения, вы можете быть уверены, что прежде чем проект будет допущен к реализации, он будет тщательнейшим образом проверен и огражден от возможных неприятных неожиданностей.

---

Когда Шестеркам рассказывают о новом проекте, их первой реакцией чаще всего является: «Да, но...» Они настоящие эксперты в том, чтобы видеть противоположную точку зрения и замечать то, что может пойти не так. «Да, но что если поставщик не будет доставлять товар вовремя? Да, но что если клиент на это не согласится?» Шестерки могут научить вас принимать в расчет возможные сбои и неполадки в проекте. Работая в команде оптимистичных людей, очень полезно позволить Шестеркам задавать их вопросы - они слегка уравновесят оптимизм. С другой стороны, Шестеркам важно научиться придерживать свои сомнения, когда команда находится на стадии мозгового штурма и разработки новых идей. В данном случае (Да, но...» скорее покажется излишним негативизмом и будет мешать творческому процессу.

Лучше всего Шестерки проявляют себя, когда сталкиваются с сопротивлением или когда у них есть за что бороться. Сомнения исчезают, когда они четко знают, против чего борются, а не просто представляют в воображении, «что могло бы пойти не так». Но когда борьба окончена и успех близок, Шестерки могут терять запал и становиться пассивными. Возникает недифференцированная тревога. В основе этой тревоги лежит страх того, что успех сделает их более заметными - они окажутся на виду, а значит (с точки зрения людей Шестого типа), станут более открыты возможным угрозам. Поскольку чаще всего Шестерки не осознают истинной причины этой тревоги, то они начинают искать ее во внешнем мире: «Тебе не кажется, что обстановка в коллективе слишком напряженная?»

### **Какую работу выбирают Шестерки**

Люди Шестого типа часто выбирают работу, на которой у них есть возможность активно использовать свои аналитические способности - многие Шестерки работают в таких сферах, как журналистика, контроль за качеством, лабораторные исследования, инженерия и другие технические отрасли. Также Шестерок часто привлекает система правосудия - они могут становиться полицейскими, юристами и социальными работниками. Кроме того, многие Шестерки идут в политику или работают в благотворительных организациях, особенно таких, которые заботятся о благе маргинальных слоев общества.

### **Как мотивировать Шестерку**

Шестерок мотивирует желание проанализировать все возможные варианты и найти надежное и безопасное решение. Поэтому их очень полезно включать в группу по контролю за качеством и поручать им анализировать и тестировать проекты. Их также мотивирует чувство преданности той группе, частью которой они себя ощущают.

Вы можете подтолкнуть Шестерок от сомнений к действиям, если сами начнете выражать сомнения в их присутствии: «Нет, наверное, это не очень хорошая идея начать реализацию проекта прямо сейчас... Тебе не кажется, что лучше еще подождать...» У большинства Шестерок в ответ на это появится достаточно уверенности, чтобы сказать: «Нет, давай приступать прямо сейчас!»

### **Как давать обратную связь Шестерке**

Общаясь с людьми Шестого типа, всегда важно напрямую озвучивать намерения, которые стоят за тем, что вы собираетесь сказать. Поэтому, давая обратную связь человеку Шестого типа, сначала скажите о своем позитивном намерении. Далее говорите конкретно и приводите примеры. При этом важно держаться с человеком Шестого типа на равных и не напускать на себя «всезнающий» вид. Слишком много похвалы вызовет у Шестерок скепсис, поэтому необходимо соблюдать баланс похвалы и критики.

## **Подтипы**

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

Каждый тип Эннеаграммы представлен в 3-х подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3-х сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к группе;
- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Шестого типа могут иметь разный жизненный фокус и, следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения, в зависимости от

подтипа, к которому они относятся.

Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая движущая энергия - страх, и им всем будет присуще мышление, фиксированное на сомнении. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях, в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

### **1) Фокус на самосохранении: Теплые и любящие**

Шестерки этого подтипа очень ответственные - они много работают для того, чтобы обеспечить себе финансовую безопасность и стабильное жилье: счета должны быть вовремя оплачены, крыша починена, имущество застраховано.

К людям они проявляют искреннее тепло и интерес. За таким отношением стоит бессознательное стремление обезоружить окружающих и почувствовать себя в безопасности. Они стремятся перевести фокус внимания с себя на других людей, оказывая им поддержку. Сколь бы теплыми они ни казались, им необходимо достаточно много времени, чтобы действительно узнать другого человека и начать ему доверять.

### **2) Фокус на социальных отношениях: Чувство долга**

Шестерки социального подтипа могут бескорыстно работать на благо группы, особенно если группа борется за интересы меньшинства.

Они могут все свое время посвящать общему делу, семье или идеалам.

На бессознательном уровне ими руководит стремление обрести безопасность в рамках группы, приняв определенный набор групповых правил, которыми они могут руководствоваться. Сомнений становится меньше, когда их мнение подтверждается группой. Когда Шестерки ощущают себя частью группы единомышленников, у них появляется ощущение силы и безопасности. Сомнения, которые возникают у Шестерок, когда им надо делать что-то для себя, исчезают, когда они действуют из чувства долга перед группой.

### **3) Фокус на отношениях 1:1: Сила / Красота / Интеллект**

Шестерки этого подтипа хотят привлечь влиятельного партнера. Они стараются оказывать влияние на партнера и на весь остальной мир, развивая в себе блестящий интеллект, внешнюю красоту или физическую силу.

Даже напуганный человек может почувствовать себя сильным, красивым, сексапильным или умным, если все вокруг будут это подтверждать.

Шестерки этого подтипа чаще, чем представители двух других подтипов, вступают в открытую конфронтацию с авторитетами. Они могут проявлять взрывные эмоциональные реакции, когда им или их партнеру что-то угрожает.

## **Путь личностного развития**

### **Развивая смелость, Шестерки переходят от страха и сомнений к состоянию Веры**

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утеряно. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, - называется Сущностью или сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся, и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, Шестерки стремятся обрести безопасность, пытаются предугадать и предотвратить все возможные опасности.

Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить



связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

## Детство

Вспоминая свое детство, многие люди Шестого типа рассказывают о том, что взрослые (авторитетные фигуры), которые должны были их поддерживать, иногда оказывались ненадежными или в чем-то их подвели. Так у Шестерок сложилось ощущение небезопасности и развилось настороженное отношение к авторитетам. Их жизнь превратилась в поиски поддержки и руководства как внутри себя, так и во внешнем мире. Эти поиски сопровождаются постоянными сомнениями в том, можно ли доверять той поддержке, которую им удастся найти.

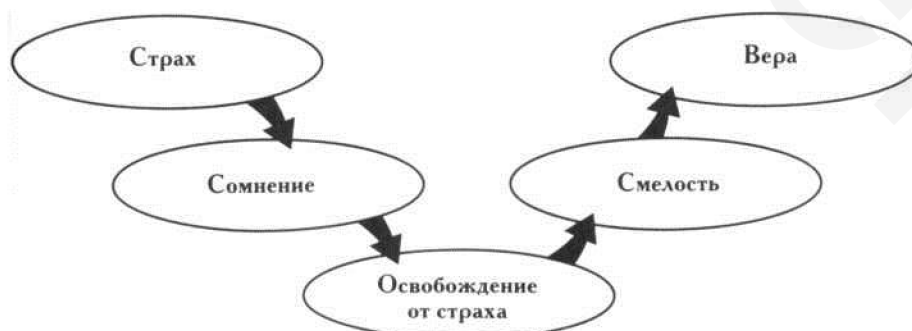
У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что если я отклонюсь от выбранной мной стратегии, то я потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой! Из-за этого подсознательного страха мы строго придерживаемся выбранных паттернов, даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату.

В основе мотивации людей Шестого типа лежит страх - страх того, что мир небезопасен. Подсознательно Шестерки боятся, что если они расслабятся и не будут начеку, то может произойти что-то ужасное. Они опасаются, что люди могут злоупотребить их доверием. Надеясь обезопасить себя, они развивают в себе скептическое отношение ко всему вокруг и приучают себя все ставить под сомнение. Так формируется порочный круг: чем больше у них сомнений, тем меньше ощущения уверенности и безопасности. Такой путь не приводит людей Шестого типа к развитию.

## Смелость

Путь развития для людей Шестого типа связан с тем, чтобы обрести внутреннюю смелость. Смелость Шестерок прежде всего связана с доверием - доверием жизни, верой в то, что все будет хорошо. Шестерки развиваются, когда начинают освобождаться от сомнений и нескончаемого анализа и осмеливаются иметь веру.

Контрфобическим Шестеркам часто кажется, что они и так очень смелые люди, так как они бросают вызов всему, чего боятся. Но базовой энергией, которая стоит за таким поведением, на самом деле является страх - испытывая себя, они обретают иллюзию контроля над страхом. Доверие возникает, когда Шестерки отдаются на волю жизни. Когда они присутствуют в своем теле, ощущая чувства, которые у них возникают, и определяя, представляет ли что-то для них опасность, полагаются не только на свой мыслительный интеллект. Когда они перестают считать, что они одни в этом опасном мире, а начинают ощущать себя частью чего-то большего. Когда они доверяют себе достаточно сильно для того, чтобы позволять своим инстинктам определять, когда рядом возникает настоящая опасность.



## Вера

Суцностное состояние, к которому бессознательно стремятся Шестерки, называется

Вера. Его можно описать как состояние, в котором мы вверяем себя воле Бога или Вселенной и верим в то, что есть кто-то, кто о нас заботится. Когда мы верим в это и доверяем своим инстинктам, то находимся в безопасности.

Однако личность Шестерок руководствуется противоположным принципом: они постоянно ставят под сомнение мотивы других людей, а также собственные мысли и чувства. Как будто личность Шестерок стремится обрести веру, размышляя о ней и сомневаясь в ней. Но вера не является результатом мыслительной деятельности. Личность выработала ряд паттернов, направленных на то, чтобы восстановить ощущение себя частью Целого. Но на самом деле, личность достигает противоположного результата, поскольку фокусируется на сомнениях и на опыте, который «доказывает», что доверять и верить опасно.

Когда люди Шестого типа освобождаются от страха и сомнений, они обнаруживают, что так им гораздо легче обрести то состояние, к которому они бессознательно стремились. Они могут расслабиться и верить в то, что все хорошо, и что есть высшие силы, которые о нас заботятся.

Конечно же, вера не имеет ничего общего с наивностью и с тем, чтобы полагаться на фальшивые обещания. Также ее невозможно обрести, используя силу воли. Вера возникает из глубины нашей души. Это особый дар, который личность Шестерки так сильно оберегала. Вера проявляется как способность сохранять фокус, не испытывая при этом сомнений. Вначале это состояние может длиться всего несколько минут, затем все более и более длительные периоды времени.

Когда люди Шестого типа развивают в себе доступ к своей внутренней Сущности и живут в состоянии Верю, то они обретают то, что искали всю свою жизнь - внутреннее руководство. Они обретают способность слышать внутренние ответы и доверять им.

### **Базовые убеждения**

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений. Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития.

Эти убеждения воспринимаются нашим типом как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что на самом деле можно верить во что-то другое.

У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения Шестого типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### **Некоторые базовые убеждения, присущие людям Шестого типа:**

- ▶ Я не могу доверять людям, которых я не знаю.
- ▶ Я не могу доверять собственным мыслям и чувствам.
- ▶ Люди, обладающие властью, могут ей злоупотреблять.
- ▶ У людей всегда есть скрытые мотивы.
- ▶ Наивно думать о людях и ситуациях лучше, чем они есть на самом деле.
- ▶ На все можно посмотреть, как минимум, с двух сторон.
- ▶ Я должен быть готов к худшему.
- ▶ Быть на виду небезопасно.

### **Если вы Шестерка, то вы можете развиваться:**

- ▶ Тестируя реальность, опираясь на факты, а не на фантазии. Расскажите о своих сомнениях или страхе другу, которому вы доверяете, и выслушайте его оценку ситуации. Возможно, вы обнаружите, что ваше восприятие ситуации не совсем соответствует действительности.
- ▶ Замечая моменты, когда вы мысленно начинаете снова и снова проигрывать наихудший вариант развития событий. Остановите этот внутренний фильм и проиграйте в своих мыслях другие возможные исходы ситуации, в том числе позитивные, даже если вначале вам будет казаться, что это наивно и фальшиво.
- ▶ Сравнивая реальный результат событий с теми картинками, которые вы рисовали себе заранее. Сколько еще раз все должно пройти хорошо, чтобы вы начали верить в хорошее?
- ▶ Развивая свой внутренний авторитет - обнаруживая и развивая чувство внутреннего руководства вместо того, чтобы следовать внешнему. Спросите себя, как вы можете развить в себе самое те качества, которые вы видите в авторитетных фигурах.
- ▶ Замечая, когда вы начинаете думать и откладываете действия. Находите в себе смелость действовать, даже если ваши мысли и чувства будут протестовать против этого. Мы можете использовать личную терапию для того чтобы выработать в себе способность действовать, когда все внутри протестует.
- ▶ Осознавая свою привычку проверять, соответствуют ли действия людей тому, что они говорят, и останавливая этот паттерн. Вы можете заметить, что даже если действия людей не соответствуют их словам, то последствия этого оказываются не такими разрушительными, как это рисуется в вашем сознании. У людей может быть очень много различных причин и мотивов, по которым они могут передумать и действовать по-другому.
- ▶ Замечая свою привычку отвергать комплименты и похвалу из опасений, что как только вы ослабите свои защиты, на вас могут напасть. Обращайте внимание на то, как другие люди принимают комплименты.
- ▶ Обращая внимание на то, что гораздо легче вам на ум приходят воспоминания о негативном, чем о позитивном опыте. Вспоминайте приятные события и проигрывайте эти воспоминания в своем сознании. Постарайтесь вспомнить максимально много приятных событий. Обратите внимание на то, какая реакция возникает в ответ на эти воспоминания в мыслях и теле - как вам хочется снова вернуться к привычным мыслям о негативном опыте. Поблагодарите свое сознание и тело за эти реакции и возвращайтесь к позитивным воспоминаниям.
- ▶ Подобным образом старайтесь фокусироваться на предстоящих положительных событиях, на целях, которые вы хотите достичь, на том хорошем, что, как вы знаете, должно произойти.
- ▶ Выполняя ежедневные упражнения, направленные на остановку внутреннего диалога. В последней главе книги приведены некоторые идеи для такой практики. Кроме того, в работе над успокоением мыслей очень полезными могут быть занятия телесно-ориентированной терапией или боевыми искусствами (например, тайцзицюань). Телесные практики позволяют больше ощущать себя в теле и таким образом способствуют остановке внутреннего диалога.
- ▶ Помня о том, что вы не достигнете того, к чему на самом деле стремитесь, продолжая повергать все вокруг сомнениям и анализу. Вы можете обрести желаемое состояние, только освобождаясь от страха и помня о том, что для вас естественно быть смелым и доверять тому, что все развивается согласно высшему замыслу.

## **Аффирмация**

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«Доверяя, я вверяю себя воле Вселенной».**

### **Сбалансированные Шестерки - «Я доверяю себе и другим людям»**

Людям, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удается найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. У Шестерок гармоничное состояние наступает тогда, когда им удается уравновесить сомнения доверием, когда они обретают внутреннее ощущение безопасности и доверяют своим инстинктам.

У сбалансированных людей появляется много энергии, которой можно делиться с другими людьми. У Шестерок появляется энергия слушать людей, быть открытыми и с доверием относиться к тому, что происходит. Ими больше не правит страх. Их отношение к жизни и людям позволяет им формировать взаимовыгодные и поддерживающие союзы.

Сбалансированные Шестерки обретают чувство внутреннего руководства. Оно наделяет их естественной верой, прежде всего, верой в их собственные силы и способности. Это позволяет им действовать здесь и сейчас, не испытывая при этом страха. Кроме того, они доверяют людям и поддерживают их. И также позволяют себе принимать поддержку от других людей. Сбалансированные Шестерки могут выстраивать отношения и сотрудничать с людьми действительно на равных, не нуждаясь больше в их защите или подтверждении. Они испытывают глубокое чувство доверия ко Вселенной, себе и другим людям: они знают, что все происходит именно так, как должно происходить. Время от времени у них может возникать нервозность или тревога - чувства, которые, как и все человеческие чувства, появляются и проходят - но состояние доверия себе становится все более постоянным.

У таких Шестерок достаточно смелости, чтобы отстаивать права и идеи, которые дороги их сердцу, и оказываться при этом на виду. При необходимости они берут на себя роль лидера. Они обладают естественным авторитетом и могут быть очень хорошими лидерами, которые создают безопасную среду для каждого.

Шестерки более спокойно относятся к авторитетным фигурам, но по-прежнему предъявляют к ним высокие требования. Они ожидают, что если кто-то решился взять на себя роль лидера, то этот человек должен обладать очень высокими моральными качествами и быть по-настоящему достойным доверия, иначе Шестерки не смогут принять его как лидера.

Шестерки, как правило, очень преданы своим друзьям, сбалансированные Шестерки - это по-настоящему надежные и достойные доверия друзья. Поскольку они отличаются постоянством, верностью и приверженностью семейным, организационным и групповым ценностям, они очень популярны и нравятся людям и в личной жизни, и на работе.

Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Стресс на работе или непроясненные намерения других людей могут снова вызвать у Шестерок ощущение небезопасности, возобновив сомнения и чувство тревоги, из-за которых они начинают лихорадочно работать. Это, в свою очередь, еще больше усиливает давление.

Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

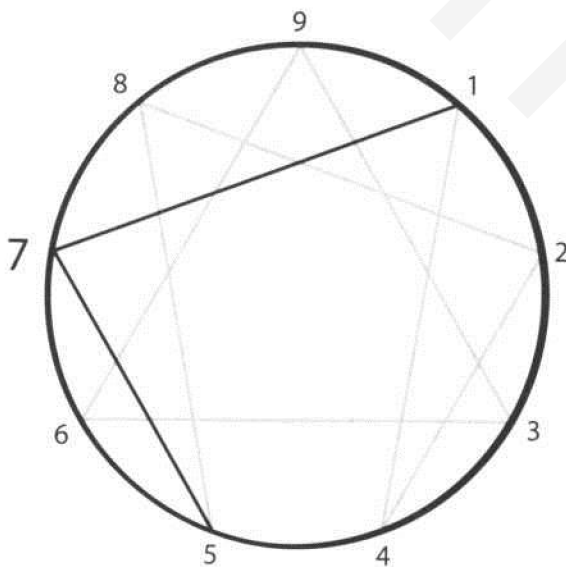
### Узнаете ли вы в себе тип 6?

Возможно, вы узнаете в себе черты Шестого типа. Может быть, это ваш тип, а может, вы относитесь к Пятому или Седьмому типу с крылом в Шестерку. Также вы можете быть Третьим типом, для которого Шестерка - это позиция безопасности, или Девятым типом, который переходит в Шестерку в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Шестой тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами, не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Шестым типом. Эти вопросы никоим образом не являются окончательным способом определения типа, скорее, они могут быть использованы в качестве гида, помогающего вам обратить внимание на свои паттерны.

Чтобы определить, являетесь ли вы Шестым или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходят. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ У меня часто возникают сомнения, из-за которых я могу откладывать принятие решения.
- ▶ Прежде чем принять какое-либо решение, я предпочитаю проанализировать все возможные последствия.
- ▶ По жизни у меня складываются особые отношения с авторитетными фигурами. Я либо подчиняюсь им, либо восстаю против них.
- ▶ Я идентифицирую себя с общим делом, мне нравится защищать слабых и «оставшихся за бортом».
- ▶ Я часто мыслю скептически: «Да, но...» или «Разве противоположное не может оказаться верным?»
- ▶ Приняв решение, я часто размышляю, было ли оно правильным.
- ▶ Я стараюсь определить скрытые мотивы и намерения людей, которые могут повлиять на наше сотрудничество.
- ▶ Я очень предан и поддерживаю тех, кто завоевал мое доверие.
- ▶ Я стараюсь уравновесить категоричное мнение, проанализировав противоположную точку зрения. Мне важно рассмотреть ситуацию с разных ракурсов.
- ▶ Мне легко смеяться над собой.



## Тип 7 - Авантюрист

---

«Я хочу жить активной и насыщенной впечатлениями жизнью. Я не могу понять, зачем некоторые люди так усложняют себе жизнь - почему они отказываются замечать в своей жизни новые увлекательные возможности? Я не хочу, чтобы меня окружали негативно настроенные люди, я предпочитаю заниматься чем-то веселым и радостным».

---

### Мировоззрение людей Седьмого типа

---

Люди Седьмого типа считают, что мы рождены для того, чтобы быть счастливыми - они хотят использовать все возможности, которые открывает перед ними жизнь, хотят наслаждаться каждым ее мгновением.

---

Семерки предпочитают жить на светлой стороне жизни - фокусироваться на хорошем и не застревать в негативе. Им нравится иметь перед собой много открытых возможностей и разных вариантов будущего. Семерки - это люди, которые верят, что стакан наполовину полон, даже если все вокруг считают, что он наполовину пуст. Они умеют найти что-то хорошее даже в неприятном событии, будущее представляется им радостным и счастливым - они всегда полны оптимистичных планов и новых идей.

Для людей Седьмого типа жизнь - это большое увлекательное приключение, они с легкостью загораются новыми идеями и увлекаются новыми людьми и занятиями. Им нравится чувствовать себя свободными - иметь свободу увлечься чем-то (или кем-то), затем переключиться на что-то новое, еще более увлекательное. При этом они очень не любят быть связанными какими-либо обязательствами - ведь обязательства ограничивают их свободу! Семерок впереди всегда ждет что-то новое и интересное, у них всегда много замечательных идей и планов на будущее. Часть своих идей Семерки воплощают в реальность, однако очень многие идеи так и остаются идеями. Ведь для того, чтобы воплотить в реальность какую-либо идею, необходимо уделить ей достаточное количество времени, внимания и усилий. Но фокусируя свое внимание и усилия на чем-то одном, вы рискуете упустить другие важные возможности! Семерки предпочитают не ограничивать себя и оставляют открытыми все возможности. Они не спешат связывать себя обязательствами, и поэтому многие Семерки испытывают сложности с выстраиванием обязательств в различных сферах жизни.

В нежелании Семерок фокусироваться на чем-то одном можно выделить два аспекта: нежелание присутствовать в настоящем и нежелание соприкоснуться с неприятным. Семерки испытывают страх, а иногда даже отвращение при мысли о том, что их может полностью поглотить что-то одно. Они также боятся соприкоснуться с потребностями и «негативными» чувствами других людей. Отсюда рождается скачущее мышление Семерок, их привычка перескакивать с одной темы на другую. Из-за этой особенности их мышления другие типы Эннеграммы иногда считают Семерок поверхностными. Однако с точки зрения Семерок, это не поверхностность, а способность одновременно воспринимать и обрабатывать большое количество информации.

Благодаря склонности видеть в будущем самое лучшее, Семерки обычно проявляют оптимистичное и радостное отношение к жизни. Кроме того, люди Седьмого типа очень общительны и обаятельны. Они нравятся людям и очень популярны. У Семерок, как правило, очень широкий круг общения, благодаря чему у них всегда много возможностей приятно и весело провести время.

### **Жизнь - это источник удовольствия**

Семерки считают, что самое важное в жизни - это быть счастливым. Создавать и поддерживать ощущение счастья Семеркам помогают радостные мысли и приятные впечатления. Им нравится думать о будущих возможностях, новых идеях и планах. При

этом их сознание свободно переключается с одной увлекательной идеи на другую. Чтобы получать от жизни максимум счастья и удовольствия, Семерки заполняют свой день большим количеством интересных встреч и событий. Стремление Семерок заполнять свое сознание бесконечной чередой идей и впечатлений обусловлено бессознательным страхом оказаться запертым в настоящем моменте и быть вынужденным соприкоснуться с неприятной, болезненной реальностью. Конечно же, Семерки знают, что в жизни каждого человека случаются болезненные события, и понимают, что не все их воспоминания приятны и радостны. Но зачем застревать в них? Почему бы вместо этого не сфокусироваться на предстоящем радостном и позитивном опыте?

Больше всего Семерки боятся оказаться «зажатыми в угол» - попасть в такую ситуацию, из которой не будет выхода, или будет только один выход и не будет возможности выбирать. Для того чтобы не чувствовать себя ограниченными, им необходимо видеть несколько вариантов развития событий. Поэтому Семерки развили в себе способность за долю секунды находить множество возможных решений. Многие семерки утверждают, что обладают естественным даром находить как минимум три решения к любой проблеме - и к своей, и к чужой. И они с радостью делятся своими идеями и решениями с другими людьми, даже если их об этом не просят. Семерки очень часто говорят: «Почему бы тебе просто не...», при этом слово «просто» подразумевает, что все очень легко решить, и иногда люди раздражаются на Семерок за такое «поверхностное» отношение к проблемам.

Семерки верят, что работа должна быть легкой и веселой, приносящей удовольствие. Долгое время заниматься одним и тем же проектом для Семерок бывает слишком скучно, от однотипной работы они быстро устают и теряют к работе интерес. Гораздо веселее заниматься несколькими проектами, переключаясь с одного на другой, как только становится скучно. Это значит, что часто Семерки много работают - они берутся за выполнение сразу нескольких проектов в разных сферах и выполняют их, постоянно переключаясь с одного задания на другое, так как разнообразие стимулирует их интерес и энтузиазм. Семерки действительно умеют работать одновременно над несколькими проектами - они с легкостью удерживают в сознании все необходимые идеи и задачи, ведь до тех пор, пока они находятся в движении, им весело. Обычно они позволяют себе небольшие «вознаграждения» за проделанную работу, это может быть перерыв, или личный телефонный звонок между выполнением разных заданий. Однако завершение проекта, доведение его до конца для многих Семерок может стать большой сложностью.

Семерки жаждут получить как можно больше позитивного опыта, поэтому сфера их интересов обычно весьма обширна. В результате они часто обладают широкими, но поверхностными знаниями - они могут накапливать огромное количество фактической информации в самых различных областях жизни, но редко ограничивают себя специализацией в какой-либо одной области.

Некоторые Семерки всю жизнь избегают обязательств, постоянно переезжая из одного места в другое. Им нравится быть в движении и чувствовать себя свободными. Другим Семеркам легче согласиться на такие ограничения, как семья и работа, но они все равно будут наполнять свою жизнь позитивным опытом, мечтами об увлекательном красочном будущем, свободой делать то, что им хочется. Жить надо в удовольствие!

### **Собственные потребности**

Люди Седьмого типа хорошо осознают свои потребности и заботятся об их удовлетворении. При этом они нечасто задумываются о потребностях и желаниях других людей. Из-за этой своей особенности Семерки могут казаться довольно эгоистичными. Себя и свои желания они обычно ставят на первое место, не принимая в расчет свою семью, партнера или коллег. Более того, они искренне обижаются, если кто-то мешает им удовлетворять их потребности, ограничивая их свободу.

Семерки - люди добрые и обаятельные. Благодаря своему природному очарованию они очень часто нравятся людям и вызывают восхищение. И в самом деле, сложно не

восхищаться человеком, который вовлечен в море увлекательных проектов, фокусируется на позитиве и излучает жизнелюбие. Однако несмотря на то, что Семерки относятся к людям с добротой и искренним интересом, их внимание часто бывает слишком быстротечным - их интерес переключается, если рядом появляется что-то еще более увлекательное.

Семерки во всем и всегда хотят чувствовать себя свободными. Из-за неумемного стремления Семерок к свободе на них бывает сложно положиться в соблюдении договоренностей - Семерки часто опаздывают на встречи или не заканчивают работу вовремя. Опаздывать - это типичная привычка для большинства Семерок - слишком скучно ждать, пока все соберутся, лучше прийти, когда все уже собрались. Семеркам нелегко завершать работу в установленные сроки, ведь вокруг столько всего интересного, а ожидания других людей не является для них достаточно сильным стимулом. Более того, по своему опыту Семерки знают, что обаяние поможет им легко и безболезненно выкрутиться из ситуации - большинство людей говорит, что на Семерок злиться практически невозможно. И как говорят Семерки: «Все пройдет хорошо, все будет просто замечательно!»

Менее сбалансированные Семерки убеждены в том, что они превосходят других людей своими интеллектуальными способностями: «Почему другие люди не действуют так же, как я? Почему они все так усложняют? Должно быть, я мудрее их». Чувством собственного превосходства Семерки защищаются от неприятных мыслей о том, что другие люди способны чувствовать то, что им самим не дано испытывать из-за страха обязательств.

Когда люди Седьмого типа начинают заниматься личностным развитием, они обнаруживают, что их стремление фокусироваться на удовольствии - это всего лишь попытка убежать от неприятного. Они также осознают, что убегая, они упускают что-то очень важное - упускают удовольствие, которое приносит глубина проживания, истинное мастерство в чем-то одном, создание чего-то долгосрочного, близкие и глубокие отношения с партнером или детьми.

### **Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Семерок: обжорство и планирование**

Для Семерок естественно находиться в центре внимания, им нравится устраивать вечеринки, собирать вокруг себя людей, им также хорошо удается заботиться об удовлетворении своих потребностей.

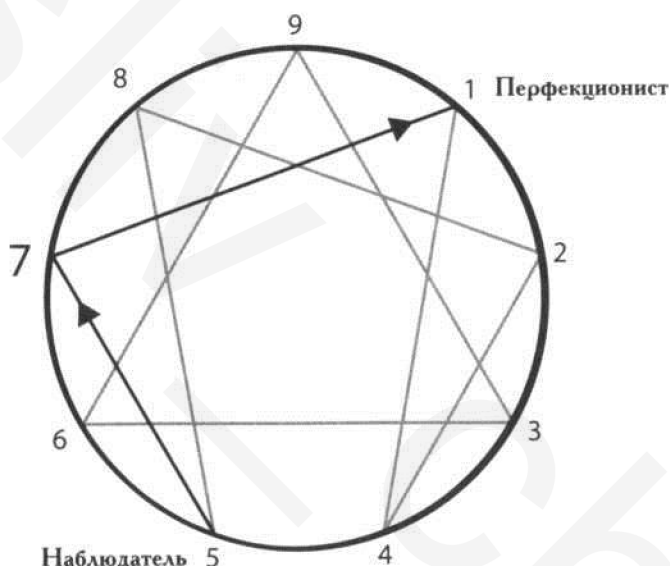
Их обжорство проявляется в стремлении получить от жизни лучшее, они хотят попробовать в жизни все. Семеркам свойственно такое мышление: «Здесь побывал, это попробовал, пора двигаться дальше!» Опыт можно также получать благодаря различным техническим новинкам - Семерки просто обожают их за новые возможности, которые они им открывают, и, конечно же, Семерке вряд ли придет в голову тратить время на чтение скучных инструкций. «Будет весело!» - часто говорят Семерки, когда их просят рассказать, почему они решили чем-то заняться. «Весело» вовсе не значит, что занимаясь чем-либо, они будут смеяться. Это выражение, скорее, означает нечто противоположное скуке - оно подразумевает интерес, разнообразие, креативность, мыслительную активность и, самое главное, что-то НОВОЕ!



Семерки замещают глубокие неприятные чувства мысленным удовольствием: планами на будущее, разговорами, интеллектуализацией. Их мышление фиксировано на планировании новых возможностей. Когда Семерки думают о том, как много прекрасных возможностей открыто перед ними в будущем, их охватывает пьянящее чувство счастья. Семерки планируют ради самого процесса планирования, совсем не обязательно воплощать свои идеи в реальность. Часть их планов, безусловно, будет реализована, но все же Семерки планируют для того, чтобы испытывать радость. Им приносит радость сам процесс размышления обо всех замечательных возможностях, которые открыты перед ними. Кроме того, Семеркам нравится также рассказывать о своих планах, это позволяет им сделать мысли еще насыщеннее, практически приблизить их к реальности. Эта их склонность часто приводит других людей в замешательство - иногда у окружающих создается впечатление, что планы Семерок меняются каждую неделю.

## Изменения в стрессе и безопасности

Одним из наиболее стрессовых факторов для Семерок является ощущение загнанности в рамки. Такое ощущение у Семерок может возникнуть из-за приближающегося срока завершения проекта, а также из-за требований и ожиданий других людей.



Также Семерки испытывают давление, когда им кажется, что их партнер или коллега проявляет «негативизм». «Негативизмом» Семерки считают стремление партнера или коллеги более трезво взглянуть на имеющиеся возможности, их нежелание присоединяться к избегающему оптимизму Семерок.

Первой естественной реакцией в таких ситуациях будет усиление их привычной стратегии: стремясь убежать от неприятного ощущения, сознание Семерок порождает еще больше новых возможностей и планов. Или же Семерки начинают очень быстро говорить, объясняя ситуацию собеседнику (и самому себе), стараясь представить ее в позитивном свете. Если этого усиления привычной стратегии оказывается недостаточно для того, чтобы справиться с возрастающим чувством тревоги, то на первый план выходит внутренний критик Семерок. Он начинает находить недочеты в их работе и исправлять их. Обычно это состояние воспринимается Семерками как дискомфорт, так как они чувствуют, что их собственный критик вынуждает их доводить работу до соответствия их внутренним стандартам, вместо того, чтобы переключиться на что-нибудь более приятное и увлекательное. У них возникает ощущение несвободы.

В Эннеграмме эта перемена описана как переход Семерки к некоторым паттернам Единицы. Позитивным аспектом этого перехода является то, что Семерка лучше

концентрируется на выполнении задания и стремится довести его до совершенства. И они на самом деле доводят его до конца!

Когда Семерки ощущают себя в безопасности, то становятся более спокойными и отстраненными, могут насладиться чтением хорошей книги (или нескольких книг одновременно, что более соответствует манере Семерок) или несколько часов провести в Интернете, собирая информацию. Часто это физическое отстранение - например, после суматошного дня Семерки могут спокойно и тихо провести вечер дома. Это также может быть мысленное отстранение, когда Семерки погружаются в мир своего сознания.

Этот переход дает Семеркам возможность обработать часть того огромного количества впечатлений и мыслей, которыми постоянно заполнено их сознание. У них появляется возможность все обдумать в более спокойном темпе. Часто Семеркам нравится в таком состоянии находиться на природе - так их чувственные ощущения наполнены, в то время как сознание размышляет. В таком состоянии они могут не просто мечтать, а создавать конкретные планы. В отличие от Пятерок, которые предпочитают размышлять наедине со своими мыслями, большинство людей Седьмого типа наиболее продуктивны, когда у них есть возможность обмениваться с кем-то своими идеями.

Более негативным проявлением этого перехода является то, что в нем Семерки порой соприкасаются с чувством одиночества и бессмысленности. Как правило, это возвращает их к привычной стратегии увлекать себя занятиями и мечтами, чтобы убежать от неприятных чувств.

## **Сильные стороны и особые способности**

---

Люди Седьмого типа очень креативны и обладают прекрасным видением перспектив, они быстро видят возможности, которые открываются благодаря новым проектам - это прирожденные специалисты по мозговому штурму.

---

Когда кто-то делится с Семеркой новой идеей, Семерка загорается энтузиазмом и готова активно работать, чтобы поскорей воплотить эти идеи в жизнь. Семерки очень общительны и прекрасно умеют заводить новые знакомства, они легко находят общие темы для разговора с новыми знакомыми.

Семерки обладают особой способностью видеть скрытую взаимосвязь между, казалось бы, никак не связанными явлениями. Они находят способы сочетать то, что другим людям никогда не пришло бы в голову сочетать. Эта способность лежит в основе их креативности. К примеру, математика может вдохновить их на понимание японской чайной церемонии, чайная церемония может открыть им путь к пониманию философии, философия породить идеи для нового понимания музыки, а музыка может дать новое понимание математики. Для Семерок все вокруг взаимосвязано, и такой способ восприятия позволяет Семеркам создавать своеобразный синтез идей, который поражает своей новизной. Во Вселенной Семерок не существует каких-либо ограничений, возможно все, и нет нужды беспокоиться, откуда взять вдохновение, так как вдохновение повсюду, оно есть во всем, что вас окружает - в людях, мыслях, предметах.

Такой способ мышления также лежит в основе их способности находить решения к любой проблеме. Ведь проблема - это всего лишь источник вдохновения для того, чтобы придумать как минимум три новых способа что-то делать.

### **Как понять мыслительные паттерны Семерок**

Другим типам может показаться, что Семерки распыляют свой интерес на слишком большое количество областей. На работе они, как правило, ведут несколько проектов, на рабочем столе у них одновременно открыто несколько документов, дома - два-три незавершенных дела, связанных с их увлечениями и хобби, и три-четыре наполовину прочитанных книги. Но с точки зрения Семерок, все эти занятия связаны между собой. Кажется, что все они ведут к одному и тому же моменту в будущем. Жизнь - это

путешествие, наполненное приключениями, и в определенный момент в будущем координаты предпринятых усилий пересекутся в одной точке.

**Чтобы лучше понять образ мышления Семерок, вы можете выполнить следующее упражнение.**

Подумайте о какой-нибудь своей мечте - о чем-то, что вам хотелось бы осуществить когда-нибудь в будущем. В своем воображении представьте, как эта мечта осуществилась, и увидите себя в этой картинке. Сделайте образ своей мечты максимально привлекательным, для этого вы можете увеличить картинку и сделать ее цвета такими яркими и четкими, чтобы она вызвала у вас в теле ощущение счастья. Если хотите, вы можете добавить к образу звучание музыки, или приятный голос, или что-нибудь еще, что сделает его еще более привлекательным.

Затем рядом с этим образом создайте еще один - представьте себя в момент осуществления другой своей мечты. Сделайте этот образ настолько же четким и привлекательным, как и первый. Эти образы могут быть очень разными и касаться совершенно разных областей вашей жизни. Затем представьте, что они оба являются частью вашего будущего - например, вы будете жить на греческом острове, и у вас также будет эта замечательная старинная усадьба в Англии - будущее безгранично, оно способно совместить в себе любые возможности! Продолжайте создавать образы, представляя мечту за мечтой, пока их не будет около 8-10. Позвольте своему вниманию перемещаться из одной мечты в другую, пока у вас не возникнет легкого пьянящего ощущения радости от того, что перед вами открыто так много замечательных возможностей, и что ваша жизнь увлекательна и полна приключений!

## **Семерки в личных отношениях**

**Быть в отношениях с Семерками - значит никогда не знать наверняка, чем они займутся сегодня, какие новые идеи у них возникнут, во сколько они вернутся домой, и на какой своей мечте они сосредоточены в данный момент.**

Это также значит, что вам придется принять то, что идеи и проекты Семерок чаще всего для них важнее семьи, и что большая часть планов и идей, о которых рассказывают Семерки, - это всего лишь планы и идеи, которые они не собираются воплощать в реальность.

В свою очередь, Семерки обожают обсуждать со своими партнерами все их мечты, поддерживают своих партнеров в реализации их планов и идей - главное, чтобы эти планы не угрожали их свободе. Семерки с радостью помогают своим партнерам находить решения проблем, которые могут возникать в процессе реализации их целей.

Семерки ищут такого партнера, который будет радоваться жизни вместе с ними и будет ими восхищаться. Они хотят жить с партнером, который сможет подкреплять их образ себя как позитивного, полного ресурсов человека. Кроме того, для них важно, чтобы партнер разделял с ними их игривое отношение к будущему и к новым возможностям, не пытаясь опустить их «с небес на землю», пока Семерки сами не будут готовы отнестись к своим идеям более реалистично.

Семерки любят плыть по течению, принимая от жизни все самое лучшее, пока им удастся жить в удовольствие - они с легкостью заводят новых друзей и расстаются с ними, увлекаются новыми занятиями и оставляют их позади. Они с радостью займутся чем угодно, лишь бы избежать скуки. Их злит, когда партнер начинает указывать им на то, что они убегают от настоящих чувств. В ответ на такие слова Семерка может начать думать: «Может проблема в других людях, в том, что они фокусируются на негативе? Почему бы просто не расслабиться и не получать от жизни удовольствие? Почему бы им не

последовать моему примеру?»

Часто Семеркам сложно полностью посвятить себя отношениям, они воспринимают отношения как приключение, и будут оставаться в них лишь до тех пор, пока это ощущение сохраняется. Семеркам легче выстраивать длительные отношения, когда они вовлечены во множество других интересных проектов и увлечений.

## Семерки на работе

---

Семерки прекрасно себя мотивируют и поддерживают в рабочем ритме, когда они вовлечены в выполнение интересного проекта с другими людьми.

---

Им очень легко удается сохранять рабочий энтузиазм в начале проекта, а также работать в команде, которая занимается разработкой проекта, но им может быть трудно выполнять рутинную работу. Им нравится движение, они хотят видеть прогресс и развитие в том, что они делают, а рутинные процедуры и необходимость доводить до конца мелкие детали истощают Семерок.

Семеркам нравится работать в компаниях с плоской организационной структурой. Семерки держатся с людьми на равных, что может вызвать сложности в некоторых организациях, где принято соблюдать дистанцию и относиться к вышестоящему руководству с должным почтением. Им нравится, когда никто не командует ими и не говорит им, что делать. Чем больше у них на работе свободы и возможности влиять на результат, тем эффективнее они работают. Они практически никогда не вступают в конфронтацию с руководством, скорее они находят обходные пути для продвижения своих идей, руководствуясь принципом: «Легче получить прощение, чем разрешение». Семерки очень эффективны, если работа позволяет им использовать их способность объединять информацию из разных сфер и областей, синтезируя новые идеи, и затем делегировать утомительную проработку деталей кому-то другому. Когда они увлечены новым проектом, то могут работать без усталости и с большим энтузиазмом.

Так как Семерки буквально излучают позитивный настрой, большинству людей очень приятно с ними работать, они нравятся коллегам и клиентам.

В то же время их склонность заботиться о собственных желаниях и обращать мало внимания на потребности окружающих может привести к некоторым сложностям в сотрудничестве. Если у них возникают проблемы с кем-то из коллег, то они уверены, что их коллега сам создает эти проблемы, и поэтому они не будут проявлять инициативы, чтобы что-то наладить в отношениях. Они стремятся избегать неприятных эмоций, связанных с конфликтами, и если атмосфера становится слишком неприятной, то они, скорее всего, предпочтут перейти на другую работу.

Семерки с крылом в Восьмерку часто становятся хорошими лидерами, у них, как правило, есть четкое видение будущего компании, ради воплощения которого они с энтузиазмом работают. Они могут воодушевлять и мотивировать коллектив, с энтузиазмом описывая новые возможности и будущие перспективы, которые открываются перед их организацией.

### Какую работу выбирают Семерки

Часто Семерки работают сразу на нескольких работах, так как им нравится, чтобы их день был заполнен разнообразными занятиями<sup>2</sup>. Им также нравится, чтобы на работе присутствовало разнообразие, связанное с путешествиями - например, многих Семерок привлекает работа пилота, стюарда или стюардессы. Они также часто выбирают род занятий, связанный с созданием и развитием новых проектов: многие Семерки становятся предпринимателями, менеджерами проектов, специалистами по стратегическому развитию, консультантами по бизнес-процессам, руководителями. Кроме того, многие Семерки

---

<sup>2</sup> По этой причине Семерки часто ошибочно относят себя к Тройкам. Тем не менее, мотивация, из-за которой они много работают, очень отличается от мотивации людей Третьего типа.

используют свое обаяние и общительность на телевидении - они часто становятся ведущими развлекательных шоу и детских программ.

### **Как мотивировать Семерку**

Сильнее всего Семерок мотивирует мечта или большая цель, на осуществление которой направлены совместные усилия, а также новые возможности, которые эта цель открывает перед ними. Им нравится создавать что-то новое и развивать новые идеи, они любят работать в команде креативных людей.

Деньги и статус для них, как правило, менее важны, чем удовольствие, разнообразие и смысл в работе. Если им удастся удовлетворять на работе эти ценности, то они вкладывают в нее много энергии и сил.

### **Как давать обратную связь Семерке**

Если вы хотите, чтобы человек Седьмого типа выслушал вашу обратную связь, то выражая ее, очень важно сохранять позитивный и оптимистичный настрой, говорить с легкой жизнерадостной интонацией. Кроме того, важно показать Семерке, какой эффект предлагаемые вами изменения будут иметь в более широком контексте, какие новые возможности для компании они открывают. Вы можете попросить Семерку поделиться своими идеями о том, как можно было бы улучшить будущий результат.

## **Подтипы**

---

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

---

Каждый тип Эннеаграммы представлен в 3-х подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3 сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к группе;
- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Седьмого типа могут иметь разный жизненный фокус и, следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения в зависимости от подтипа, к которому они относятся. Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая движущая энергия - обжорство, и им всем будет присуще мышление, основанное на планировании. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях, в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

### **1) Фокус на самосохранении: Свобода**

Семерки этого подтипа энергично работают для того, чтобы удовлетворить свою базовую потребность получить от жизни все: они обожают ходить по магазинам, путешествовать, баловать себя. Они любят находить разного рода скидки и специальные предложения. Если удастся купить одежду с большой скидкой - это прекрасно, ведь это значит, что останутся деньги еще на какую-нибудь покупку!

Семерки этого подтипа любят, чтобы их окружали позитивно настроенные люди. Когда они оказываются в окружении людей, не разделяющих их отношения к жизни, то испытывают дискомфорт - им кажется, что их загоняют в рамки. Они предпочитают выстраивать такие отношения с людьми, которые бы ни к чему их не обязывали. Они хотят быть свободными от любых обязательств и стараются не тратить свое время на заботу от людях, если у них самих нет такого желания.

## **2) Фокус на социальных отношениях: Общая цель**

Семерки этого подтипа кажутся более серьезными и усердными, чем представители двух других подтипов. Они жертвуют возможностью получить немедленное удовольствие ради осуществления большой мечты в будущем, которую могут разделять с группой единомышленников. Их вдохновляет и стимулирует совместная деятельность с людьми, которые мыслят похожим образом и разделяют с ними их большие цели и видение. В то же время, эти Семерки воспринимают свое участие в групповой деятельности как жертву, так как им приходится отказаться от собственных потребностей или на время отложить их удовлетворение ради осуществления групповых целей.

Семерки эффективно и с удовольствием работают в группах, в которых все участники равны и нет установленной власти. Им нравится, когда каждый может проявлять инициативу и свободен участвовать в деятельности группы или уходить из нее по своему желанию.

## **3) Фокус на отношениях 1:1: Очарование**

Семерок этого подтипа очаровывают новые люди и идеи, их влечет к себе все новое и необычное. Знакомство с новым человеком мгновенно порождает идеи о том, сколько всего можно было бы сделать вместе, как это было бы здорово и увлекательно. Семерка сразу начинает думать о том, как можно было бы совместить ее идеи и мечты с идеями этого человека.

Семерки, которые с первой встречи увлекаются своим новым знакомым, очень очаровательны. Они знают, что нравятся людям, и излучают доброту и уверенность в себе в сочетании с искренним интересом к вам - действительно сложно не поддаться их очарованию. Тем не менее, у Семерок этого подтипа есть склонность идеализировать своих новых знакомых, приписывать им качества, которыми они могут и не обладать.

Это приводит к тому, что они часто испытывают разочарование в людях. Оказывается, что люди не соответствуют этому первому блестящему впечатлению, которое складывается у Семерок. Тогда Семерки теряют интерес к такому человеку и переключаются на нового, еще более интересного человека.

## **Путь личностного развития**

---

Развивая трезвость, Семерки переходят от обжорства и планирования к состоянию Присутствия.

---

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утеряно. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, - называется Сущностью или сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся, и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, Семерки стремятся обрести счастье, наполняя свою жизнь яркими планами и увлекательными занятиями. Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

### **Детство**

Люди Седьмого типа обычно вспоминают, что у них было счастливое детство, но когда они глубже соприкасаются с собой в процессе терапевтической работы, то часто у них

возникают чувства одиночества, боли и ощущение недостатка заботы. Чтобы избежать этих неприятных внутренних состояний, дети-Семерки научились убегать из реальности в свои мысли об увлекательном и радостном будущем.

Они обнаружили, что могут поднимать себе настроение при помощи интересных занятий и приятных мыслей. Если начинает происходить что-то неприятное, то всегда можно отвлечься от этого и просто переключиться на что-то более позитивное - новое занятие или мысль. Или же можно по-другому посмотреть на неприятное событие и найти в нем много хорошего, наделив его новым смыслом. Так Семерки склонны окрашивать свое прошлое в розовые тона, фокусируясь только на его позитивных моментах.

У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что если я поступлю наперекор своему решению, то потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой! Из-за этой тревоги мы строго придерживаемся избранных паттернов даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату.

Люди Седьмого типа боятся соприкоснуться со своей болью и одиночеством и делают все, чтобы избежать этих чувств. Они «планируют» различные увлекательные события, которые будут происходить с ними в будущем, мысленно или физически убегая от неприятной реальности.

Так формируется порочный круг - чем больше они убегают из реальности, тем больше они беспокоятся об удовлетворении своих потребностей, а чем больше они боятся, что их потребности не будут удовлетворены, тем сильнее нарастает тревога, которая, в свою очередь, усиливает желание убежать. Следуя этому паттерну, очень сложно по-настоящему чувствовать себя счастливым. Такой путь не приводит Семерок к развитию.

### Трезвость

Путь развития для людей Седьмого типа связан с тем, чтобы осмеливаться присутствовать в настоящем, принимая то, что происходит прямо сейчас - будь это что-то хорошее или плохое. Развиваясь, Семерки учатся позволять реальности быть такой, какая она есть, вместо того, чтобы стремиться сделать ее более яркой, приятной и увлекательной при помощи своих фантазий; они осмеливаются замечать то, что в жизни есть как хорошие полосы, так и плохие, и что весь опыт важен и по-своему ценен. Чем более трезво Семерки воспринимают жизнь, тем легче им принимать то, что происходит, не искажая восприятие реальности.

Трезвость связана со способностью реалистично оценивать свои планы и мечты, она позволяет получить удовольствие от их реализации независимо от тех усилий, которые необходимо приложить. Именно трезвость позволяет ощутить удовольствие от того, что удалось реализовать, и насладиться тем, что происходит прямо сейчас.



Чтобы развивать трезвое отношение к жизни, Семеркам необходимо работать со старыми эмоциями и убеждениями, которые порождают их стратегию избегания. Многие Семерки рассказывают, что им страшно было даже подумать о том, чтобы погружаться в неприятные эмоции и прорабатывать их. Но каждый раз, когда они решаются это сделать, они осознают, что это было не так уж страшно и больно.

## **Присутствие**

Сущностное состояние, к которому бессознательно стремятся Семерки, называется Присутствие. Его можно описать как ощущение связи с целым, связи со всем в мире. Это состояние подразумевает присутствие в настоящем моменте, доступ к сиюминутному чувственному опыту. Семерки способны испытывать практически сверхъестественное ощущение вовлеченности в настоящий момент, которое приносит им чувство бесконечной радости, счастья и благодарности за то, что они живут.

Однако большинство Семерок руководствуются по жизни противоположным принципом: они убегают из настоящего момента в мир своих мыслей и стремятся обрести состояние счастья, предаваясь мечтам и мыслям о приятном. При этом они не осознают, что это состояние является лишь блеклой тенью истинного счастья - глубокого и всеобъемлющего чувства, которое можно испытать только по-настоящему вовлекаясь в настоящий момент, через проживание того, что происходит здесь и сейчас. Таким образом, личность выработала ряд паттернов, направленных на то, чтобы восстановить состояние счастья - ощущение себя счастливым в настоящий момент времени. Но на самом деле, личность достигает противоположного результата: чем больше Семерки убегают в мир своих радостных планов и идей, тем больше они отдаляются от истинного состояния счастья, к которому стремятся.

Когда люди Седьмого типа освобождаются от паттернов обжорства и планирования, они обнаруживают, что им становится легче получать доступ к состоянию, к которому они всегда стремились на бессознательном уровне - состоянию счастья, основанному на чувствовании и проживании. Теперь они могут присутствовать в настоящем и испытывать удовлетворение от того, что происходит. Такое состояние счастья устойчиво и постоянно, оно в сотни раз сильнее, чем состояние легкого опьянения от приятных мыслей и планов. Семерки могут оставаться в нем достаточно долго, благодаря тому, что они проработали свою старую боль и прожили ее, и теперь они не боятся, что им придется снова с ней соприкоснуться.

## **Базовые убеждения**

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений. Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития. Эти убеждения воспринимаются нашим типом как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что на самом деле можно верить во что-то другое. У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения Седьмого типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### **Некоторые базовые убеждения, присущие людям Седьмого типа:**

- ▶ Мечты и планы более увлекательны, чем реальность.
- ▶ Фокусироваться на возможностях и позитиве гораздо умнее, чем зацикливаться на реальности.
- ▶ Я заслуживаю того, чтобы все мои потребности были мгновенно удовлетворены.
- ▶ Присутствовать здесь и сейчас скучно и неприятно.
- ▶ Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на мысли о неприятном.
- ▶ Лучше оставлять все возможности открытыми, иначе я окажусь в ловушке.



- ▶ Близость опасна, она слишком многого от меня требует и угрожает моей свободе.
- ▶ Новые люди, идеи и события лучше знакомых людей и привычных событий.

### **Если вы Семерка, то вы можете развиваться:**

- ▶ Замечая, когда ваши мысли начинают ускоряться и уносить вас в новые идеи, увлечения и возможности. Это сигнализирует о том, что вы хотите от чего-то убежать. Верните свое внимание в настоящий момент и обратите внимание на то, что происходит вокруг прямо сейчас, соприкоснитесь со своими истинными чувствами.
- ▶ Осознавая, что поверхностные развлечения порождают у вас зависимость - вы стремитесь находить все новые и новые развлечения и удовольствия, которые помогли бы вам отвлечься от реальности. Осознавайте то, что таким образом невозможно испытать настоящее счастье и пережить настоящие приключения. Настоящий опыт возможен только тогда, когда мы позволяем себе на самом деле вовлекаться во что-то. Возможно, вам будет полезно использовать поддерживающий формат терапии для того чтобы проработать тревогу, которая может возникать при мысли о привязанностях и обязательствах.
- ▶ Осознавая, что до тех пор, пока вы остаетесь на поверхности, вам будет не хватать глубины, а ведь именно глубина приносит истинную радость. Спрашивайте себя, являются ли ваша улыбка, радость и смех проявлением глубокого ощущения радости внутри вас или это скорее результат позитивного мышления? Сравнивайте свою радость с той радостью, которую испытывают дети, и спрашивайте себя, может быть, вы можете испытывать и другую радость - радость, которая возникает, когда мы принимаем жизнь такой, какая она есть, и хорошее и плохое, а не только хорошее.
- ▶ Твердо продолжая работать над собой, несмотря на пугающие мысли о том, что теперь в вашей жизни будет много рамок и ограничений. Помните, что таким образом ваше бессознательное просто пытается сохранить status quo. Поблагодарите ту внутреннюю часть, которая отвечает за возникновение этих мыслей, и спросите ее о том, что полезное и хорошее она пытается для вас сделать таким образом.
- ▶ Позволяя возможностям, которые вам не подходят, или которые, как вы чувствуете в глубине души, вы никогда не будете осуществлять, проходить мимо вас. Замечайте чувство ограниченности, которое возникает, когда вы отказываетесь от этих возможностей. Поблагодарите свое бессознательное за то, что оно вызвало в вас это чувство, и помните о том, что сейчас вы приближаетесь к тому, чтобы быть по-настоящему счастливым!
- ▶ Работая в формате терапии над потребностью убежать от боли и неприятных эмоций, развивая в себе смелость соприкоснуться с болезненным опытом достаточно долго для того, чтобы понимать, в чем его суть. Осознавайте, что обращаться за помощью нормально, что это совершенно не значит, что с вами «что-то не так». Это значит лишь то, что вы развиваете новые стороны своей личности, благодаря чему люди будут любить вас еще больше, а ваша жизнь станет еще насыщеннее.
- ▶ Развивая в себе способность учитывать потребности других людей при принятии решений. Открывая людям свое сердце, вы ощутите, что чем более открыто ваше сердце, тем больше радости появляется в вашей жизни. В последней главе этой книги вы найдете некоторые идеи для упражнений, направленных на открытие сердца.
- ▶ Помня о том, что вы не достигнете того, к чему на самом деле стремитесь, следуя за ненасытным желанием испытать все. Вы можете обрести желаемое состояние только освобождаясь от страха оказаться в ловушке и осознавая, что для вас естественно быть здравомыслящим и присутствовать в мире, твердо стоя на ногах и хорошо ощущая реальность.

## **Аффирмация**

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«Прямо сейчас я полностью присутствую в великолепной Вселенной».**

### **Сбалансированные Семерки - «Все сущее - бесценный дар»**

Людам, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удается найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. У Семерок гармоничное состояние наступает тогда, когда им удается уравновесить обжорство трезвостью и контактировать как с позитивным, так и с негативным опытом, не убегая от реальности. У сбалансированных людей появляется много энергии, которой можно делиться с другими людьми. У Семерок появляется энергия обращать внимание на других людей и их потребности. Ими больше не правит желание удовлетворить все свои потребности, поскольку на глубинном уровне они знают, что их потребности удовлетворяются просто благодаря присутствию в этом мире. Они чувствуют, что обогащают жизнь других людей, наполняя ее счастьем.

Сбалансированные Семерки знают, что в реальности есть все, что необходимо для удовлетворения их потребностей - им нет нужды убежать в мир фантазий. Такие Семерки открывают для себя, что они могут получать истинное наслаждение и испытывать восторг от того, что происходит здесь и сейчас, что изначально им дана способность ценить жизнь и наслаждаться ею. Это становится возможным благодаря тому, что теперь они включены в реальность и ощущают себя ее частью. Они испытывают чувство сильнейшей благодарности за все, что их окружает, за саму жизнь, которая им дана.

Сбалансированные Семерки могут найти что-то хорошее во всем, даже в более темных сторонах жизни, так как они понимают, что все вокруг, сама жизнь - это дар, они ценят мир и принимают таким, какой он есть. Они осознают, что источник радости неисчерпаем и поэтому больше нет необходимости быть жадными потребителями жизни - всего достаточно и всего всегда будет достаточно. Такие Семерки способны воспринимать мир как бесконечный источник чувственного опыта. Они общительны, полны жизни и позитивны и поэтому заряжают энергией тех, кто рядом. Даже в преклонном возрасте они выглядят молодо, так как умеют получать энергию из любого опыта. Они излучают жизненную энергию, присущую своему типу. Они постоянно фокусируются на том, чтобы извлечь лучшее из любой ситуации, можно сказать, что они руководствуются девизом: «Если жизнь подкидывает вам лимон, сделайте из него лимонад!»

Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Повышенная загрузка на работе или личная потеря может возобновить у Семерок потребность убежать в мечты, что, в свою очередь, еще больше усиливает давление и подсознательное чувство утраты. Такое нарушение равновесия может длиться некоторое время, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

### **Узнаете ли вы в себе тип 7?**

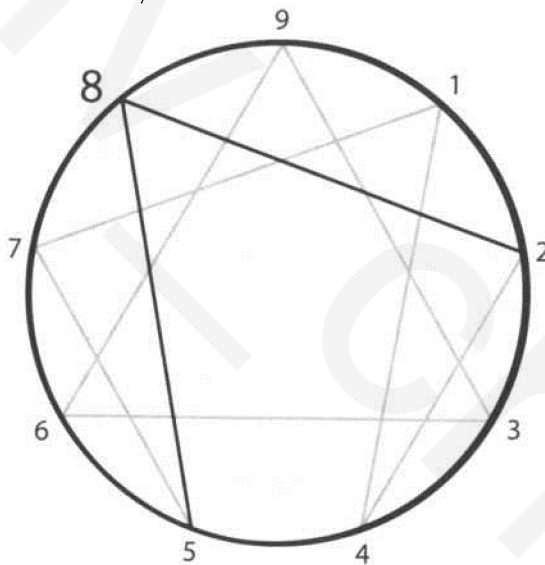
Возможно, вы узнаете в себе черты Седьмого типа. Может быть, это ваш тип, а может, вы относитесь к Шестому или Восьмому типу с крылом в Семерку. Также вы можете быть Первым типом, для которого Семерка - это позиция безопасности, или Пятым типом, который переходит в Семерку в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Седьмой тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами,

не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Седьмым типом. Эти вопросы никоим образом не являются окончательным способом определения типа, скорее, они могут быть использованы в качестве гида, помогающего вам обратить внимание на свои паттерны.

Чтобы определить, являетесь ли вы Седьмым или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходят. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ Я легко увлекаюсь всем новым - людьми, идеями, опытом.
- ▶ По жизни я ищу стимулирующий опыт, если что-то приносит мне удовольствие, то я могу заниматься этим дни напролет и обходиться практически без сна.
- ▶ Я хочу все время быть в хорошем настроении и с легкостью могу поднять настроение другим людям.
- ▶ Мне важно всегда иметь несколько возможностей, я терпеть не могу, когда меня загоняют в рамки и налагают ограничения на мою личную свободу.
- ▶ Мне сложно понять, зачем некоторые люди настолько усложняют себе жизнь, сами создают себе проблемы и находят поводы для грусти.
- ▶ Когда я сталкиваюсь с глубокими и болезненными чувствами, я легко могу объяснить себе, почему не стоит так переживать. Это помогает мне освободиться от боли.
- ▶ Я обладаю великолепной способностью по-новому сочетать разные идеи.
- ▶ У меня в голове куча планов и идей, и, конечно, у меня нет времени на реализацию их всех
- ▶ Работая, я предпочитаю сначала выполнить наиболее новые и увлекательные задания.
- ▶ Моя лучшая защита - мое обаяние, оно часто позволяет мне избежать конфликтов.



## Тип 8 - Босс

«Для меня естественно брать ответственность на себя и занимать лидерскую позицию. Я знаю, что я сильный человек и могу добиться тех целей, которые я для себя ставлю. Когда я вижу, что происходит несправедливость, я без колебаний вступаю в бой. Я полностью вовлекаюсь в борьбу, отдавая ей все свои силы. Я знаю, что смогу победить, и борюсь до самой победы!»

## Мировоззрение людей Восьмого типа

Восьмерки - это сильные люди. Они полны энергии и энтузиазма и готовы на все ради достижения своих целей. Им нравится брать на себя ответственность и

## занимать лидерскую позицию.

---

Если они приняли решение что-то сделать, то они будут идти к своей цели, не взирая ни на какие препятствия. Им нравится проявлять инициативу, они хотят быть сильными и полностью контролировать все, что происходит. Жизнь состоит из битв, в которых необходимо одержать победу, и территории, которую необходимо защищать. Они буквально излучают силу, и эта сила вселяет в окружающих уверенность в том, что Восьмерки добьются поставленных целей. А поскольку Восьмеркам нравится брать ответственность на себя и идти впереди, то они часто становятся лидерами, за которыми людям хочется следовать.

Восьмерки часто чувствуют себя защитниками слабых и борцами за справедливость. Они действительно стеной стоят за тех, кого любят, и в любой момент готовы вступить в бой ради их защиты. Это теплые любящие люди, вовлеченные в отношения с близкими людьми, и часто очень щедрые. Если вы дружите с человеком Восьмого типа, вы можете быть уверены, что в нужный момент он окажется рядом.

Восьмерки придерживаются директивного стиля коммуникации - они ведут себя дерзко и уверенно (иногда даже слишком уверенно), называют вещи своими именами. Обычно они занимают много пространства (особенно когда вовлекаются в обсуждение) - говорят громко, ходят твердым шагом, смеются или кричат так, чтобы их слышали все вокруг. Они харизматичны и производят сильное впечатление на окружающих - многих людей привлекает та жизненная энергия и сила, которые они излучают.

В то же время их прямой, уверенный стиль общения некоторым людям кажется провокативным и чересчур властным. Восьмеркам сложно понять такое отношение - они ведь просто вовлечены в решение вопроса! С их точки зрения, они не хотят властвовать над окружающими, и за уверенным внешним видом может скрываться довольно много неуверенности и ранимости.

Мышление людей Восьмого типа весьма категорично - все делится на черное и белое, справедливость и несправедливость. Вы или сильный человек или слабый. Это либо правда либо ложь. Среднего не дано, никаких полутонов, никаких «и - и». Благодаря такому мышлению Восьмеркам легко принимать решения. Они принимают решения «нутром». Это те люди, которые сначала действуют, а потом думают. Они нетерпеливы и полны решимости идти вперед, они задают себе только один вопрос: «Насколько тяжело это дастся?»

Из-за черно-белого мышления Восьмерки считают, что у ситуации может быть только одно объяснение. Часто они не хотят даже попробовать посмотреть на ситуацию глазами «оппонента» или врага. Поэтому им бывает трудно понять, что то, что им кажется плохим и неправильным, может быть хорошим и правильным для другого человека. Это делает их ярыми и негибкими заступниками идей. Они совершенно убеждены, что борются за правду и справедливость и поэтому вкладывают в эту борьбу всю свою энергию.

Восьмерок, которые начинают заниматься личностным развитием, может шокировать открытие, что у истины может быть много граней, и что не всегда можно возложить на кого-то вину. Когда Восьмерки понимают, что их способ воспринимать ситуацию - лишь один из многих возможных, и что истина многогранна и не подвластна одному человеку, они могут слегка посмеяться над собой, но это осознание неприятно. Они могут начать обвинять себя за то, как вели себя раньше. Восьмерки предъявляют к себе высокие требования и винят себя, если им не удастся им соответствовать.

Из-за черно-белого мышления у Восьмерок складывается презрительное отношение к тому, что кажется им слабостью, например, к ранимости. Они защищают и подавляют собственные ранимые стороны и страх, считают, что должны быть сильными и способными справиться с любой ситуацией. Если они находят в себе какой-то недостаток или слабость, то они обязательно что-то с ними делают, и им сложно понять, почему другие люди не поступают также. Восьмерок часто называют защитниками слабых, но они защищают только тех, кто действительно слаб. Восьмеркам сложно оправдать человека, который, будучи на

самом деле сильным, ничего не делает для решения своих проблем. Если такой человек продолжает жаловаться, но ничего не предпринимает, то Восьмерка может вспылить и прямо сказать человеку, что «пора бы ему уже собраться и что-то сделать!»

### **Контроль**

Восьмерки хотят управлять ситуацией, контролировать все, что происходит, и поэтому часто в группе занимают лидерскую позицию. Им важно, чтобы контроль был сосредоточен в их руках. В глубине души они боятся, что иначе кто-то другой будет контролировать их. Быть ведомым - гораздо более уязвимая позиция для Восьмерок, чем роль ведущего. Этот принцип касается и деловой и личной жизни. В результате Восьмерки часто берут на себя гораздо больше ответственности, чем от них ожидают. Только так они могут быть уверенными, что все происходит так, как хотят они.

Контролировать приятно, контроль дает Восьмеркам ощущение безопасности - они знают, что они сильные и со всем справятся. При этом далеко не всегда Восьмерки могут сказать то же самое о других людях. Они хотят иметь дело с сильными людьми и часто устраивают людям проверки, чтобы убедиться в их силе. Самый привычный для Восьмерок способ проверить человека, это найти его слабое место и «надавить» на него.

По реакции человека сразу становится ясно - сильный он или слабый. Позволяет ли он собой манипулировать? Отстаивает ли он свои принципы и мнение или начинает объяснять, почему вдруг изменил свою стратегию?

Такие проверки, или силовые сражения, на самом деле являются прелюдией к тому, чтобы частично ослабить контроль. Обычно Восьмерки их устраивают, когда человек им действительно нравится, и когда они хотят подпустить его ближе или доверить ему часть ответственности. Но поскольку силовая борьба для Восьмерок обычно связана с выражением злости, то окружающие чаще всего воспринимают ее как отвержение, а не шаг навстречу. Для Восьмерок же злость и близость очень тесно связаны - они могут мгновенно перейти от злости к флирту и соблазнению - само проявление злости может быть своеобразным флиртом! У злости Восьмерок есть еще одна особенность - как только они ее выразили, они о ней забывают. Так как в большинстве случаев они не осознают, насколько сильна их энергия, то они бывают удивлены тем, что кто-то может несколько дней обижаться на проявление их злости. Их отношение к подобным инцидентам примерно следующее: «Все давно забыто, давай двигаться дальше!»

### **Борьба за победу**

Люди Восьмого типа могут всей душой радеть за какое-то дело или идею, они также могут зажечь сердца других людей и повести их за собой. Когда Восьмерки действительно горят чем-то, то они полностью вовлекаются в борьбу за то, во что верят. Всю свою энергию они направляют на достижение цели. Это битва не на жизнь, а на смерть. В этой борьбе Восьмерки не ощущают предела своим силам и возможностям, стремление одержать победу заслоняет собой все. Один из способов направить все свое внимание и силы на одержание победы состоит в том, что Восьмерки полностью закрываются от обратной связи других людей, они перестают слышать чьи-либо доводы и аргументы. Всю свою энергию они направляют на то, чтобы последнее слово оказалось за ними, они вкладывают в свой голос всю свою мощь и силу. Часто эта стратегия действительно оказывается победной - окружающие могут быть настолько напуганы экспрессией Восьмерок, что предпочитают согласиться и не вступать в борьбу.

Потребность контролировать ситуацию и сохранять позицию сильного человека проявляется также в желании Восьмерок иметь четкое представление о том, кто на чьей стороне и какого мнения придерживается. Они ждут от вас четкого и ясного выражения вашего мнения и однозначных ответов. Не должно оставаться ничего недосказанного: «Скажи мне это в лицо, я выдержу!» Когда они знают, против чего борются, им легче защищать свою позицию.

Тем не менее, за сильной внешней оболочкой Восьмерок скрывается их внутренняя

ранимая часть. Восьмеркам очень важно защищать эту часть. Предъявить ее кому-то Восьмерки решаются только тогда, когда они полностью уверены в том, что могут доверять этому человеку. Только когда установлено доверие, Восьмерки могут решиться ослабить свою броню.

В такие моменты Восьмерки чувствуют себя очень уязвимо. Как будто они оказываются полностью обнажены перед другим человеком, предъявляют всего себя. Со стороны очень сложно заметить, что происходит в душе у Восьмерки в такие моменты, так как их жесты и интонация продолжают оставаться оборонительными. Многие Восьмерки вспоминают о случаях, когда они действительно решались предъявить свою ранимую сторону и попросить помощи у друга, но друг не мог понять или заметить, что им нужна была помощь. Окружающим бывает нелегко расстаться с образом сильного человека, который всегда со всем справляется. Равно как и самому сильному человеку бывает сложно попросить о помощи так, чтобы в просьбе можно было заметить нотки беспомощности.

Если Восьмерки решаются довериться близкому человеку, то любое действие, предающее оказанное доверие, их глубоко ранит. У них возникает злость и они снова закрываются. Некоторые Восьмерки даже будут вынашивать планы мести. Мечь помогает Восьмеркам восстановить ощущение собственной силы. По возможности, они хотят почувствовать себя сильнее своего обидчика. Планы мести не обязательно воплощаются в реальность, но уже сами мысли о мести позволяют Восьмеркам вернуть себе ощущение силы и контроля.

### **Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Восьмерок: вожделение и справедливость**

Бессознательной мотивацией людей Восьмого типа является вожделение. Вожделение - это желание получить свое - и получить это прямо сейчас! Вожделение может касаться еды, выпивки, секса, но прежде всего, вожделение направлено на захват контроля, поскольку контроль является гарантом силы и независимости. Вожделение тесно связано с инстинктивным интеллектом и нетерпеливостью Восьмерок. Когда у Восьмерок рождается желание что-то получить, они не могут ждать - они сразу же устремляются за объектом своих желаний, они хотят, чтобы их желание было удовлетворено здесь и сейчас!

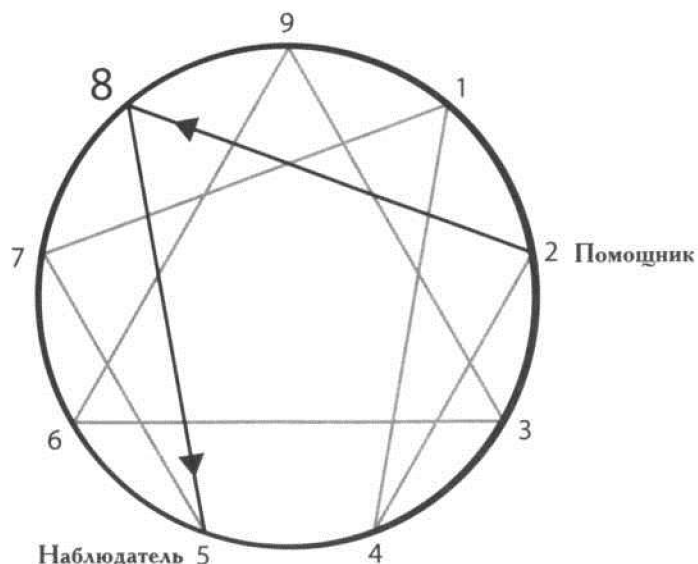
Вожделение порождает фиксацию мышления на справедливости: людям Восьмого типа важно, чтобы все (в том числе они сами) получали то, что им причитается. Чувство несправедливости часто возникает у Восьмерок, когда происходит что-то неподконтрольное им. Чувство несправедливости позволяет Восьмеркам мобилизовать свою злость и энергию и за счет этого вновь обрести ощущение контроля. Фиксация Восьмерок на справедливости приносит окружающим много пользы. Восьмерки никогда не останутся в стороне, если им кажется, что с теми, кого они любят, или с членами их группы обошлись несправедливо. Они берут ситуацию в свои руки и направляют всю свою силу и энергию на восстановление справедливости, независимо от того, какую цену им придется за это заплатить. Тем не менее, цена может оказаться очень высокой - непрекращающиеся боевые действия истощают Восьмерок.

### **Изменения в стрессе и безопасности**

---

Люди Восьмого типа испытывают стресс, когда чувствуют, что теряют контроль над ситуацией. Такое чувство может возникать у Восьмерок, например, на деловой встрече, когда их доводы остаются не услышанными, или в личном общении, когда им кажется, что их друг или партнер одерживают верх. Оно возникает в любой ситуации, когда они чувствуют, что их контроль над территорией оказывается под угрозой.

---



Первой реакцией на стресс будет усиление привычной стратегии: Восьмерки изо всех сил стараются вернуть контроль в свои руки - они вступают в борьбу, вкладывая в нее всю свою силу и злость, яростно отстаивают свою позицию, громко выражают свое мнение и чувства.

Если усиления привычного паттерна оказывается недостаточно, для того чтобы справиться с возрастающим страхом потери контроля, то Восьмерки закрываются от внешнего мира, уходят в себя и прекращают взаимодействие. Если ситуация требует от них продолжения общения, то они начинают говорить односложно или крайне сжато. Обычно Восьмерки отстраняются мысленно, но это также может быть физическое отстранение - они могут «залечь в берлогу», где до них никто не сможет добраться.

В Эннеаграмме эта перемена описана как переход Восьмерки к некоторым паттернам Пятого типа. Стратегия отстранения позволяет Восьмеркам взять передышку. У них появляется возможность сначала все тщательно обдумать (как это делают Пятерки), а потом действовать. Для некоторых Восьмерок это состояние приятное, для других - нет, поскольку их энергия переходит в мысли, и они теряют контакт со своим телом, а следовательно, и со своим инстинктивным интеллектом.

Когда Восьмерки чувствуют себя в безопасности и доверяют людям, которые их окружают, то могут позволить себе ослабить свои защиты и частично освобождаются от желания все контролировать и быть победителем. У них возникает желание помогать и давать - в фокусе их внимания оказываются другие люди и их потребности.

Эти изменения в Эннеаграмме описаны как переход Восьмерки к некоторым паттернам Двойки. У Восьмерок появляется больше эмпатии к людям и возникает желание помогать. Находясь в безопасности, Восьмерки очень великодушны, они замечают, когда кто-то нуждается в поддержке. Негативным проявлением этого перехода является то, что они, как и люди Второго типа, могут навязывать свою помощь в ситуациях, когда в ней не нуждаются, т.е. пытаются косвенным образом контролировать жизнь других людей.

## Сильные стороны и особые способности

Восьмерки - это сильные вовлеченные лидеры, которые воплощают в жизнь значительные цели и идеи. Они обладают мощной энергией. Напор их энергии особенно силен, когда они вступают в борьбу за что-то, во что верят. Часто они борются за то, что может сделать наш мир справедливее.

Люди Восьмого типа могут много и усердно работать, выполняя работу «за двоих». Обычно они четко видят долгосрочный результат, ради которого работают. Восьмерки становятся хорошими лидерами - они берут инициативу в свои руки и своим примером

ведут людей за собой, в то же время заботясь о своих подчиненных.

Восьмерки - это прямолинейные люди, которые ясно и четко выражают свою точку зрения, не пытаясь ничего утаить. Они щедро делятся своим временем и энергией с теми, кого они любят и уважают. Они могут быть очень заботливыми и часто проявляют свою любовь и расположение открыто, не сдерживая себя ни в словах, ни в действиях.

Восьмерки развили в себе особый дар - считывать внутреннее состояние человека за долю секунды. Многие Восьмерки просто чувствуют энергию, которую излучает человек. Они развили в себе эту способность, поскольку для них важно чувствовать уровень энергии другого человека и соответствовать его силе. Эта чувствительность также позволяет Восьмеркам определять, в хорошем состоянии собеседник или нет, здоров он или чувствует себя плохо.

### Как понять мыслительные паттерны Восьмерок

**Чтобы лучше понять образ мышления людей Восьмого типа, вы можете выполнить следующее упражнение:**

Представьте, что вы хорошо укоренены своим теле: вы ощущаете свое тело и его силу. Ощутите (или представьте), сколько силы заключено в вашем теле, почувствуйте, насколько для вас важно, чтобы все было по-вашему - ведь это единственно верный способ. Затем представьте, что перед вами кто-то стоит. Вы смотрите на этого человека изнутри своего тела, вы слышите, что он вам говорит, но вы твердо придерживаетесь своего мнения, поскольку глубоко внутри вы знаете, что оно истинно.

Вторая составляющая силовой игры Восьмерок состоит в том, чтобы в буквальном смысле занимать столько же пространства, сколько занимает «противник». Чтобы лучше понять этот паттерн, представьте, что в помещение входит крупный человек. Представьте, что вы видите или чувствуете, сколько пространства он занимает. Затем представьте, что вы можете «раздуться» и занять столько же пространства. Вы можете сделать это, представляя, что раздуваете свое тело изнутри, или что вы можете расширять вокруг себя свое энергетическое поле до тех пор, пока оно не достигнет объемов поля этого человека. Затем посмотрите прямо на этого человека и скажите себе твердым уверенным голосом: «Я знаю, что я сильнее тебя».

Чтобы доказать это, вы готовы вступить с ним в конфронтацию. Однако в реальности конфликтовать с ним нет потребности - вы уверены, что одержите победу, и в своей коммуникации вы транслируете ему это послание.

Затем представьте, что в помещение вошла маленькая женщина, и адаптируйте свой уровень энергии к ее уровню.

### Восьмерки в личных отношениях

Быть в отношениях с Восьмеркой значит чувствовать себя в безопасности и под защитой, благодаря ее (его) силе и заботе. Вы чувствуете, что действительно можете положиться на своего партнера, главное - предоставить Восьмерке свободу принимать собственные решения.

Люди Восьмого типа полны энергии и жизненных сил. Они не любят ничего скрывать и, как правило, открыто выражают свои мысли. Сложностью может стать то, что Восьмерки стремятся контролировать отношения, управлять ими. Им важно чувствовать, что они контролируют территорию, поэтому они хотят принимать участие во всех решениях, даже в самых незначительных. Восьмерок очень пугает перспектива того, что кто-то может начать



контролировать их, поэтому они чутко реагируют на любые возможные угрозы их территории, физическому пространству или личным вещам.

Если в отношениях Восьмерки чувствуют себя в безопасности и полностью уверены в своем партнере, то они ослабляют свои защиты и подпускают партнера очень близко. Они открывают ему свои более чувствительные и ранимые стороны, которые обычно держат «за семью замками». Они полностью вовлекаются в то, что рассказывает или делает их партнер, однако они не будут удерживать себя от комментариев, если им кажется, что партнер совершает глупость. В то же время, если они чувствуют, что их партнеру или семье что-то угрожает, то они будут яростно их защищать.

Когда Восьмерки выходят из себя, лучшее, что может сделать их партнер - это понять, что так они выпускают энергию. Такие моменты - не самое подходящее время для того, чтобы спорить и приводить свои аргументы, они лишь подольют масла в огонь. Это как скороварка, которой время от времени необходимо выпустить пар. Восьмерки хотят, чтобы партнер их выслушал. Важные аргументы лучше приводить позднее, когда их настроение изменится.

## Восьмерки на работе

Для Восьмерок важны результаты - им нравится бороться и побеждать. Их подстегивает конкурентная борьба и часто они соревнуются до тех пор, пока не нанесут «поражение» своему сопернику. Они полностью вовлекаются в то, чем занимаются. Восьмерки охотно берут на себя ответственность - так они могут быть уверены в том, что желаемый результат будет достигнут.

Восьмерки испытывают глубокое уважение к сильным лидерам и будут работать только в организации с сильным, не идущим на компромиссы руководством. В то же время их уважение не мешает им инициировать спор со своим руководителем (руководством), если им кажется что было принято неверное решение. Восьмерки открыто выражают свое мнение и ожидают, что их выслушают. Они также ожидают, что данные обещания будут выполнены.

Когда Восьмерки занимают руководящие должности, они находятся на своем месте. Они хорошо поддерживают и защищают своих подчиненных, справедливы по отношению к ним. Они обычно предъявляют к своим подчиненным высокие требования и вместе с тем заботятся о их благополучии. Восьмерки обладают естественным авторитетом и очень строги к себе, благодаря чему подчиненные относятся к их решениям с уважением.

Со временем большинство сотрудников понимают, что Восьмерки очень отходчивые, они быстро выходят из себя, то так же быстро они забывают о своей злости.

Восьмерки быстро принимают решения и незамедлительно приступают к их воплощению. Они любят устанавливать правила и принципы работы, но первыми же их нарушают, если правила начинают противоречить их личным интересам.

### **Какую работу выбирают Восьмерки**

Как мы уже отмечали, больше всего Восьмеркам подходят руководящие должности. Им также подходит работа, связанная с ответственностью и требующая уверенности в себе, - такие профессии, как офицер армии, пилот и т.д. Многие Восьмерки основывают собственное дело, становятся предпринимателями - им нравится быть хозяевами самим себе. Кроме того, Восьмерки часто работают в таких сферах, где могут использовать свою силу на благо нуждающимся - например, в здравоохранении и юриспруденции: многие Восьмерки становятся судьями и полицейскими.

### **Как мотивировать Восьмерку**

Восьмерок мотивирует, когда есть за что бороться - есть цель, которую надо достичь, или враг, которого необходимо «победить». Их также очень мотивирует, когда на них

возлагают ответственность - ответственность за других людей или ответственность за отстаивание справедливости. Поставьте перед ними цель, наделите полной ответственностью за ее достижение, и они сделают все, что в их силах ради ее достижения. Главное, чтобы они были согласны с решениями руководства и не чувствовали, что руководство их предают.

### **Как давать обратную связь Восьмерке**

Давая обратную связь человеку Восьмого типа, важно смотреть ему в глаза, не отводить взгляд в сторону. Рекомендуется говорить прямо и по существу, без лести и излишней вежливости. В то же время вы должны быть готовы к тому, что Восьмерка начнет оспаривать ваше мнение - если Восьмерке оно покажется несправедливым, то ей важно будет это выразить и обсудить. Обязательно подготовьте конкретные примеры того, чем вы недовольны, это сделает вашу обратную связь более весомой.

Если у вас в подчинении работает Восьмерка, то иногда бывает полезным умение останавливать спор довольно директивным образом: «Я хочу, чтобы все было так». Если произнести эти слова авторитетно и сохраняя прямой контакт глаз, то скорее всего они вызовут у Восьмерки уважение, поскольку ей самой свойственно использовать такой стиль руководства.

### **Подтипы**

---

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

---

Каждый тип Эннеаграммы представлен в 3-х подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3-х сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к группе;
- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Восьмого типа могут иметь разный жизненный фокус и следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения, в зависимости от подтипа, к которому они относятся. Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая движущая энергия - вожделение, и им всем будет присуще мышление, фиксированное на отстаивании справедливости. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

#### **1) Фокус на самосохранении: Обеспечение физических потребностей**

Восьмерки этого подтипа боятся, что им может не хватить ресурсов первой необходимости для обеспечения базовых физических потребностей. Их холодильник и кухонные шкафы доверху заполнены съестными припасами и питьем. Они покупают припасы и экономят, чтобы быть уверенными, что в случае чего самым необходимым они обеспечены. Иногда такие Восьмерки испытывают всепоглощающую потребность в еде - им нужно поесть прямо сейчас!

Представители этого подтипа могут очень ревностно относиться к своим личным вещам. Вне зависимости от пола им важно, чтобы решения по ремонту и декорированию жилья принимали они. Они наполняют свои дома и квартиры красивыми и дорогими их сердцу вещами, создавая безопасное и хорошо оснащенное жилище для себя и своей семьи.

## **2) Фокус на социальных отношениях: Крепкая дружба**

Восьмерки этого подтипа выстраивают крепкие отношения с другими людьми. Члены группы, к которой они принадлежат, становятся их друзьями, и они щедро делятся с ними своим временем и энергией. Восьмерки этого подтипа любят организовывать социальные мероприятия - встречи, пикники, собрания. Они используют свои лидерские качества, чтобы организовать и контролировать все должным образом. На подобные мероприятия они приглашают всю свою семью и друзей - место и еда найдутся для всех.

Им нравится вести дела с друзьями или с доверенной группой - с людьми, которые доказали, что достойны доверия. Они очень сильно злятся, если кто-то предаст их доверие.

Они относятся как к друзьям ко всем членам доверенной группы. Например, они могут каждому послать индивидуальное поздравление с праздником или будут как-то по-другому проявлять свое дружеское отношение.

## **3) Фокус на отношениях 1:1: Обладание / Подчинение**

Восьмерки этого подтипа часто проявляют собственническое отношение к своим партнерам. Они хотят знать все о том, чем занимается их партнер. Они хотят принимать участие в его жизни и хотят, чтобы в принятии решений он спрашивал их совета. Такое отношение может распространяться и на других членов семьи и близких друзей.

Когда Восьмерки этого подтипа полностью уверены в том, что могут доверять своему партнеру, когда они чувствуют, что он достаточно сильный, чтобы взять ответственность на себя, они наконец позволяют себе ослабить свои защиты и контроль и вверяют себя его воле.

Восьмерки этого подтипа часто менее уверены в себе и занимают меньше пространства, чем Восьмерки других подтипов. Они предоставляют больше пространства своему партнеру, вверяя себя его воле, позволяя ему быть защитником.

## **Путь личностного развития**

---

Развивая невинность, Восьмерки переходят от вождения и справедливости к состоянию Истины.

---

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утеряно. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, - называется Сущностью или Сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся, и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, Восьмерки надеются, что борьба и контроль позволят им обрести чувство защищенности.

Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

### **Детство**

Многие Восьмерки вспоминают, что в детстве они не получили заботы, в которой нуждались. Более того, они вспоминают, что в те моменты, когда они чувствовали себя «слабыми» и нуждались в поддержке, они сталкивались с отвержением. Или же человек (люди), который должен был о них заботиться и их защищать, на самом деле был слабее их и временами сам нуждался в их поддержке. Так они приняли решение о том, что лучше обходиться без чьей-либо помощи. Они решили, что сами будут защищать себя и

окружающих. Для этого они должны были стать сильными, подавив свою «слабость» и ранимую часть. Они научились подавлять свои детские страхи, ранимость и эмоциональные нужды. Они решили для себя, что проявлять слабость - опасно, так как она вызывает у людей отвержение. Так они начали презирать все, что воспринимали как слабость, включая собственную ранимость.

У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что если я отклонюсь от выбранной мной стратегии, то потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой! Из-за этого подсознательного страха мы строго придерживаемся выбранных паттернов даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату.

Базовый страх Восьмерок состоит в том, что кто-то начнет их контролировать и причинит им боль. Они раздувают себя, чтобы чувствовать себя большими и сильными, подавляют свои эмоциональные нужды и с презрением относятся к слабости.

Мотивация людей Восьмого типа называется вождение: Восьмерками руководит инстинктивный центр - они мгновенно, не раздумывая, следуют за возникающими у них импульсами. Вождение Восьмерок в основном связано с желанием контролировать окружающий мир. Контроль позволяет Восьмеркам чувствовать себя сильными и защищенными. В глубине души они боятся, если они не будут контролировать свое окружение, то кто-то из их окружения начнет контролировать их. Поэтому их внимание сосредоточено на борьбе и на том, чтобы быть достаточно сильным для того, чтобы одерживать победу в борьбе. Мышление Восьмерок фиксировано на поиске несправедливости и восстановлении справедливости (по отношению к ним самим и другим людям). Такое мышление подпитывает вождение - создает стимул бороться.

Так формируется порочный круг - жажда контроля порождает непрекращающуюся борьбу с несправедливостью, которую Восьмерки видят повсюду. Чем больше они фокусируются на несправедливости, тем более несправедливым им кажется мир. Борьба порождает еще большее сопротивление. Такой путь не приводит людей Восьмого типа к развитию.

### **Невинность**

Путь развития для людей Восьмого типа начинается с восстановления контакта с их внутренним раненным ребенком. Они учатся принимать его, проявлять по отношению к нему внимание и заботу, в которых он нуждается. Когда Восьмерки учатся принимать собственную заботу и защиту, а также ту заботу и защиту, которую им дают другие люди, их детские раны начинают исцеляться, и у них развивается естественное внутреннее ощущение силы и независимости. Они наконец могут оставить свои защиты, так как теперь им нечего защищать. Другими словами, Восьмеркам необходимо восстановить связь с внутренним состоянием невинности, развивая в себе особый дар быть «невинным», то есть не возлагать «вину». Речь идет о способности присутствовать в ситуации, не пытаясь как-то повлиять на нее или контролировать то, что происходит.

Невинность переживается Восьмерками как особое телесное ощущение, внутреннее состояние, свободное от мыслей. Мы получаем доступ к этому состоянию, когда осознаем, что внешний опыт - это всего лишь субъективная модель реальности, а не всеобщая истина. В этом состоянии мы присутствуем здесь и сейчас, понимаем и чувствуем других людей, мы воспринимаем ситуацию с разных углов и осознаем, что истина имеет много граней. Вместо борьбы с другими людьми устанавливается взаимодействие. Когда Восьмерки воспринимают других людей невинными, или не имеющими вины, у них больше не возникает потребности обвинять или мстить. Находясь в этом состоянии, Восьмерки ощущают, что могут проживать и принимать свои эмоциональные нужды, в какой бы форме они не возникали. При этом они испытывают любовь ко всем, включая себя. Так Восьмерки получают доступ к сущностному состоянию большей Истины.



## Истина

Сущностное состояние, к которому бессознательно стремятся Восьмерки, называется Истина. Его можно описать как ощущение себя частью большего Целого, которое отражается в каждом из нас, преломляясь через призму нашей субъективной истины. В этом состоянии каждый имеет доступ к высшей Истине и осознает, что является отражением лишь крошечного ее фрагмента.

Однако личность Восьмерок руководствуется противоположным принципом: Восьмерки изо всех сил стремятся контролировать других людей и навязывать им свое видение реальности как единственно верное и возможное. Ведь быть открытым к существованию других истин означает для Восьмерок потерю контроля. Личность выработала ряд паттернов, направленных на то, чтобы восстановить состояние Истины и ощущение себя частью Целого. Но на самом деле, личность достигает противоположного результата: постоянный фокус внимания на единственно возможной (моей!) истине приводит к тому, что Восьмерки теряют связь с Целым и живут в состоянии постоянной борьбы.

Когда Восьмерки учатся принимать тот факт, что другие люди живут в соответствии со своим восприятием реальности, они освобождаются от постоянной потребности контролировать окружающих, у них развивается внутреннее ощущение Истины и Целостности. Они видят свои истинные потребности и потребности других людей, понимая, что является важным и истинным для каждого человека. Восьмерки чувствуют потребности других людей просто находясь рядом с ними в состоянии невинности, не пытаясь как-то повлиять на них или ситуацию.

## Базовые убеждения

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений. Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития.

Эти убеждения воспринимаются нашим типом как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что на самом деле, можно верить во что-то другое.

У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения Восьмого типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### Некоторые базовые убеждения, присущие людям Восьмого типа:

- ▶ Жизнь - это борьба.
- ▶ Все люди делятся на сильных и слабых.
- ▶ Всегда есть ответственный за происходящее - тот, кто должен взять вину на себя.

- ▶ Я сам могу о себе позаботиться.
- ▶ Зависимость делает меня бессильным.
- ▶ Если я покажу свои слабые стороны, то люди получат надо мной контроль.
- ▶ Я могу сделать все, что хочу, мне нечего бояться.
- ▶ То, что верно для меня, верно для всех.

### **Если вы Восьмерка, то вы можете развиваться:**

- ▶ Замечая моменты, когда ваше бессознательное заставляет вас злиться, или когда вступая в конфликт, вы сами создаете проблемы. Что на самом деле стоит за вашими действиями и злостью? Какова ваша истинная потребность? Действительно ли другой человек виноват?
- ▶ Размышляя о том, что, возможно, требования, которые вы к себе предъявляете, скорее вас изматывают, нежели мотивируют. Сколько еще времени вы сможете так много работать? Что произойдет, если вы хоть немного понизите требования к себе? Каким образом вы можете оставаться сильным и независимым и при этом быть к себе менее строгим?
- ▶ Обращая внимание на моменты, когда вы находите в себе что-то, что хотите изменить. Замечая в себе стремление изменить все и сразу, здесь и теперь. Развивайте более терпимое и любящее отношение к себе. Фокусируйтесь на чем-то одном, не взваливайте на себя слишком много.
- ▶ Замечая, что для другого человека верно то, во что верит он; осознавая что у истины много граней. Осознайте, что человек отстаивает свои убеждения именно потому, что они для него истинны и верны. По возможности, поработайте в формате личной терапии над вашим стремлением признавать только одну истину - свою собственную, а также над развитием способности воспринимать мир не только своими глазами.
- ▶ Замечая свою потребность проверять людей из желания определить, друг это или враг. Спросите себя, действительно ли провокация - наилучший способ это узнать? Или, может быть, провоцируя, вы вызываете у человека страх и запускаете его защитные реакции?
- ▶ Работая в терапии над тем, чтобы любить себя так же сильно, как вы любите других людей. Осмелитесь взглянуть на свою ранимую сторону, принять и полюбить своего внутреннего ребенка, который действительно нуждается в любви. Сколько еще времени вы будете продолжать относиться к себе так плохо?
- ▶ Ежедневно тренируя способность любить себя. Например, вы можете смотреть на себя в зеркало и говорить себе что-то хорошее. Замечайте, что не позволяет вам это делать. Попробуйте дышать сквозь возникающие чувства. Вы также можете работать над тем, чтобы открывать свое сердце самому себе, воспользовавшись упражнением, описанным в последней главе.
- ▶ Замечая, когда вы замещаете свои истинные потребности чрезмерным потреблением стимуляторов - таких как еда, спиртное, секс. Каковы ваши истинные потребности в этот момент? Что не позволяет вам удовлетворить их напрямую? Что вы не позволяете себе чувствовать?
- ▶ Приучая себя действительно слушать и слышать другого человека, закрывая рот и открывая уши. Отслеживайте, как у вас появляется желание высказать собственное мнение и начать говорить вместо того, чтобы слушать. Откиньтесь на спинку стула, сделайте глубокий вдох и наблюдайте за тем, что произойдет. У вас получится!
- ▶ Тренируя способность останавливать внутренний диалог и присутствовать здесь и сейчас, проживая те импульсы и эмоции, которые возникают. Для этого вы можете использовать медитации или некоторые из упражнений, предложенных в последней главе.
- ▶ Помня о том, что вы не достигнете того, к чему на самом деле стремитесь, продолжая свои попытки контролировать все и всех вокруг. Вы можете обрести желаемое состояние только исцелив свои раны и осознав, что для вас естественно

присутствовать в настоящем в состоянии невинности и ощущать, что каждый человек является отражением частички большей Истины.

## **Аффирмация**

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«Высшая истина Вселенной проявляется во всем, каждое мгновение».**

### **Сбалансированные Восьмерки - «Я обладаю внутренней силой»**

Людам, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удастся найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. У Восьмерок гармоничное состояние наступает тогда, когда им удастся уравновесить вожделение состоянием невинности и восстановить связь со своей внутренней ранимой частью, которую они перестают считать проявлением слабости. Это равновесие силы и ранимости превращает Восьмерок в теплых людей, которые могут проявлять и сильные, и ранимые стороны себя.

У сбалансированных людей появляется много энергии, которой можно делиться с другими людьми. У Восьмерок появляется энергия быть терпимыми и терпеливыми. Им больше не надо бороться или контролировать, поскольку они знают, что внутри они действительно сильные и независимые, и что никто не сможет захватить над ними контроль.

Сбалансированные Восьмерки любят выразить свое мнение, но они делают это спокойно и комплексно, поэтому окружающие видят в этом проявление искренности. Благодаря этому Восьмерки часто вызывают у людей уважение и служат им примером. Они осознают все свои чувства и с легкостью выстраивают контакт с другими людьми. Они позволяют людям быть собой и испытывают к ним глубокое уважение, перестав делить их на сильных и слабых. Они знают, что именно они являются причиной того, что происходит в их жизни. Они поддерживают вокруг себя атмосферу невинности, оставаясь при этом сильными и энергичными людьми.

Эти Восьмерки очень харизматичны, они привлекают людей, которые ищут защиты и руководства. На таком уровне развития Восьмерки способны обрести истинное влияние, поскольку им удастся выйти за пределы своего эго ради достижения цели. Они используют свои личные ресурсы и энергию для того чтобы помогать другим людям, на благо обществу и даже миру.

Парадоксальным образом, Восьмерки кажутся гораздо сильнее, когда становятся более сдержанными и перестают агрессивно направлять свою энергию во внешний мир. Вместо этого они излучают одновременно внутреннюю силу, ранимость и любовь.

Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Повышенная загрузка на работе или эмоциональное давление может возобновить у Восьмерок потребность контролировать свое окружение. Они могут снова начать бороться, занимать роль лидера и взваливать всю ответственность за происходящее на свои плечи. Эти паттерны, в свою очередь, еще больше усиливают давление. Иногда в таких ситуациях Восьмерки отстраняются, становятся замкнутыми и недоступными.

Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

### **Узнаете ли вы в себе тип 8?**

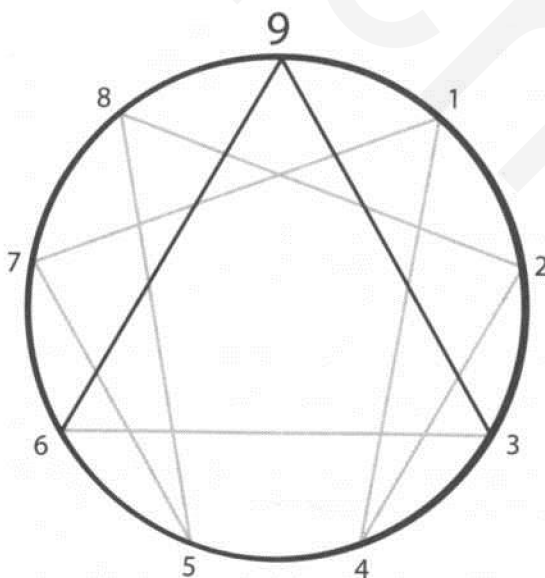
Возможно, вы узнаете в себе черты Восьмого типа. Может быть, это ваш тип, а может,

вы относитесь к Седьмому или Девятому типу с крылом в Восьмерку. Также вы можете быть Пятым типом, для которого Восьмерка - это позиция безопасности, или Вторым типом, который переходит в Восьмерку в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Восьмой тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами, не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Восьмым типом. Эти вопросы никоим образом не являются окончательным способом определения типа, скорее, они могут быть использованы в качестве гида, помогающего вам обратить внимание на свои паттерны.

Чтобы определить, являетесь ли вы Восьмым или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходят. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ Я сильный человек, сильнее, чем большинство людей.
- ▶ В общении мне нравится говорить напрямую, я люблю называть вещи своими именами.
- ▶ Иногда я проверяю людей, чтобы понять, могу ли я им доверять. Я могу быть очень прямолинейным и даже проявить агрессию просто чтобы проверить, как они отреагируют.
- ▶ Я много времени трачу на то, чтобы помогать другим людям, и мне нравится брать ответственность на себя.
- ▶ Для меня важно чувствовать, что я контролирую свои личные вещи и свою территорию.
- ▶ Я стараюсь не показывать свою слабость и презираю людей, которые ничего не делают для того, чтобы выбраться из своих проблем.
- ▶ У меня есть склонность к черно-белому восприятию реальности: люди поступают справедливо или несправедливо, можно быть лидером или ведомым, среднего не дано.
- ▶ Я люблю еду и напитки; когда у меня возникает желание поесть, то я могу быть очень нетерпеливым.
- ▶ Я легко принимаю решения и охотно занимаю лидерскую позицию, если никто другой не берет на себя роль лидера.
- ▶ У меня сильно развито чувство ответственности и иногда мне кажется, что я несу ответственность за весь мир.





## Тип 9 - Посредник

---

«Когда при мне люди начинают спорить и не соглашаться друг с другом, мне становится физически дискомфортно, и часто я стараюсь сгладить напряжение, сказав что-нибудь приятное. Я так хорошо понимаю позицию каждой стороны, что просто не могу стать на чью-либо сторону. Такое облегчение, когда в коллективе вновь восстанавливается гармония».

---

### Мировоззрение людей Девятого типа

---

Девятки - это спокойные и добрые люди, они обладают способностью создавать атмосферу мира и гармонии вокруг себя - иногда просто своим присутствием, иногда выступая в роли посредника.

---

Это позитивно настроенные люди, им нравится быть наедине с собой и также нравится быть с людьми. При этом они не ждут от окружающих никаких особенных действий, они счастливы, когда вокруг царит атмосфера мира и гармонии. Они стараются создавать эту атмосферу вокруг себя, где бы они ни были. Общаясь с Девятками, люди попадают в особое поле уюта и спокойствия. Поскольку Девятки редко кого-то оценивают или осуждают, рядом с ними люди чувствуют себя в безопасности - приятно и расслабленно.

Люди Девятого типа стараются избежать любого возможного нарушения гармонии. Для этого они лишают себя значимости и ставят на первое место интересы других людей. Как будто большую часть времени Девятки отрезаны от самих себя и находятся в состоянии слияния с другими людьми.

Для Девяток это состояние практически физически ощутимо: они начинают чувствовать эмоции другого человека, у них возникает ощущение, что они с ним становятся одним целым. Они забывают себя, их границы стираются.

Из этого состояния возникает интуитивная способность Девяток понимать других людей - их пониманию не мешает их собственное отношение. Девятки не оценивают и не осуждают других людей - они просто находятся рядом, часто терпеливо ждут, пока другой человек проявит инициативу - у Девяток достаточно времени.

Людям Девятого типа бывает сложно ощутить связь с самим собой и поставить на первое место себя и свои интересы: они не хотят нарушать атмосферу гармонии. Сложность с расстановкой приоритетов часто приводит к тому, что Девятки откладывают реализацию личных целей и занимаются другими делами, которые внезапно начинают им казаться настолько же важными. Чем больше Девятки пытаются сконцентрироваться на том, что важно для них самих, тем больше в их сознании возникает мыслей о других делах, которые необходимо выполнить. Написание отчета можно откладывать до позднего вечера, поскольку есть масса других важных дел - надо приготовить обед, разморозить холодильник, наконец вымыть окно в спальне, посмотреть новости и так далее. Все дела кажутся одинаково важными: «Как определить, что важнее и что нужно выполнить в первую очередь?»

Девятки любят отдыхать, для них важен комфорт, им нравится чувствовать себя легко и расслабленно. В свободное время любят «убаюкивать» себя до уютного состояния, которое они подкрепляют едой, сном, просмотрением телевизора. Многие Девятки испытывают потребность в том, чтобы время от времени проводить время наедине с собой, занимаясь тем, чем им хочется, и чтобы при этом им никто не мешал.

Несмотря на то, что Девятки не привлекают к себе внимания, их обижает, если окружающие забывают о них: например, если у них не спрашивают их совета или в принятии решения не считаются с их мнением.

#### Упрямство

Когда человеку Девятого типа что-то предлагают, то первой реакцией Девятки будет

поддерживать эту идею и, возможно, даже сказать «Да». На самом деле в этот момент Девятка будет спрашивать себя: «Согласен я или нет? Нужно ли это мне? Хочу ли я этого?» Девятки задают себе эти вопросы, но им нужно время, чтобы найти ответ. Лучше не принимать никакого решения, чем отстаивать противоположную точку зрения и спровоцировать ссору. Отсутствие контакта с собственными чувствами и желаниями и отсутствие мнения, которое необходимо отстаивать, дают Девяткам ощущение безопасности.

Для более молодых Девяток очертить свои границы и сказать «нет» - задание не из легких: они могут соглашаться практически со всем. Со временем Девятки вырабатывают свой собственный способ говорить «нет» - они развивают упрямство и пассивность. Чем сильнее окружающие пытаются на них давить, тем более пассивными они становятся. Если на Девяток давить и заставлять делать что-то, что они делать не хотят, то их типичной стратегией будет «отложить на потом», «переждать» - может быть, проблема разрешится сама по себе. Если кто-то просит Девяток что-то сделать, они дружелюбно выслушивают просьбу и без особой энергии в голосе говорят «да»... но они ничего не будут делать, пока сами не захотят. Или они могут откладывать выполнение этого задания, находя более важные дела, которые необходимо выполнить первыми, пока срок сдачи задания не окажется просрочен. Со стороны Девятки кажутся заинтересованными, и окружающие часто ошибочно принимают их дружелюбие за согласие.

Люди Девятого типа редко злятся, так как конфликты их пугают - они боятся потерять любовь и связь с другим человеком. Как правило, у Девяток нет контакта с собственной злостью, вместо проживания злости они используют стратегию пассивной агрессии - злость подавляется и проявляется в описанном выше пассивном упрямстве. Злость - это энергия, сосредоточенная вокруг определенной мысли. Девятки - настоящие эксперты в том, чтобы распределять свою энергию на множество различных областей: они перенаправляют свое внимание на другие мысли, отвлекают себя выполнением чего-то менее важного. Так они не позволяют злости нарастать.

Тем не менее, многие Девятки рассказывают, что в их памяти может накопиться столько случаев несправедливого обращения, что в конце концов злость все же нарастает и вырывается наружу мощным потоком. До этого момента Девятки долго прокручивают ситуацию в мыслях, пытаются найти способ разрешить все мирным путем, в это время злость внутри все нарастает. Некоторые Девятки сравнивают эту реакцию с извержением вулкана. Магма накапливается в вулкане очень долго, но когда давление становится слишком сильным, происходит извержение. Такая реакция удивительна и для самих Девяток, и для их окружения - ведь внешне они всегда кажутся такими спокойными. Высвобождение злости обычно приносит Девяткам огромное облегчение, особенно когда они видят, что последствия не настолько ужасны, как они опасались.

### **Привязанность к прошлому**

Мысли большинства Девяток полны нерешенных вопросов: старые проблемы вновь возникают в сознании и требуют осмысления. Разговоры многолетней давности снова проигрываются в сознании, как на магнитофонной ленте. Обдумывание событий из прошлого наполняет внутренний мир девяток бурной деятельностью. Иногда они кажутся немного рассеянными, поскольку внутренняя жизнь может быть интенсивнее внешней. Девятки могут активно выполнять какие-то физические действия, например, работать в саду, в то время как в своих мыслях они снова возвращаются в какую-нибудь неприятную нерешенную ситуацию из прошлого. При этом они не могут ни найти решения этой ситуации, ни оставить ее позади, поскольку до сих пор не решаются твердо занять ту или иную позицию.

Многие Девятки обладают прекрасной памятью и могут цитировать слова, произнесенные кем-то много лет назад, или помнить, что когда-то заказывал тот или иной клиент.

Точно также, как в сознании Девяток накапливаются старые мысли, в их материальном

окружении могут накапливаться старые вещи. Люди Девятого типа - это типичные накопители, они не любят выкидывать вещи. Принять решение что-то выкинуть - это как занять четкую позицию: за или против. Многие Девятки в свободное время увлекаются коллекционированием, такое хобби кажется им одновременно полезным и расслабляющим. Большинство Девяток очень любят расслабляющий отдых.

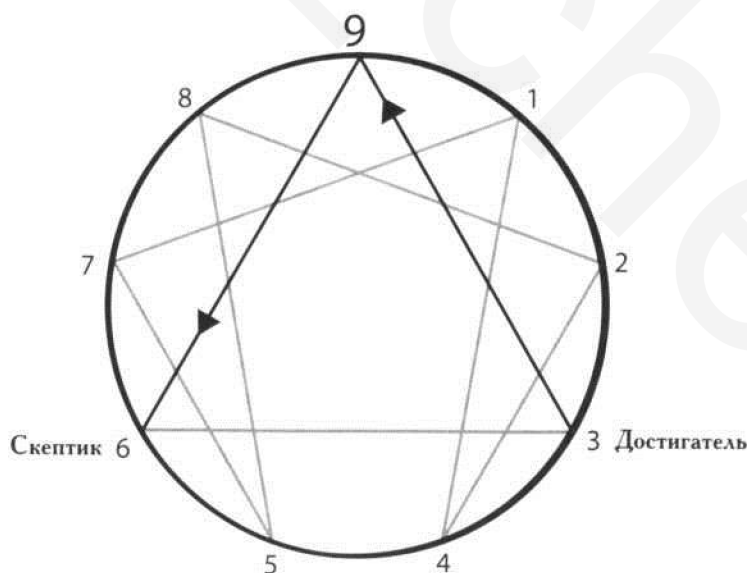
### **Бессознательная мотивация и мыслительная фиксация Девяток: лень и комфорт**

Бессознательной мотивацией Девяток является лень - нежелание сталкиваться с неприятным. Девятки стараются избегать ситуаций, в которых им придется занять и отстаивать определенную позицию, они стараются не затрагивать неприятные темы. Самое важное для них - сохранять атмосферу гармонии, они избегают напряжения или снимают его, сглаживая острые углы. Обратной стороной этой мотивации является потребность «ничего не делать» - отключиться от внешнего мира, позволив телевизору, компьютерной игре или чтению книги полностью поглотить себя. Девятки часто говорят: «Почему бы нам просто не провести хорошо время?» Их мышление направлено на поддержание приятного внутреннего состояния, атмосферы мира и тишины и избегание конфликтов. Такой способ пребывания в мире позволяет Девяткам создавать видимость включенности в неприятный разговор, в то время как мыслями они будут витать где-то далеко, надеясь, что все как-нибудь устроится само собой. В то же время, если разгорается открытый конфликт в группе, у Девяток возникает сильное внутреннее беспокойство. Из этого чувства беспокойства Девятки стремятся быстрее разрешить конфликт - они могут снять напряжение, сказав что-нибудь приятное, или даже выступить в роли миротворца.

Фиксация на комфорте проявляется также в некоторой медлительности речи и движений людей Девятого типа, а также в их способности позволять своей энергии сливаться с окружением - они как будто пропитывают всех вокруг вибрациями спокойствия, не предпринимая для этого никаких особых усилий, просто присутствуя рядом.

### **Изменения в стрессе и безопасности**

Одним из наиболее стрессовых факторов для людей Девятого типа является отсутствие гармонии в окружении. Проблемы в семье или плохая эмоциональная атмосфера на рабочем месте переживаются как очень неприятное напряжение.



Первой реакцией на стресс будет усиление привычной стратегии: Девятки начинают вести себя еще более дружелюбно, сглаживать острые углы, не погружаясь при этом в решение проблемы. Или, если конфликт не касается их лично, они будут выступать в роли посредника, помогая конфликтующим сторонам увидеть ситуацию глазами друг друга.

Если усиления привычного паттерна оказывается недостаточно для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией, или если несколько стрессовых факторов накладываются друг на друга, то чувство беспокойства будет нарастать. Девятки начинают представлять себе наихудший вариант развития событий: люди разозлятся, и все пойдет не так. Они злятся и проявляют сарказм, обвиняя во всем других людей, особенно авторитетные фигуры, которые «их в это втянули». В Эннеграмме эта перемена описана как переход Девяток к некоторым мыслительным паттернам Шестого типа.

Положительной стороной этих изменений является то, что Девятки начинают отчетливо осознавать, чего они не хотят. Они получают доступ к своей злости и начинают восставать против авторитетов, обозначая собственные границы.

Когда Девятки чувствуют себя в безопасности, они становятся очень продуктивными и получают настоящее удовольствие от выполнения задач. Они ощущают высокий уровень энергии и фокусируются на воплощении целей и достижении успеха. В центре их внимания - цели и сроки, они становятся более заметными и наслаждаются признанием за хорошо выполненную работу. Все движется быстрее, жизнь становится легче, Девятки продуктивны и пользуются популярностью у окружающих. Эти изменения описаны как переход людей Девятого типа к некоторым паттернам Тройки.

## **Сильные стороны и особые способности**

Девятки способны оказывать другим людям безусловную поддержку. Это действительно особая поддержка, поскольку они отодвигают свои потребности на задний план и полностью вкладываются в поддержку другого человека.

Девятки не оценивают и не осуждают людей, так как для них каждый человек одинаково важен и ценен. Одним своим присутствием они могут распространять вокруг себя миролюбивую атмосферу. Девятки умеют слушать и способны действительно понять проблемы другого человека, так как умеют полностью поставить себя на его место. Они хорошо чувствуют, что является важным для другого человека.

Ведущий интеллект у Девяток - инстинктивный, и они его используют для того, чтобы «сливаться» с другими людьми. Они могут рассказать о взглядах другого человека гораздо лучше, чем о собственных. Некоторые Девятки говорят, что практически чувствуют себя другим человеком, как будто они им становятся. Это телесное ощущение, способность энергетически «войти» в другого человека и воспринять мир его глазами. Похожим образом они хорошо чувствуют групповую атмосферу и поэтому чувствительно реагируют на любое нарушение гармонии.

У некоторых Девяток эта способность развита настолько сильно, что они могут чувствовать, в каком состоянии здоровья находится человек, или чувствовать расхождение между мыслями и чувствами человека. Чувствительность Девяток может быть настолько сильной, что находясь рядом с человеком, который оказывает на них сильное влияние, им бывает сложно отделить их собственные мысли и чувства от мыслей и чувств этого человека.

«Хочу ли я принимать участие в этом проекте или мне просто передается его энтузиазм?» «Хочу ли я идти куда-нибудь сегодня вечером или я сейчас чувствую твое желание?» Когда Девятки учатся отличать свое от чужого, этот интуитивный навык превращается в особый дар, приносящий большую пользу в управлении людьми, терапии и выстраивании отношений со значимыми людьми.

### **Как понять мыслительные паттерны Девяток**

Девятки замечают многое из того, что происходит вокруг, но в отличие от Троек, которые собирают информацию для достижения целей, или Шестерок, которые используют ее для того, чтобы узнавать скрытые мотивы людей,

Девятки практически не используют своих наблюдений. Так происходит, потому что

Девятки не сортируют полученную информацию, они не могут определить, что для них является более важным, а что не имеет значения - все факты перемешаны. Со стороны Девятки могут выглядеть спокойно и расслаблено, в то время как внутри них будет много чего происходить.

**Чтобы лучше понять образ мышления людей Девятого типа, вы можете выполнить следующее упражнение:**

Представьте себе ситуацию, когда вы выполняли достаточно сложное задание, но не уделяли его выполнению особого внимания - как будто вы выполняли его не «автопилоте». Возможно, вы вели машину по хорошо знакомому маршруту, делали зарядку или выполняли задание по работе, которое стало для вас настолько рутинным, что не требует особого внимания и концентрации. Эти ситуации могут быть примером того, как можно выполнять целый ряд физических действий и при этом мысленно в них не вовлекаться.

Вы также можете побеседовать с хорошим другом, и когда он вам будет что-то рассказывать, позвольте себе погрузиться в те воспоминания, которые у вас вызывают его слова. Из одних воспоминаний вы можете переместиться в другие, и при этом вы слушаете своего друга и поддерживаете с ним беседу, отвечая что-то односложное. Вы не делитесь с другом своими мыслями, так как они все кажутся вам одинаково важными, и вы не можете выделить из них какую-то более важную мысль. И зачем вообще их озвучивать? В то же время вы можете заметить или почувствовать, в каком состоянии сейчас находится ваш друг. Вы не оцениваете, плохо это или хорошо. Вы просто отмечаете, как себя чувствует ваш друг, прежде чем ваше сознание переключится на следующую мысль.

## **Девятки в личных отношениях**

Быть в отношениях с человеком Девятого типа значит чувствовать, что вас любят и принимают таким, какой вы есть. Главное - поддерживать гармонию в отношениях и предоставлять партнеру Девятого типа достаточно пространства и времени. Девятки - это, как правило, добрые люди. Они любят своих партнеров и детей, ничего не требуя взамен. Многих людей привлекает в Девятках их спокойствие и доброта.

Тем не менее, их партнеров может расстраивать то, что Девятки стараются не замечать негативных чувств и важных вопросов. Они переключают свое внимание на что-то незначительное, что вдруг начинает казаться им очень важным. Девятки готовы на все, лишь бы поддержать мир и гармонию в отношениях. Это значит, что иногда они могут говорить о пустяках или «исчезать» в телевизоре только для того, чтобы избежать назревшего неприятного разговора. Таким образом, Девятки могут казаться довольно замкнутыми, они не говорят о том, что происходит у них внутри.

Люди Девятого типа обычно много внимания уделяют практическим вопросам семейной жизни. Они охотно занимаются домашними делами и заботятся о детях, часто уделяя отношениям с партнером меньше времени и внимания. Если партнер Девятки хочет что-то изменить в отношениях, то ему придется проявить инициативу. Невозможно заставить Девятку измениться, но если партнер сам сделает первый шаг, то очень вероятно, что Девятка последует за ним.

Девятки часто обнаруживают, что они вдруг оказались в новой жизненной ситуации, не принимая решения о том, что они хотят в ней оказаться. Если в этой ситуации что-то не складывается, они могут обвинять в этом своего партнера, утверждая, что «это ты заставил меня так поступить».

Когда Девятки сливаются со своим партнером, им сложно снова от него отделиться. Поэтому обычно Девятки - очень верные партнеры. Порой им бывает так сложно отделиться от партнера, что могут они держаться за отношения еще долгое время после их окончания.

## **Девятки на работе**

---

Для Девяток важно, чтобы вокруг царили мир и гармония. Наилучшей рабочей обстановкой для них будет, если между начальством и подчиненными сложились гармоничные отношения.

---

Девятки всячески способствуют установлению гармоничных отношений на работе, им нравится оказывать влияние на социальную жизнь коллектива, но они вряд ли будут делать это открыто. Девятки расцветают в поддерживающем окружении - им очень важно получать поддержку и воодушевление, хотя сами они никогда о них не попросят.

Девяткам нравится работать и над новыми, и над хорошо известными заданиями, следуя установленным правилам. Они полны энергии, когда на работе установлены эффективные процедуры и царит позитивная атмосфера, когда коллектив относится к проекту с энтузиазмом. В таком окружении Девятки очень продуктивны.

Наиболее типичный стиль работы для людей Девятого типа - одновременно выполнять несколько проектов, которые кажутся им равнозначно важными. Им бывает сложно расставить приоритеты, и они могут сначала браться за выполнение менее важных заданий.

Девяткам может быть сложно работать в должности, где от них требуется быстрое принятие решений. Оптимальный вариант - иметь отлаженную формулу, которой можно воспользоваться в принятии решений. Они осторожны и стараются не вовлекаться в рискованные проекты. Они предпочитают следовать проверенным путем, который приносил хорошие результаты в прошлом. В принятии решений они сначала собирают всю доступную информацию, откладывая решение до последнего момента. Поэтому бывает полезно устанавливать срок, к которому решение должно быть принято.

Девяткам хорошо удается координировать несколько проектов одновременно, и благодаря этой способности они часто занимают руководящие должности. Руководители-Девятки обычно стараются создать гармоничную атмосферу для своих подчиненных и заботятся о том, чтобы были созданы наилучшие условия для каждого. Их подчиненные могут быть недовольны тем, что руководитель медлит с принятием решений или не дает четких ответов. Но, как правило, они ценят гармоничное и поддерживающее окружение, созданное в организации.

### **Какую работу выбирают Девятки**

Людам Девятого типа нравится работа, на которой они могут выполнять задания в собственном темпе. Помимо этого фактора, они могут выбирать работу в очень разных сферах. Девятки обладают особыми способностями в области медиации и дипломатии. Они часто работают в области консультирования, в помогающих профессиях и здравоохранении, становятся административными помощниками или секретарями. Многие Девятки заняты в государственном секторе, в банковском деле, политике, занимают руководящие должности различных уровней.

### **Как мотивировать Девятку**

Девяток мотивирует любое нарушение гармонии - у них автоматически активируется способность рассматривать ситуацию с разных ракурсов и углов. Кроме того, Девятками руководит стремление разрешить ситуацию наилучшим образом для всех и для организации в целом. Им нравится, когда задание сформулировано в общем, и им предоставлена свобода выполнить его по-своему, хотя они всегда стараются придерживаться установленных правил. Их очень мотивирует, когда они получают позитивную обратную связь, и когда в процессе принятия решений прислушиваются к их мнению.

## Как давать обратную связь Девятке

Давая обратную связь человеку Девятого типа, важно установить и поддерживать позитивный гармоничный настрой. Лучше всего, если это будет спокойная беседа двух людей. Очертите ситуацию в целом, не уделяя деталям слишком много времени. Выразите признательность и свое хорошее отношение к человеку Девятого типа, в то же время скажите о том, что можно было бы улучшить. Желательно объяснить, как предложенные изменения послужат на благо всей организации (отдела).

## Подтипы

---

Как было описано во вступительной главе, образ мышления, присущий типу, может проявляться в различных поведенческих стратегиях. Выбор стратегии зависит от того, какая сфера жизни имеет для вас первостепенное значение.

---

Каждый тип Эннеаграммы представлен в 3-х подтипах, которые подсознательно фокусируются на удовлетворении потребностей в 3-х сферах жизни:

- ▶ сфере самосохранения, связанной с обеспечением физического выживания;
- ▶ социальной сфере, связанной с удовлетворением потребности в принадлежности к группе;
- ▶ сфере отношений 1:1, направленной на выстраивание отношений с одним близким человеком, включая сексуальные отношения.

Это значит, что три человека Девятого типа могут иметь разный жизненный фокус, и, следовательно, будут придерживаться разных стратегий поведения в зависимости от подтипа, к которому они относятся. Тем не менее, за их стратегиями будет стоять общая движущая энергия - лень, и им всем будет присуще мышление, основанное на стремлении к комфорту. Можно сказать, что базовая движущая энергия проявляется в 3-х различных поведенческих стратегиях в зависимости от того, к какому подтипу принадлежит человек.

### 1) Фокус на самосохранении: Простые радости

Девятки этого инстинктивного подтипа больше двух других подтипов фокусируются на простых радостях жизни, особенно когда они находятся у себя дома. Они получают истинное удовольствие от просмотра любимой телепередачи, бутылочки холодного пива из холодильника, любимого блюда в духовке. Девятки этого подтипа часто любят свой мягкий удобный диван. Людям легко и приятно находиться рядом с ними, они не хотят от жизни слишком многого. Простые удовольствия замещают настоящие цели и потребности. Им кажется, что отдыхая, они делают для себя что-то хорошее. Но часто они используют еду и напитки, чтобы подавить свои эмоции. Девятки этого подтипа часто имеют склонность к излишнему весу.

### 2) Фокус на социальных отношениях: Участие

Участвовать в группе с установленными целями и порядками - это комфортный способ чувствовать себя частью целого. Девяткам этого подтипа нравится ощущать себя частью гармоничного окружения, которое создавалось во многом благодаря их усилиям. Тем не менее, физически присутствуя в жизни группы, своими мыслями и чувствами они часто оказываются выключенными из происходящего. Отсутствие вовлеченности позволяет Девяткам этого подтипа чувствовать себя в безопасности и избегать конфликтов. И хотя Девятки могут не относиться к этому таким образом, участие в групповой жизни и следование групповым решениям позволяет им избегать принятия собственных решений.

### 3) Фокус на отношениях 1:1: Слияние

Девятки этого подтипа обладают способностью полностью сливаться со своим партнером, становиться с ним единым целым. Слияние может быть настолько сильным, что

им бывает сложно отличить собственные идеи и мысли от мыслей их партнера. Слияние дает им безопасное ощущение «мы» вместо «я». Потребности партнера становятся их собственными потребностями, а их потребности становятся потребностями партнера. Это может проявляться до такой степени, что они могут не помнить, кто что сказал. Иногда они цитируют слова своего партнера, и их партнер может вдруг сказать: «Нет, дорогая, это ты сказала».

Девятки этого подтипа имеют склонность идеализировать своих партнеров, замечая только их положительные качества. Похожим образом Девятки часто идеализируют других близких членов своей семьи.

## **Путь личностного развития**

**Развивая энергию, Девятки переходят от лени и комфорта к состоянию Любви.**

---

Для понимания пути развития, который предлагает Эннеаграмма, отправной точкой служит осознание того, что люди бессознательно стремятся вновь обрести то, что когда-то было утрачено. Мы потеряли связь с определенным внутренним состоянием и делаем все, что в наших силах, чтобы вновь найти и обрести его. Состояние, к которому мы стремимся, - глубинное фундаментальное состояние, которое лежит за паттернами нашей личности, - называется Сущностью или Сущностным состоянием. Это состояние очень привлекательно для нас, но в то же время осознанно оно нам не знакомо. Мы забыли, к чему на самом деле стремимся, и поэтому пытаемся найти счастье и безопасность в окружающем нас мире. Так, Девятки стремятся обрести внутреннюю гармонию, пытаюсь установить гармонию в своем окружении.

Однако чем больше мы фокусируемся на окружающем мире, тем дальше мы отдаляемся от того, к чему на самом деле стремимся. Единственный способ восстановить связь с желаемым внутренним состоянием - это освободиться от своих паттернов. Подробнее об этом процессе вы можете прочитать в главе, посвященной описанию пути личностного развития.

### **Детство**

Многие Девятки вспоминают, что в детстве между их родителями происходило столько всего, что им как будто было не до них. Когда их родители спорили или ссорились, они испытывали настоящий дискомфорт, очень хотели чувствовать себя частью гармоничной сплоченной семьи. В детстве Девятки решили отодвинуть собственные чувства и потребности на задний план - если у них не будет своих желаний и мнений, это позволит им избегать конфликтов и не нарушать гармонию. Они научились фокусироваться на положительных качествах своих родителей, и их главной задачей стало помочь восстановлению гармонии и единства в семье.

У всех девяти типов детские решения связаны со страхом. Страхом того, что если я отклонюсь от выбранной мной стратегии, то я потеряю любовь или безопасность, или меня не примут, или я никогда не найду партнера - и, самое главное, я больше не буду собой! Из-за этого подсознательного страха мы строго придерживаемся выбранных паттернов даже несмотря на то, что они не всегда приводят нас к желаемому результату.

Людям Девятого типа присущ базовый страх нарушить гармонию вокруг себя и вызвать конфликт, если они позволят себе ощутить свои чувства и потребности. Они хотят быть частью гармоничного окружения.

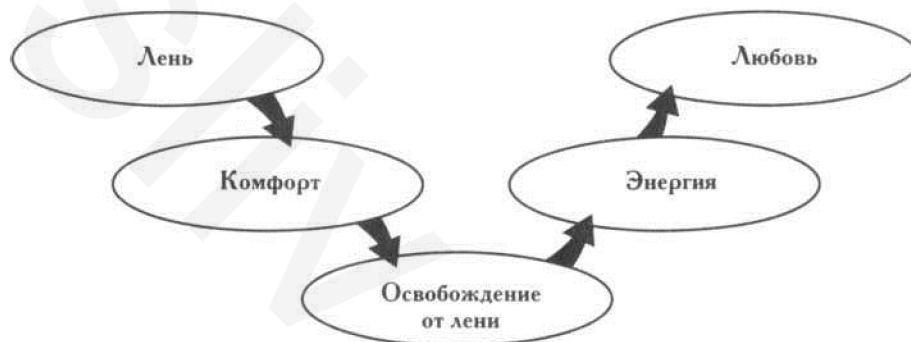
Мыслительные паттерны Девяток направлены на то, чтобы не занимать ничьей стороны и таким образом избегать конфликтов. Поскольку они привыкли считать, что другие люди важнее их, они не видят смысла в отстаивании своей позиции. Вместо того, чтобы присутствовать в настоящем и осознавать собственное отношение к происходящему, стремящееся к комфорту сознание Девяток уносит их во внутренний мир приятных фантазий. Они соглашаются с предложениями других людей и стараются на самом деле не контактировать с собой и окружающими.



Так формируется порочный круг: чем меньше Девятки вовлекаются в происходящее здесь и сейчас, тем меньше они включены в жизнь сообщества, частью которого хотят себя ощущать. Более того, стремление Девяток избегать конфликтов как раз зачастую и вызывает у окружающих агрессию - люди злятся на пассивность Девяток, отсутствие истинной вовлеченности с их стороны. Такой путь не приводит людей Девятого типа к развитию.

### Энергия

Путь развития для людей Девятого типа начинается с того, чтобы научиться собирать свою энергию и действовать, осмеливаясь следовать за велениями своих инстинктов и чувств. Девяткам необходимо восстановить контакт со своим телом и чувствами - это позволит им понимать, что для них важно, и действовать исходя из этого знания. Первым шагом будет научиться замечать те моменты, когда Личность снова и снова пытается отвлечь их внимание от происходящего здесь и сейчас. Следующим шагом будет научиться останавливать этот привычный паттерн и действовать, следуя тому, что подсказывают инстинкты и внутренние ценности. Это дает Девяткам энергию идти вперед и участвовать в жизни сообщества, внося свой особый вклад в его развитие. Развивая в себе энергию, Девятки также получают доступ к сущностному состоянию Любви.



### Любовь

Сущностное состояние, к которому бессознательно стремятся Девятки, называется Любовью. Его можно описать как ощущение того, что все во Вселенной пронизано любовью, и что каждый заслуживает любовь в равной мере.

Однако личность Девяток руководствуется противоположным принципом: Девятки отодвигают себя и свои потребности на задний план, как будто только они не заслуживают любви. Личность выработала ряд паттернов, направленных на то, чтобы восстановить ощущение себя частью бесконечного потока любви. Но на самом деле личность достигает противоположного результата: у Девяток возникает состояние не-присутствия в мире, из которого развивается ощущение нелюбимости - сложно действительно чувствовать себя любимым, не имея контакта с собой.

Путь развития для Девяток, как и для всех типов Эннеаграммы, заключается в том, чтобы освободиться от старых паттернов и замечать, что в процессе освобождения им становится легче присутствовать в настоящем и получать то, к чему они на самом деле стремятся. Когда Девятки освобождаются от лени и паттернов, направленных на поиски комфорта, они обнаруживают, что могут позволить потоку Любви проходить сквозь них, наполняя их чувством внутреннего умиротворения и спокойствия. Благодаря этому состоянию люди Девятого типа перестают зависеть от гармонии в окружении.

У людей Девятого типа есть потенциальный доступ к безусловной любви, поскольку всю свою жизнь они развивают в себе позитивное отношение к людям и принятие других людей такими, какие они есть. Некоторые люди говорят: «Любовь - это способность быть с тем, что есть». Речь идет о способности полностью принимать другого человека и ситуацию такими, какие они есть. Но чтобы полностью задействовать силу такой Любви,

Девяткам необходимо осознать, что их пассивно-агрессивное понимание «принятия и

любви» очень сильно отличается от этого сущностного состояния. До тех пор пока Девяткам не удастся полюбить себя достаточно сильно для того, чтобы принимать свои собственные потребности, пока они будут ставить на первое место потребности окружающих, выражение их любви будет двойственным. В их любви будет присутствовать нотка агрессивности, которая может быть неявной, но, тем не менее, заметной для окружающих. Такая любовь сильно отличается от Любви, которая исходит от человека, находящегося в состоянии внутренней гармонии и ощущающего себя частью Целого.

### **Базовые убеждения**

В процессе нашего воспитания у нас формируется определенный набор убеждений. Наши убеждения являются отражением той иллюзии, которой руководствуется по жизни наш тип, и связаны с фундаментальными вопросами, описанными в главе, посвященной пути личностного развития.

Эти убеждения воспринимаются нашим типом как универсальные истины, и нам бывает нелегко понять и признать, что это всего лишь убеждения, и что, на самом деле, можно верить во что-то другое.

У каждого из нас много убеждений. Некоторые из них поддерживают нас и помогают нам, другие - ограничивают нас, устанавливая определенное мировоззрение, которое мешает нашему личностному развитию. Здесь приведены лишь некоторые убеждения, которые участвуют в формировании ограничивающего мировоззрения Девятого типа.

Мы приводим эти убеждения, поскольку зачастую они не осознаются нами. Когда мы ставим под сомнение их истинность и, возможно, даже освобождаемся от некоторых из них, прорабатывая их в терапии, мы можем значительно продвинуться в своем личностном развитии.

### **Некоторые базовые убеждения, присущие людям Девятого типа:**

- ▶ Я не важен.
- ▶ Мнения других людей важнее моего мнения.
- ▶ Я столкнусь с конфликтами и дискомфортом, если буду делиться своим мнением и озвучивать то, что я думаю.
- ▶ Я ощущаю себя в безопасности, когда забываю о себе.
- ▶ Времени достаточно, это может подождать.
- ▶ Все пройдет, если я просто не буду обращать на это внимания.
- ▶ События просто происходят со мной - не я принимаю решение.
- ▶ Если что-то идет не так, в этом виноваты другие люди - ведь это они принимали решение.
- ▶ Часто я предпочитаю расслабиться и не включаться в происходящее.

### **Если вы Девятка, то вы можете развиваться:**

- ▶ Замечая моменты, когда в принятии решений вы обращаетесь к мнению другого человека - когда спрашиваете себя: «Я согласен с ним или нет?» Вместо этого спрашивайте себя: «Что я думаю?»
- ▶ Замечая, когда вы начинаете отдавать приоритет менее важным делам, откладывая «на потом» то, что для вас действительно важно. Например, есть ли у вас определенные процедуры, которые вы «должны» выполнить, прежде чем выйти утром из дома или начать заниматься серьезным заданием?
- ▶ Обращая внимание на чувства, которые у вас возникают, прежде чем вы начинаете налегать на еду, телевизор и другие маленькие радости, позволяющие вам отвлечься. Исследуйте эти чувства, вместо того чтобы поддаваться импульсу заполнить себя чем-то. Рассмотрите возможность поработать с этим паттерном на терапии.
- ▶ Замечая моменты, когда вы точно чего-то не хотите. Говорите ли вы об этом? Какие чувства возникают при этом у вас в теле? Что бы произошло, если бы сказали об этом напрямую? Общаясь с хорошим другом, осмелитесь сделать это и попросите, чтобы он

дал вам честную обратную связь.

- ▶ Развивая присутствие в теле. Займитесь ежедневными физическими упражнениями - бегом, ходьбой и т.д. При этом важно не просто медленно прогуливаться «на автопилоте», а заниматься таким видом физической нагрузки, который позволит вам больше осознавать свое тело. Возможно, вам будет полезно выполнять упражнение на заземление, предложенное в заключительной главе этой книги. По возможности, займитесь одной из разновидностей телесно-ориентированной терапии, которая поможет вам присутствовать в своем теле и ощущать свои естественные границы.
- ▶ Замечая, когда вы снова начинаете прокручивать в мыслях старые разговоры и старые нерешенные ситуации. Переключите свое внимание на то, что происходит здесь и сейчас, или направьте внимание на будущее, фокусируясь на решении следующей задачи на пути к реализации ваших целей. Замечайте, как с каждым разом вам становится все легче и легче сознательно переключать свое внимание на происходящее здесь и сейчас, и как вы освобождаетесь от старых мыслительных паттернов.
- ▶ Прочитав отрывок из последней главы этой книги под названием «Являясь причиной того, что происходит в вашей жизни» и, возможно, обсудив его со своими друзьями. Ощущаете ли вы себя причиной того, что происходит в вашей жизни? Если бы это было так, что бы это для вас значило?
- ▶ Замечая моменты, когда вы полностью сливаетесь с другим человеком. Осознавайте, что в этом состоянии у вас нет собственного мнения. Да, вы становитесь хорошим слушателем, но вряд ли вас можно назвать хорошим собеседником. Большинству людей просто необходимо поговорить с кем-то, кто думает не так, как они, - это дает им возможность лучше понять собственную точку зрения. Я бы предложила вам поработать над отделением от других людей - развивать осознание себя и учиться выстраивать границы между собой и другими людьми. Для этого можно использовать формат терапии. Это важный шаг на пути к тому, чтобы понимать, чего вы хотите, и позволять себе делать то, что является правильным для вас.
- ▶ Замечая моменты, когда вы начинаете мечтать о том, чтобы кто-то принес в вашу жизнь изменения. Вместо этого начните сами инициировать изменения в своей жизни. По возможности поработайте с терапевтом или коучем над постановкой своих жизненных целей и их достижением, выстраивая таким образом свой собственный жизненный путь.
- ▶ Помня о том, что вы не достигнете того, к чему на самом деле стремитесь, продолжая отстраняться от своих чувств и следуя по пути наименьшего сопротивления. Вы можете обрести желаемое состояние только освобождаясь от страха нарушить гармонию и помня о том, что для вас естественно действовать, исходя из состояния любви ко всему вокруг и к самому себе.

### **Аффирмация**

Возможно, вам принесет пользу время от времени повторять себе:

**«Я люблю и ценю себя, и я остаюсь собой в отношениях с другими людьми».**

### **Сбалансированные Девятки - «Я обладаю внутренней умиротворенностью»**

Людам, у которых было счастливое детство, а также людям, которые занимаются личностным развитием, удастся найти баланс между страстью и особым даром, присущими их типу. Этот баланс делает их психологически здоровыми людьми с избытком жизненной энергии. У Девяток гармоничное состояние наступает тогда, когда им удастся уравновесить лень энергией и установить естественные границы между собой и окружающим миром. Энергия наполняет их жизненными силами и открывает доступ к состоянию истинной внутренней гармонии.

У сбалансированных людей появляется много энергии, которой можно делиться с другими людьми. У Девяток появляется энергия отстаивать собственные убеждения и выражать свое мнение, действительно вовлекаясь в отношения с другими людьми. Ими больше не правит потребность избегать конфликтов. Они замечают, что теперь, когда они осмеливаются говорить людям «нет», окружающие злятся на них гораздо реже. Сбалансированные Девятки больше не испытывают потребности сливаться с другими людьми, так как они достигают все большего единения с собой, внутри себя ощущая тот мир и гармонию, которые они всю свою жизнь искали во внешнем мире.

Такие Девятки контактируют со своими чувствами, в том числе со злостью, которую они позволяют себе проживать, когда она (изредка) возникает.

Они могут принимать решения и выражать окружающим свои мысли и чувства. Они действительно уважают себя, так как теперь они осознают свою значимость, не став при этом эгоцентричными. Поскольку теперь они видят себя такими, какие они есть, они также начинают по-настоящему видеть окружающих, больше не идеализируя их. Воспринимая других людей отдельными от себя, они могут любить их гораздо сильнее, также они любят самих себя.

Сбалансированные Девятки находятся в контакте со своим телом, чувствами и мыслями и принимают ответственность за свою жизнь и действия. Они делают то, что считают важным, внося свой вклад в развитие мира. Они способны расставлять приоритеты и придерживаться своих целей. Они используют свою способность чувствовать потребности других людей для того, чтобы добиваться наилучших результатов в своей сфере на благо всем.

Природа часто играет важную роль в жизни Девяток на этом уровне развития. Контакт с природой приносит им удовольствие, будь это пассивный или активный отдых. Природа наполняет их чувством умиротворения, она позволяет им действительно ощутить единение с Целым.

Даже когда мы достигаем состояния психологического равновесия, в нашей жизни могут происходить события, способные вырвать нас из этого состояния и вновь оживить некоторые из старых паттернов нашей личности. Повышенная загрузка на работе или эмоциональное давление могут привести к тому, что Девятки вновь забывают о себе, начинают стремиться к комфорту и бездействуют. Эти паттерны, в свою очередь, еще больше усиливают давление. Или они вдруг становятся подозрительными и начинают искать скрытые мотивы в действиях окружающих.

Такое нарушение равновесия может длиться некоторый период времени, но для большинства людей состояние баланса настолько приятно и привлекательно, что они будут стремиться вновь к нему вернуться.

### **Узнаете ли вы в себе тип 9?**

Возможно, вы узнаете в себе черты Девятого типа. Может быть, это ваш тип, а может, вы относитесь к Восьмому или Первому типу с крылом в Девятку. Также вы можете быть Шестым типом, для которого Девятка - это позиция безопасности, или Третьим типом, который переходит в Девятку в ситуации стресса. Поэтому мы рекомендуем вам почитать обо всех этих типах.

Кроме того, Девятый тип обладает некоторыми схожими чертами и с другими типами, не связанными с ним напрямую. Ниже мы привели вопросы, которые могут помочь вам определить, являетесь ли вы Девятым типом. Эти вопросы никоим образом не являются окончательным способом определения типа, скорее, они могут быть использованы в качестве гида, помогающего вам обратить внимание на свои паттерны.

Чтобы определить, являетесь ли вы Девятым или каким-то другим типом, вы можете проанализировать, сколько из приведенных ниже утверждений вам подходят. Чем больше галочек вы поставили, тем вероятнее, что это ваш тип.

- ▶ Я стараюсь избегать конфликтов, и мне сложно говорить людям «нет».
- ▶ Я склонен откладывать перемены и придерживаться знакомого пути - действовать

привычным образом.

- ▶ Времени достаточно - это может подождать до завтра.
- ▶ Мне легче определить, чего я не хочу, чем понять, чего я хочу.
- ▶ Я легко могу забыть о своих потребностях, если кто-то хочет, чтобы я сделал что-то другое.
- ▶ Иногда я ощущаю, что практически сливаюсь с другим человеком или природой.
- ▶ Я обладаю естественной способностью ценить и поддерживать то, что является важным для другого человека.
- ▶ Я восстанавливаю энергию, находясь в одиночестве, мне также дает энергию признание со стороны окружающих.
- ▶ Иногда я чувствую, что меня не замечают или недооценивают, но в то же время я знаю, что я лучше других людей.
- ▶ В споре и обсуждении я с легкостью вижу ситуацию с разных сторон и могу объяснить другим людям различные позиции и мнения.

## Личностное развитие с Эннеаграммой

---

Эннеаграмму можно использовать как модель, которая позволяет лучше понять себя и других людей. С другой стороны, изучая Эннеаграмму, мы можем с легкостью найти объяснение (и даже оправдание) своему поведению - будто бы «я такой, какой я есть, и с этим ничего не поделаешь». Истинный смысл изучения Эннеаграммы идет намного дальше такого использования модели.

---

Модель Эннеаграммы - это, прежде всего, путеводитель, который подсказывает нам, как можно выйти за пределы нашей базовой мотивации - как трансформировать движущую нами энергию в нечто иное. Как уже было сказано в первой главе этой книги, задача состоит не в том, чтобы подавлять в себе эту энергию или избавляться от нее. Наша цель - придать ей новое направление, направить ее в русло, которое приближает нас к нашей Сущности.

Бессознательную мотивацию, которая правит нами, называют «страсть», или «порою», или даже «смертный грех». Все эти слова подразумевают, что мы отдаем себя во власть чему-то - так же, как некоторые люди отдают себя во власть наркотиков, спиртного или никотина. Наша «страсть» влечет нас, мы практически становимся зависимыми от нее, и нам очень сложно от нее освободиться, ведь она нам так хорошо знакома. Кроме того, в определенные моменты жизни она приносит нам пользу. Когда мы были детьми, выбранные нами стратегии мышления и поведения позволяли нам удовлетворять важные для нас потребности. Но в долгосрочной перспективе эти стратегии не всегда эффективны, в некоторых ситуациях они превращаются в помеху и приводят нас к противоположности того, что мы хотим получить.

Паттерны типов на самом деле обладают наркотическим эффектом - они позволяют нам не контактировать с реальностью, убежать от проживания Настоящего. Поэтому начать процесс отучения себя от привычных реакций - задача не из простых. Проходя через этот процесс, важно проявлять к себе терпимость.

Первый шаг - знать о своих паттернах, чтобы иметь возможность их замечать, когда они проявляются. Как только вы отследили в себе паттерн, который не способствует вашему личностному развитию, вы можете сделать следующий шаг. Вы можете сказать себе, что это всего лишь ваша Личность хочет, чтобы вы поступили привычным способом, и что на самом деле вы можете поступить и по-другому. Для тех из нас, кто раньше не работал над осознанием разницы между своей Личностью и внутренней Сущностью, делать такой выбор может быть непросто. Но вы обнаружите, что как и многое другое в нашей жизни, это всего лишь вопрос практики. Конечно, вначале ваша Личность может устроить яростный протест -она может даже усилить привычные паттерны!

## Принятие внутренних частей

Чем лучше мы начинаем осознавать свои паттерны, тем чаще замечаем, как мы автоматически проигрываем их в течение дня. Здесь велика вероятность того, что мы можем начать злиться или раздражаться на себя. Многих из нас шокирует, насколько предсказуемы наши паттерны, насколько наши реакции автоматические.

Для себя я обнаружила, что наилучший способ это принять - это начать относиться к своей Личности как к шести- или семилетнему ребенку - ребенку, который в какой-то момент своей жизни принял решение вести себя определенным образом. Он выбрал стратегию, которая на тот момент обеспечивала ему необходимую заботу и защищала его ценную внутреннюю Сущность. Этот ребенок до сих пор старается придерживаться тех же мыслительных паттернов, снова и снова воспроизводя в своей жизни выбранные стратегии поведения - он верит, что так будет лучше.

Решение придерживаться этих паттернов было вызвано страхом, поэтому даже если выбранные стратегии не приводят к желаемому результату, ребенок все равно продолжает им следовать. Из-за страха ребенок больше полагается на собственное восприятие реальности и закрывается от обратной связи, поступающей извне. Когда привычные стратегии не приводят к желаемому результату, ребенок будто бы говорит себе: «Ничего не получилось из-за того, что я недостаточно старался. Я знаю, что это работает, я точно знаю, я знаю». Это своего рода транс, находясь в котором ребенок вновь и вновь повторяет одну и ту же стратегию.

Когда я сама начала идти по этому пути, я очень злилась на свои бессознательные паттерны, выговаривала себя и пыталась их подавить. Но это приводило лишь к одному - в ответ бессознательные реакции только усиливались! Из-за моих нападков мой «внутренний ребенок» еще больше пугался и усиливал свои защиты. Кроме враждебного окружающего мира, ему теперь приходилось иметь дело еще и со «мной» - взрослой частью меня, которая также вела себя враждебно по отношению к нему. Неудивительно, что ребенку приходилось усиливать свои защитные паттерны.

Когда я больше узнала о том, как устроено наше бессознательное, я наконец поняла, что лучшее, что я могу сделать - это принимать и благодарить своего «внутреннего ребенка». Теперь, когда я обнаруживаю в себе какой-либо паттерн, который больше не согласуется с моей жизнью, первое, что я делаю, - это благодарю себя (своего «внутреннего ребенка») за то, что до настоящего момента я делала все, что могла, чтобы себя защитить. За любым нашим паттерном всегда стоит позитивное намерение. Когда я думаю об этом, мне легко принять и поблагодарить своего «внутреннего ребенка» за создание этого паттерна в моей жизни. И как только я это делаю, я замечаю, что мои чувства и телесные ощущения меняются - как будто мой «внутренний ребенок» уже давно этого ждал, и он счастлив наконец получить признание и благодарность за свои преданные старательные попытки меня защитить.

Затем я спрашиваю своего «ребенка»: «Зачем мне нужно включать эту реакцию прямо сейчас?» И я прислушиваюсь к ответу, который получаю.

Ответ может приходиться в форме телесных ощущений, звуков или мыслей, возникающих в сознании, или в виде визуального образа. Например, ответом может быть: «Чтобы тебя защитить». Тогда я могу спросить о намерении, которое стоит за этим намерением: «Для чего ты хочешь меня защитить?» И ответ может быть, к примеру: «Чтобы ты могла быть собой». Как только мне удастся определить истинное намерение, создавшее паттерн, то становится очень легко действительно принять его - намерение всегда позитивно.

Затем я предлагаю своему «ребенку» новый способ поведения или выполняю упражнение, направленное на успокоение своей страсти (см. ниже), пока не почувствую себя готовой к интеграции нового способа поведения.

Более подробную информацию о таком методе внутренней работы вы найдете в книге «Сущностная трансформация», указанной в списке рекомендуемой литературы.

## **Делание противоположного**

Вселенная, в которой мы живем, двойственна. Это значит, что у каждого явления есть его противоположность: все во Вселенной существует в виде пар дуальностей. Примерами дуальностей являются: день и ночь, свет и тьма, мужское и женское, рождение и смерть, зависимость и независимость, активность и пассивность. Энергия воплощается в форме одного или другого, и чаще всего нам кажется, что мы не можем на это как-то повлиять. Но, может быть, у нас все же есть выбор? Может, на самом деле, даже нет необходимости делать выбор между одним и другим?

Интересный парадокс заключается в том, что люди, у которых много страха, часто проявляют огромную смелость. Люди, которые много завидуют, в то же время обладают доступом к ощущению равенства. Люди, которые особенно нетерпеливы, могут развивать в себе большое терпение, и т.д.

Как было описано в предыдущих главах, каждый из девяти типов Эннеаграммы развил в себе одну сторону определенной дуальности, но вместе с тем, имеет доступ к развитию ее противоположности. Это значит, что у нас априори есть доступ к противоположности нашей страсти, мы просто долгое время не задействовали этот потенциал и он оставался скрытым.

Все, что нам нужно делать теперь - это развивать не задействованные ранее способности. Вы обнаружите, что чем больше вы на них фокусируетесь, тем легче вам становится их использовать. Например, вы можете научиться преодолевать свой страх, делая глубокий вдох, чувствуя свое тело и находя внутри себя смелость действовать. Вы можете научиться останавливать свою привычку фокусироваться на своих недостатках и вместо этого обращать внимание на то, в чем вы равны с другими людьми. Вы можете научиться дышать сквозь возникающее чувство нетерпеливости и обретать внутреннее спокойствие и терпеливость.

Конечно, для того чтобы отходить от привычных способов реагировать и развивать в себе новые качества, необходимо иметь мотивацию. Более того, вы должны быть готовы обрести новое видение и понимание себя. Во многом устойчивость наших паттернов объясняется тем, что наше поведение определяет нашу идентичность. Опираясь на свои привычные реакции, мы формируем определенные представления о себе. Например, вы говорите себе и другим людям: «Я - нетерпеливый человек». Постепенно это убеждение становится частью вашей идентичности. Идя по пути внутреннего развития, вам придется найти новую внутреннюю идентичность - такое ощущение себя, которое невозможно свести к категориям терпеливости - нетерпеливости; того Себя, который стоит за паттернами Личности.

## **Освобождение от убеждений**

Как уже было отмечено в главе «Путь личностного развития», мы не воспринимаем мир таким, какой он есть, мы воспринимаем его через наши личные фильтры.

Мы не можем воспринимать реальность непосредственно, мы выстраиваем свою модель реальности и наделяем происходящее своим смыслом. Если бы мы не создавали смыслы, то оказались бы в полном хаосе, нам не на что было бы ориентироваться. Наша субъективная модель реальности служит нам картой. Тем не менее, наша карта часто оказывается безнадежно устаревшей!

То, во что мы верим относительно себя, других людей и жизни в целом, формирует наши фильтры. Другими словами, наши убеждения влияют на то, как мы воспринимаем реальность. Если вы верите в то, что этот мир - дружелюбное место, то вы будете встречать людей, которые будут относиться к вам по-доброму, поскольку вы сами будете излучать доброту и будете открыты людям. Если вы верите в то, что этот мир враждебен, то вы будете сталкиваться с враждебностью окружающих вас людей - ведь вы сами будете вести себя настороженно, будете закрываться от людей, и людям такое отношение может казаться проявлением враждебности с вашей стороны.

Ваши убеждения также влияют на то, как вы интерпретируете действия людей: если вы верите, что люди дружелюбны, то вы воспринимаете движение руки как жест приветствия. Если вы верите в то, что люди враждебны, то вы, скорее, увидите в том же жесте угрозу. Поскольку большинство наших убеждений не соответствуют действительности, а всего лишь служат клеем, который не позволяет распасться кирпичикам нашей субъективной реальности, очень полезно начать подвергать свои убеждения сомнению. Это действительно так, или это лишь то, во что я верю? Например, если вы относитесь ко Второму типу, действительно ли заботиться о своих потребностях эгоистично? Или если вы относитесь к Третьему типу, действительно ли люди любят вас за ваш успех, а не за то, какой вы на самом деле? Действительно ли ваши убеждения соответствуют тому, что вы чувствуете в глубине души? И если развернуть эти вопросы, то Двойки, к примеру, могут спросить себя: «Каким образом я проявляю эгоистичность, когда не забочусь о своих потребностях?» Тройки могут спросить себя: «Каким образом моя успешность мешает людям любить меня?» Начните задавать похожие вопросы к убеждениям своего типа.

Подвергая сомнению истинность своих убеждений, вы помогаете себе освободиться от старых паттернов мышления. Если вы можете взглянуть на свои убеждения свежим непредвзятым взглядом, если вы можете объективно оценить, соответствуют ли они действительности, или это всего лишь то, во что ваша Личность верила все это время, тогда вы можете быть открытыми к тому, чтобы поверить во что-то новое.

Во что бы вы хотели верить? Если бы вы были другим типом Эннеграммы, во что бы вы верили? Что бы было для вас истиной? Какое из девяти восприятий реальности более истинно? Можете ли вы взять для себя что-то полезное из убеждений, отношения к жизни других типов? Что в вашей жизни могло бы быть по-другому? Какие убеждения смогут еще лучше поддерживать вас в том, чтобы быть Собой? Как вы можете их интегрировать?

Начать подвергать сомнению истинность своих убеждений - это первый шаг. Вторым шагом может быть открытое обсуждение ваших убеждений с людьми других типов. Третьим шагом, который я очень рекомендую, может стать работа с вашими убеждениями в терапии. Позвольте заметить, что терапия предназначена не только для тех, кто переживает тяжелые времена. Терапия также предназначена для людей, которые хотят развиваться и двигаться дальше!

### **Принятие ответственности за то, что происходит в вашей жизни**

Итак, наши убеждения обуславливают то, как на нас реагируют другие люди, а наши поступки являются причиной того (или как минимум влияют на то), что происходит в нашей жизни.

Многие из нас, когда в жизни происходит что-то нехорошее, склонны винить в этом других людей, или даже открыто обвинять их, говоря: «Это твоя вина». Когда мы так делаем, нам кажется, что большая часть наших жизненных обстоятельств вызвана действиями других людей. Можно сказать, что бессознательно мы выбираем роль жертвы - мы ощущаем себя жертвой поступков других людей, перекладываем на них ответственность за то, что с нами происходит, отдавая власть над своей жизнью в чужие руки. С одной стороны, такое отношение позволяет нам избежать ответственности, но с другой, оно не позволяет нам изменить свою жизнь к лучшему: ведь если причина моего несчастья в других людях, то это их надо менять.

А как известно большинству из нас, изменить другого человека очень сложно. На самом деле, гораздо легче изменить себя. Но для этого, прежде всего, необходимо осознать, что вы являетесь причиной того, что происходит с вами в жизни, вы несете ответственность за результат своих поступков. Как только мы начинаем это осознавать, мы начинаем ощущать, что способны изменить свою жизнь и окружающий нас мир.

Первый шаг - начните обращать внимание на моменты, когда вы воспринимаете себя невинной жертвой поступков других людей. Спросите себя: что бы вы могли сделать по-другому в этой ситуации? Что вы сделали (или не сделали) для того, чтобы ситуация развивалась именно так, как она развивалась? Какие решения стояли за этими действиями?



Чего вы хотели достичь? Чего вы старались избежать? Какие убеждения стоят за этими решениями? (Вы можете взглянуть на список убеждений вашего типа).

Затем договоритесь с собой о том, как вы будете действовать в похожей ситуации в будущем - что изменится в вашей стратегии? Я рекомендую вам проработать новую стратегию максимально детально: что конкретно вы будете говорить или делать в похожей ситуации в будущем?

Вы можете изменить свою жизнь в любой ее сфере, как только вы примите решение это сделать.

## Гармонизация трех центров

Часть личностного развития связана с гармонизацией центров - с тем, чтобы научиться их использовать оптимальным образом, не искажая их работу и не пытаясь их контролировать.

Когда все три центра работают гармонично и без искажений, мы с легкостью справляемся с большинством жизненных ситуаций, совершая наилучшие и наиболее правильные выборы.

В главе «Что такое Эннеаграмма?» я привела краткое описание трех центров: инстинктивного, эмоционального и ментального.

### Эти центры соответствуют трем типам интеллекта:

Инстинктивный интеллект - это та часть нас, которая знает (без рационального анализа и эмоциональной вовлеченности), как нужно поступить, представляет ли ситуация для нас угрозу, или мы находимся в безопасности. Этот интеллект позволяет нам молниеносно реагировать в опасной ситуации, проявляя реакцию бегства или борьбы.

Эмоциональный интеллект - это та часть нас, которая позволяет ощутить, что представляет для нас ценность в жизни (что вызывает у нас хорошие чувства). Эта часть помогает нам замечать и ценить значимых людей и важные события в нашей жизни. Она также помогает нам избегать того, что вызывает у нас неприятные или плохие чувства. Кроме того, эмоциональный интеллект отвечает за осознание и принятие эмоций, возникающих в различных ситуациях - как своих собственных, так и эмоций других людей.

Ментальный интеллект - это та часть нас, которая отвечает за нашу способность планировать, создавать новое, анализировать прошлое и будущее, предвидеть, размышлять, решать интеллектуальные задачи.

## **Присутствие в теле с открытым сердцем и спокойным сознанием**

Сбалансированные люди используют все три типа интеллекта оптимальным образом. Они ощущают себя в своем теле и доверяют своим инстинктам, которые обеспечивают их безопасность. Эмоциональный интеллект позволяет им наполнять свою жизнь тем, что для них действительно важно и ценно, они также с уважением относятся к ценностям других людей. Их сердце открыто, они позволяют эмоциям возникать и исчезать, принимая их и не пытаясь их контролировать. Ментальный интеллект открывает им доступ к видению будущего и помогает им придерживаться в жизни того направления, которое позволяет им наилучшим образом воплощать свои ценности. Они также способны успокаивать свои мысли, устанавливая тишину в сознании - это дает им возможность слышать внутренние ответы на вопросы, позволяет решениям приходиться изнутри.

## **Развитие инстинктивного интеллекта**

Тело - это естественная граница между нами и окружающей средой. Чтобы действительно чувствовать себя в безопасности, нам необходимо ощущать себя в своем теле.

Большинство людей считает, что они присутствуют в своем теле, но, как правило, это не так. Многие люди либо не обращают на свое тело внимания, либо полностью или частично разотождествились с ним. Теряя связь со своим телом, мы теряем способность доверять своим инстинктам и перестаем ощущать естественные границы между собой и другими людьми. Не имея доступа к инстинктивному центру, мы начинаем компенсировать его работу двумя другими центрами. Так, мы пытаемся обезопасить себя, думая о возможных опасностях или прислушиваясь к тому, что нам говорят чувства. Часто это приводит к замедленным реакциям на происходящее.

Для развития связи с телом и инстинктивным интеллектом выберите ту практику, которая подходит именно вам. Это может быть любая практика, которая способствует усилению контакта с телом. Лучше всего для этой цели подходят практики, которые позволяют вам концентрировать свое внимание на теле, чувствовать, как вы используете каждую мышцу. Некоторые люди находят для себя полезными упражнения на заземление (см. ниже). Многим людям пользу приносят различные виды телесно-ориентированной терапии, например, дыхательная терапия, ребефинг, Розен-метод и др.

### **Упражнение на заземление**

Станьте на твердую поверхность, желательно прямо на землю, слегка разведя ноги в стороны и присогнув колени. Затем сделайте несколько медленных и глубоких вдохов, пусть ваше внимание следует за вашим дыханием - обращайтесь внимание на то, как глубоко вы вдыхаете воздух прямо сейчас (если вы замечаете, что начали оценивать или критиковать свое дыхание, то остановите свои мысли и переходите к следующей части упражнения).

Теперь переместите свое внимание в ноги и ступни, так что вы можете ощутить, как ваши ступни становятся все тяжелее и тяжелее. Скажите себе: «Прямо сейчас я стою здесь. Я присутствую в своем теле». Почувствуйте, как это - находиться в своем теле, видеть происходящее своими глазами из точки, находящейся за глазами, слышать происходящее своими ушами из точки, находящейся за ушами, заметьте, комфортно ли вам находиться в своем теле, есть ли где-либо зоны напряжения. Если вы заметили напряжение в теле, то сконцентрируйте свое внимание на нем на некоторое время, представляя, что вы дышите через это напряжение, освобождаясь от него.

Обратите внимание на то, как ваша кожа соприкасается с воздухом, на границу между вашим телом и окружающей средой.

Обратите внимание на то, можете ли вы равномерно распределить свой вес на обе ноги.

Затем переместите в ноги еще больше веса и представьте, что сквозь ваши ступни в землю начинают прорасти корни, они проникают в землю, привязывая вас к ней. Скажите себе: «Я стою здесь и меня невозможно сдвинуть».

Затем начните направлять все свои тяжелые мысли и чувства в ноги, затем в ступни, и представляйте, как они проходят через ваши ступни и уходят в землю.

Стойте так столько, сколько вам хочется. Дышите глубоко. Обращайте внимание на то, каково это присутствовать в своем теле здесь и сейчас.

Выполняйте это упражнение всякий раз, когда почувствуете дисбаланс.

## **Развитие эмоционального интеллекта**

Эмоциональный интеллект позволяет нам прислушиваться к своим чувствам и понимать, что в жизни для нас дорого и ценно, и что является ценным для других людей. Благодаря этой способности мы делаем в жизни то, что приносит нам наибольшее удовлетворение и радость. В то же время мы с любовью и уважением относимся к другим людям.

Также люди с развитым эмоциональным интеллектом обладают способностью считывать выражение лица и язык тела других людей и понимать, какие чувства испытывают люди в той или иной ситуации.

Многие из нас не имеют доступа к своим чувствам и потребностям или отказываются принимать эмоции, которые возникают в той или иной ситуации. Часто вместо того, чтобы прислушаться к своим чувствам, мы действуем, следуя инстинктивным импульсам, или пытаемся найти «рациональное» объяснение ситуации. Кроме того, у многих из нас в сознании или теле хранятся старые непроработанные эмоции. Из-за них мы можем слишком эмоционально реагировать на происходящее или неверно интерпретировать ситуацию.

Чтобы развивать в себе эмоциональный интеллект, необходимо учиться осознавать и принимать те чувства, которые возникают в любой ситуации. Важно научиться позволять эмоциям появляться и исчезать, не пытаясь их контролировать или как-то на них реагировать. Кроме того, мы можем еще больше открыть свое сердце, развивая принятие себя и других людей. В этом помогают упражнения, описанные ниже.

Людям всех типов полезно развивать эмоциональный интеллект, очищая его работу от влияния инстинктивных импульсов и мыслительного анализа. Чтобы использовать этот интеллект в повседневной жизни, важно понять и принять то, что эмоции являются неотъемлемой частью большинства жизненных ситуаций, и что они играют особенно важную роль в принятии решений. Мы можем учиться принимать решения, руководствуясь своим сердцем, полностью принимая эмоции и потребности всех вовлеченных в ситуацию людей. Это вовсе не означает, что вы должны как-то реагировать на эти эмоции или стремиться удовлетворить все потребности. Речь идет о том, чтобы признавать наличие этих эмоций и потребностей, позволяя им возникать и исчезать по мере развития ситуации.

### **1) Любовь к другим**

Найдите для себя тихое и безопасное место, где вас никто и ничто не будет отвлекать. Вспомните человека, которого вы очень любите. Представьте, что сейчас он находится прямо здесь, с вами. Обратите внимание на ощущения, которые возникают у вас в области сердца [Прим. автора: Если вы знаете о чакрах, то я рекомендую вам сконцентрироваться на сердечной чакре в центре грудной клетки.] - открыта ли эта область или вы чувствуете напряжение? Если вы испытываете какое-то другое чувство вместо чувства любви, то переходите к выполнению упражнения номер 3, которое приведено ниже.

Теперь представьте, как от вас к этому человеку идет поток любви, в то время как вы просто сидите и обращаете внимание на свои ощущения. Можете ли вы открыть свое сердце еще больше? Если вы чувствуете какое-то напряжение, то спросите часть вашей личности, которая отвечает за это напряжение: о чем оно? Какой бы вы ни получили ответ, примите его. При желании в этом упражнении можно думать о группе людей, даже обо всем человечестве. Обратите внимание на изменения, которые происходят в результате выполнения этого упражнения - особенно если вы практикуете его каждый день.

## **2) Любовь к себе**

Вспомните самое плохое из того, как обращались с вами ваши родители - самое плохое, из того, что они вам говорили или делали, или возможно, наоборот, не делали, в то время как вы в этом нуждались. Затем спросите себя - бывает ли, что вы сами обращаетесь с собой точно так же? Скорее всего, бывает, так как большинство из нас продолжают осуществлять «родительское воспитание» внутри себя.

Затем представьте, что внутри вас живет ребенок. Попросите ребенка выйти и сесть к вам на колени. Определите, сколько лет вашему ребенку. Скажите ему те слова, в которых он так нуждался и так долго ждал. Спросите ребенка, в чем он нуждается и что бы он хотел от вас получить? Если ребенок не будет говорить с вами, то просто представьте, что вы держите и успокаиваете его. Возможно, вы также захотите написать письмо своему внутреннему ребенку, рассказывая ему о том, как сильно вы его любите. Если окажется, что вам трудно выполнять это упражнение самостоятельно, то, возможно, полезно будет обратиться с этой темой к хорошему терапевту или пройти семинар, посвященный работе с внутренним ребенком.

## **3) Принятие эмоций**

Это упражнение позволяет научиться принимать эмоции, не подавляя и не выражая их.

Подумайте о чем-то, что вызывает в вас чувство злости, страха, горя, стыда, вины или какое-нибудь другое «негативное» чувство.

Затем мысленно отпустите ситуацию, которая вызвала это чувство, сосредоточьте свое внимание на том, где в теле вы ощущаете это чувство. Начните глубоко дышать сквозь это чувство, просто наблюдая за ощущениями, не подкрепляя чувство мыслями и не пытаясь избавиться от него. Отнеситесь к нему как к энергии, сконцентрируйтесь на этой энергии в своем теле. Если появляются мысли - останавливайте их! Мысли только усиливают и продлевают наши чувства. Будьте со своим чувством и скажите себе, что чувства возникают и исчезают, когда мы их принимаем. Отмечайте, что происходит. Если вы не можете ощутить эмоцию в теле или если у вас не получается на ней сосредоточиться, то я предложила бы вам поработать с терапевтом, который помог бы вам развить эмоциональную компетентность. Желательно, чтобы это был терапевт, работающий с телом и чувствами.

## **Развитие ментального интеллекта**

Ментальный интеллект отвечает за способность предвидения, воображения, видения будущего, видения мысленным взором - именно он позволяет нам видеть свой путь, знать, в каком направлении двигаться.

Этот интеллект также отвечает за способность анализировать и решать задачи, основываясь на фактических данных, не поддаваясь влиянию эмоций. Тем не менее, сознание большинства из нас заполнено мыслительной «болтовней» - повторяющимися мыслями, которые никуда не ведут, большая часть которых порождается стремлением убежать от страха. При этом наши мысли часто смешаны с чувствами и телесными ощущениями. Этот мыслительный мусор заполняет наше сознание и не позволяет нам услышать свой внутренний голос, который знает ответы на все вопросы и проблемы. Поэтому нам нужно учиться успокаивать свое сознание, устанавливать внутреннюю тишину.

### **1) Наблюдение за мыслями**

Найдите тихое место, в котором вас никто и ничто не будет отвлекать. Затем направьте свое внимание внутрь себя, представьте, что вы помещаете свое внимание за свои мысли. Каждый раз, когда появляется мысль, вы просто даете ей ярлык - «мысль», или «картинка», или «прошлое», или «будущее» - и затем отпускаете. Выполняйте это упражнение ежедневно в течение нескольких минут. Вы заметите, что постепенно вам становится все проще его выполнять. Через некоторое время Вы заметите, как между мыслями начали появляться промежутки - пустота между тем, как уходит одна мысль, и появляется другая. Попробуйте задержаться в этом промежутке, в этой тишине. Постепенно увеличьте время этого упражнения до 15-20 минут ежедневной практики.

## 2) Перемещение мыслей в живот

Сядьте в тихом месте и дышите глубоко - пусть ваше дыхание опускается в живот, до тонки примерно 5 сантиметров ниже пупка (возможно, эта тонка вам известна под названием Хара накра). После того, как вы будете выполнять это упражнение некоторое время, вы можете начать представлять, как вы опускаете все свои мысли в эту точку. Обратите внимание на ощущения, которые у вас возникают, когда вы концентрируете свое внимание в этой точке, ниже пупка. Пробуйте сохранять фокус внимания и дыхания в этой точке так долго, как это возможно. Начните с 3-5 минут и постепенно увеличьте время до 15-20 минут ежедневной практики.

## Последнее действие

«Вся жизнь - игра, и люди в ней актеры...»

Представьте себе утреннюю репетицию в театре. На сцене актеры репетируют пьесу. До премьеры остались считанные дни, и режиссер, Единичка, дает актерам указания - он хочет, чтобы их игра была идеальной.

Он говорит резким голосом и дает очень четкие указания. Где-то в середине репетиции один из ведущих актеров, Восемерка, выходит из себя. Он поворачивается к режиссеру и говорит ему, чтобы он, черт возьми, прекратил отдавать им приказания в таком тоне, что они и так стараются, как могут!

Это становится последней каплей для одной из актрис, Четверки, которая бросается в слезы, повторяя, что у нее никогда не получится правильно сыграть эту роль, никогда! Другой актер, Двойка, подбегает к ней и начинает ее успокаивать. Актрисе, исполняющей ведущую женскую роль, Семерке, кажется, что атмосфера стала слишком напряженной, и она начинает с энтузиазмом говорить о приеме, который планируется провести в вечер премьеры, при этом она время от времени поглядывает на кипящего от негодования режиссера. У Четверки, получившей поддержку, настроение меняется, и она исполняет свою роль с большой эмоциональной глубиной, что очень радует режиссера.

Затем наступает перерыв, во время которого художник по костюмам делает последние исправления. Двойка использует перерыв, чтобы в доверительной беседе дать режиссеру небольшой совет. В то время как художник по костюмам, Шестерка, подгоняет костюмы, она краем глаза замечает расшатанную стремянку в глубине сцены. Она спрашивает режиссера, думал ли он о том, что оставлять эту стремянку здесь опасно? Режиссер подзывает своего помощника, Тройку, который занят тем, что ищет недостающий реквизит и одновременно разговаривает по телефону, договариваясь насчет обеда для труппы. Он передвигает стремянку, по пути поправляя на сцене еще две детали.

К полудню, когда подходит очередь произнести несколько своих реплик молодому актеру, Девятке, в зал входит руководитель театра, Пятерка. Он сухо кивает присутствующим актерам и садится в одно из кресел на заднем ряду, не желая прерывать репетицию. Режиссер идет к нему и садится рядом, чтобы обсудить текущие вопросы. Руководитель театра кратко отвечает на вопросы и возвращается к себе в кабинет. Режиссер объявляет, что настало время сделать перерыв на обед. Актер-Девятка, который планировал вернуться домой до обеда, дружелюбно улыбается и говорит, что это прекрасная идея.

## Рекомендуемая литература

Я от всего сердца рекомендую вам прочитать много других книг, посвященных Эннеграмме. Эннеграмма - это глубокая и обширная тема, в которой вы еще многое можете для себя открыть. Каждый автор делится своим пониманием типов и

модели в целом, что позволяет расширить и углубить свое восприятие Эннеграммы.

---

**Ниже приведены некоторые из моих любимых книг, посвященных Эннеграмме:**

- ▶ Riso, Don R.: Personality Types: Using the Enneagram for Self Discovery (Houghton Mifflin 1996)
- ▶ Дон Ричард Рисо и Расс Хадсон: Мудрость Эннеграммы (М.: Открытый Мир, 2010) /Don Riso & Russ Hudson: The Wisdom of the Enneagram (Bantam Books 1999)
- ▶ Baron, R. & E. Wagele: The Enneagram Made Easy: Discover the 9 Types of People (HarperOne 1994)
- ▶ Palmer, Helen: The Enneagram: Understanding Yourself and the Others in Your Life (Harper Collins 1991)
- ▶ Palmer, Helen: The Enneagram in Love and Work: Understanding Your Business and Intimate Relationships (Harper Collins 1994)
- ▶ Rohr, R. og Ebert: Discovering The Enneagram: An Ancient Tool a New Spiritual Journey (Crossroad Publishing Company 1992)
- ▶ Hurley, K. & Dobson: My Best Self: Using the Enneagram to Free the Soul (HarperOne 1993)

**Литература по работе с частями личности**

**Книга по работе с внутренними частями, на которую я ссылалась в последней главе:**

- ▶ Коннира Андреас и Тамара Андреас: Сущностная трансформация. Обретение неиссякаемого внутреннего источника (МОДЭК, 1999)

## Тренинги по Эннеграмме

---

Наилучший способ изучить Эннеграмму - это пройти обучающий курс, на котором вы получите опыт непосредственного взаимодействия с представителями различных типов.

---

Как бы ни было интересно читать про типы, гораздо интереснее в живом общении исследовать, как они себя ведут, какую энергию излучают. На большинстве тренингов по Эннеграмме перед аудиторией проводятся интервью с представителями разных типов. В интервью люди приводят примеры и истории из своей жизни, и мы действительно можем прочувствовать, как воспринимает мир тот или иной тип, на какое-то время мы погружаемся в совершенно иной образ мышления.

В Академии Макани мы проводим обучающие курсы и тренинги, посвященные использованию Эннеграммы в личностном развитии, а также применению модели в коучинге и командообразовании. Мы предлагаем обучение ступеням «Практик Эннеграммы» и «Мастер Эннеграммы», а также ступени продвинутого уровня - «Коучинг с использованием Эннеграммы», на которой мы совместили глубокое понимание модели Эннеграммы с использованием коучинговых и трансформационных техник. Данный курс дает возможность для сертификации в качестве HR-Коуча и вступления в Международную Ассоциацию Коучей и Тренеров «ЮТА» ([www.intercoaching.net](http://www.intercoaching.net)).

Мы проводим тренинги в Дании, Норвегии, Швеции, США, на Кипре, в России, Литве и Беларуси. Узнать больше о наших обучающих программах вы можете на сайте [www.makani.com](http://www.makani.com)

Нашими официальными партнерами в России являются Международный центр обучения и развития «Вектор Роста» [www.vektor-rosta.ru](http://www.vektor-rosta.ru) и Московская Академия Эннеаграммы [www.enneagramma.ru](http://www.enneagramma.ru). Эти ресурсы являются на сегодняшний день наиболее информативными русскоязычными интернет-ресурсами по Эннеаграмме. Здесь вы найдете анонсы обучающих программ по Эннеаграмме на русскоязычной территории, а также много статей, посвященных Эннеаграмме и ее применению в разных сферах жизни.

### **Аудио- и видеоматериалы по Эннеаграмме - посетите наш online магазин**

В качестве дополнения к книге мы выпустили диск с видеозаписью интервью с представителями всех девяти типов. Это хорошая возможность увидеть и услышать, как люди воспринимают свой тип, что они о нем рассказывают.

Хелена Макани также выпустила аудиодиск с записью медитаций, направленных на развитие трех центров. Диск называется «Открытое Сердце, Спокойное Сознание и Заземленное Присутствие».

Оба диска доступны на английском и датском языках. Приобрести их можно в нашем online магазине на [www.makani.com/shop](http://www.makani.com/shop), или написав нам по адресу [info@makani.com](mailto:info@makani.com).

### **Коучинг с использованием Эннеаграммы**

Вы хотели бы пройти коучинг у специалиста, владеющего моделью Эннеаграммы?

HR-Коуч способен понимать и принимать ваш образ мышления, помогая вам осознать и трансформировать глубинные паттерны, лежащие в основе заявленной проблемы. Он может помочь вам найти мотивацию для дальнейшего развития, а также определить и преодолеть те препятствия, которые мешают вам осуществить желаемые цели и изменения в жизни.

Все HR-Коучи, состоящие в ICTA прошли тщательную профессиональную подготовку, которая включает в себя владение техниками НЛП и моделью Эннеаграммы, работу под супервизией, прохождение индивидуального коучинга и сертификацию. Нами подготовлены коучи в Дании, Норвегии, Швеции, на Кипре, в России, Литве и Беларуси.

**Найти коуча в своем регионе вы можете на сайте ICTA: [www.intercoaching.net](http://www.intercoaching.net)**

### **Корпоративные тренинги / Консалтинговые проекты с использованием модели Эннеаграммы**

Мы предлагаем корпоративное обучение для HR и других подразделений, а также командный коучинг с использованием инструмента Эннеаграммы. Наши консультанты работают в Дании, Норвегии, Швеции, на Кипре, в России, Литве, Беларуси и других странах. Пишите нам по адресу [info@makani.com](mailto:info@makani.com)

Научно-популярное издание

**Хелена Конгсбах Макани**

**ЭННЕАГРАММА: ВАШ ПУТЬ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ**

Перевод *Ирина Коропа*

Корректор *Марина Зельдина*

Верстка *Андрей Горват*

ООО «Издательство Ганга» 117574, Москва, ул. Голубинская, 17/9, 501 E-mail:

[ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru) Адрес сайта в интернете: [www.ganga.nj](http://www.ganga.nj)

Формат 60x84/16.

Бумага офсетная.

Подписано в печать 12.12.2011 Печать офсетная. Уел. печ. л. 16,80.

Тираж 1000 экз. Заказ № 977.

**Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Дом печати —**



**ВЯТКА» в полном соответствии с качеством предоставленных материалов. 610033, г.  
Киров, ул. Московская, 122  
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36 <http://www.gipp.kirov.ru>  
e-mail: [order@gipp.kirov.ru](mailto:order@gipp.kirov.ru)**

## Эннеаграмма

### Ваш путь личного развития

Эннеаграмма – это модель, которая описывает 9 типов личности и раскрывает глубинные бессознательные мотивы, присущие каждому типу. Это уникальное знание, которое позволяет нам понять причины основных жизненных сложностей и повторяющихся реакций. Знакомство с Эннеаграммой поражает глубоким осознанием: наш привычный способ мировосприятия является лишь одним из множества возможных. Благодаря этому Эннеаграмма является не только полезным инструментом для личного развития, но также позволяет значительно улучшить коммуникацию с другими людьми.

В этой книге вы найдете описание девяти типов личности и станете лучше понимать людей, которые вас окружают. Книга также рассказывает о том, как приблизиться к своей истинной сущности – той части нас, которая находится за рамками личностных паттернов. Вы найдете практические рекомендации для каждого типа, которые позволят вам сделать свою жизнь более счастливой и гармоничной.

Первое издание этой книги вышло на датском языке в 1997 году и мгновенно стало бестселлером в Дании и Норвегии, способствуя завоеванию Эннеаграммой огромной популярности в Европе. Вы держите в руках второе, улучшенное и дополненное издание, вышедшее с 2009 года на датском, английском, а теперь и на русском языках.

Хелена Макани – всемирно известный тренер и автор книг по Эннеаграмме, магистр гуманитарных наук. Преподает Эннеаграмму с 1997 года, проводит семинары и профессиональные обучающие программы. С 1990 года Хелена Макани основала ряд тренинговых компаний и институтов в разных странах Европы: в Дании, Норвегии и на Кипре. Ее выпускниками стали тысячи людей по всему миру. В дополнение к Эннеаграмме, Хелена Макани является всемирно признанным тренером по НЛП, коучингу и целительству.

ISBN 978-5-98882-176-2



9 785988 821762

