

СВЕТ ЭННЕАГРАММ

ПРИРУЧИ СВОИХ ДРАКОНОВ
КТО Я И КЕМ Я НЕ ЯВЛЯЮСЬ?

Введение. Эннеаграмма и практика коучинга.

«Для каждого человека, умеющего пользоваться Эннеаграммой, книги и библиотеки становятся совершенно не нужны... Человек, изолированный от всего мира бескрайней пустыней, может начертить на песке Эннеаграмму и прочесть вечные законы Вселенной. И каждый раз, глядя на неё, он сможет узнать нечто новое, на что он прежде не обращал внимания» - Гурджиев.

Эннеаграмма – это мощный проводник на пути к самопознанию и развитию, при том условии, что она не служит для оценочных суждений и самодовольства. Применение эннеаграмм в сочетании с коучингом обогащает обе эти модели, особенно в том, что касается личностного развития.

Эннеаграмма предлагает путешествие в поисках себя, которое приведет к большему пониманию и принятию себя. У каждого из нас есть ключевая движущая сила, предпочитаемый набор стратегий, уникальный набор талантов, которыми мы действительно можем гордиться. Каждый из нас видит мир и время по-своему. Мы влечемся к определенным направлениям, привычкам и практикам, а других автоматически избегаем.

Что касается формы, то Эннеаграмма – это древняя типология личности, построенная на основе девятиконечной звезды (от греческих слов «эннеас» - девять, «граммос» - точка), вписанной в круг, содержащий в себе основной треугольник. Не существует «правильного» способа рассмотрения Эннеаграммы.

Уникальность и высокая эффективность модели объясняется тем, что, в отличие от остальных типологий, она не ограничивается описанием стратегий поведения, а раскрывает глубинную мотивацию каждого типа. Работая с бессознательными убеждениями и ценностями человека, Эннеаграмма позволяет использовать их как ресурс.

Чтобы понять, как Эннеаграмма совмещается с базовыми привычками внимания, мы совместили её с четырехквadrантной системой, и таким образом, получили возможность рассмотреть потенциальные пути духовной, умственной, эмоциональной и физической эволюции.

Сегодня в своей работе модель Эннеаграммы успешно применяют Avon Products, Boeing Corporation, The DuPont Company, General Motors, Alitalia Airlines, KLM Airlines, Kodak, Hewlett Packard, Toyota, Procter & Gamble, Reebok, Motorola, Sony, American Press Institute, Coca Cola и многие другие компании. В последние годы Эннеаграмма как инструмент корпоративного коучинга приобретает все большую популярность и на постсоветском рынке бизнес-услуг.

История Эннеаграммы

Изображение Эннеаграммы можно обнаружить у вавилонян и древнегреческих математиков, в раннехристианской и персидской традициях. Западный мир познакомился с типологией личности по Эннеаграмме в XX веке благодаря философу Г. Гурджиеву. В 1960-е годы в Латинской Америке философ Оскар Ичазо совместно с психиатром и психотерапевтом (в т.ч. гештальт-терапевтом) Клаудио Наранхо, заинтересовавшись идеями Гурджиева, дали Эннеаграмме второе рождение. Совместно с рядом последователей они развили на основе Эннеаграммы универсальную психологическую концепцию. В нынешнем своем виде она включает в себя разработки многих психологических школ и подходов, соотносится с классической психоаналитической диагностикой. Особенно активно Эннеаграмма применяется в США – как дополнение к классическим методикам психотерапии, в работе коучей и рекрутинговых агентств.

Что дает изучение Эннеаграммы

Мы предлагаем Вам открыть для себя типологию личности - Эннеаграмму. Она поможет Вам ответить на вопрос «кто я»? Эннеаграмма дает ключ к внутреннему росту, пониманию самого себя, выявлению своих возможностей и более эффективному их использованию. Она также позволит лучше понимать других людей, их поступки и мотивы, и на основе этого понимания строить отношения с ними.

Эннеаграмма – это не способ классификации людей или наклеивания ярлыков. Уникальность Эннеаграммы в том, что, описывая общие закономерности, она говорит о неповторимости каждого. Согласно этой модели не существует лучшего или худшего типа – есть девять различных способов пребывания в мире, поэтому порой нам бывает так нелегко понять друг друга.

Эннеаграмма – это единственная типология, которая не ограничивается описанием стереотипов поведения. В ее основе лежит познание глубинной мотивации каждого из девяти типов, их бессознательных стремлений и убеждений. Она также описывает радикальные изменения, происходящие с человеком в ситуациях стресса и комфорта, раскрывает принципы взаимодействия типов. Каждому типу, исходя из его глубинной мотивации и ядерных ценностей, Эннеаграмма предлагает свой уникальный путь психологического и духовного развития.

1. Эннеаграмма как инструмент коучинга. Целевая группа: обучающиеся и работающие коучи, психотерапевты и бизнес-консультанты, желающие повысить свои профессиональные навыки.
2. Эннеаграмма как инструмент личностного развития. Целевая группа: все желающие, заинтересованные в собственном развитии.
3. Эннеаграмма в бизнесе. Целевая группа: корпоративные клиенты, бизнес-руководители, менеджерский состав организаций и др.

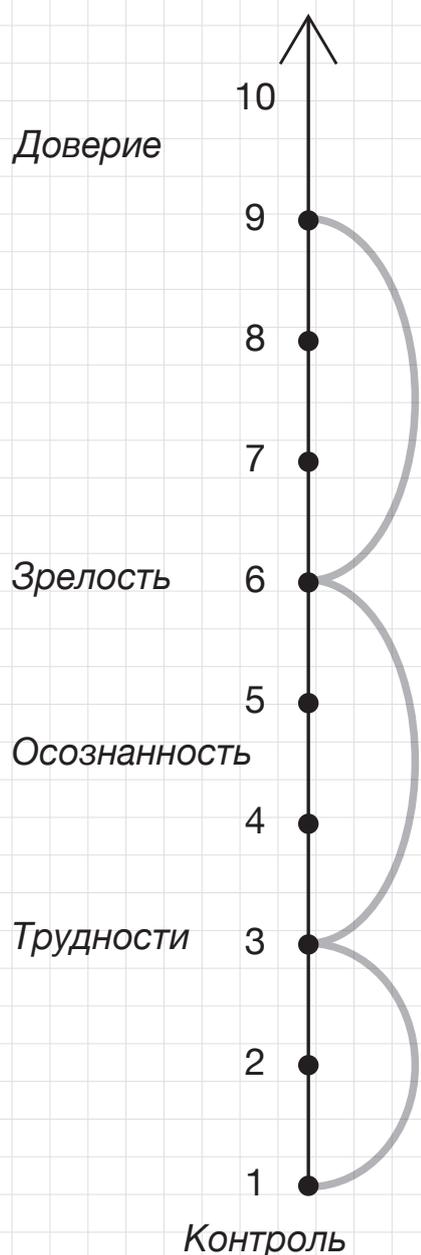
Стрелки стресса и безопасности

При работе с Эннеаграммами в данном раздаточном материале, обратите внимание на символы «<» и «>». Символ «>» - движение «ОТ» означает реагирование в стрессе, а символ «<» - движение «К» означает реагирование в безопасности. Каждый тип смещается к проявлениям одного типа состояния стресса «>», и другого «<» в состоянии безопасности. Например, в безопасности 1 смещается к 7, а в стрессе – к 4.

Крылья

На модели Эннеаграмм КРЫЛЬЯ – это вариации личности. Они влияют на тип и окрашивают его в свои краски. Они располагаются по обе стороны от точки. Ключ к использованию Эннеаграмм – в том, чтобы исследовать их, избегая суждений и предпочтений. Вы взрослеете, становитесь более зрелыми, и ваш потенциал безграничен. Иногда случается так, что человек узнает свой эннеатип и надеется потом сменить его. Это означает оценочное суждение о том, что один эннеатип – лучше, а другой – хуже. Неверно! Уровни зрелости и генеративности есть внутри каждого типа.

Шкала Взрослости



Как я расту?
Как я выхожу за рамки
ограничений?
К чему ведет меня моя жизнь?
К какому глубинному соединению
ведёт меня моя жизнь?

*Написать дневник о своих
чувствах, о своих открытиях, о
своих эмоциях, о своей
эволюции, о своих успехах,
которые Вы получили от этого
курса?

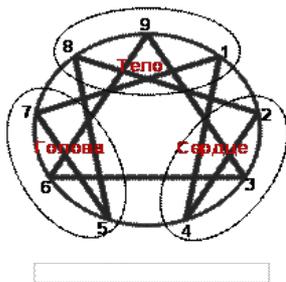
**ВЫСОКО ЦЕНИТЬ
РАСТУЩЕГО СЕБЯ!**

Скользкая шкала взрослости

Каждый из типов можно описать по скользкой шкале от высокогенеративного, креативного. Генеративного и развивающегося до негенеративного и реактивного, у которого минимум выбора. При этом уровень нашей зрелости может варьироваться в зависимости от контекста. Уровень гибкости и генеративности – это просто послание о том, каким может быть наш следующий шаг.

Эннеаграмма и три типа интеллекта. Три мозга - В/А/К.

Эннеаграмма описывает три различных типа интеллекта: Ментальный, Эмоциональный и Инстинктивный, которые соответственно представлены Центрами Головы, Сердца и Тела.



Каждый из девяти типов личности относится к одному из этих центров. Это значит, что типом правят либо эмоции, либо инстинкт, либо рассудок. Несмотря на то, что в жизни мы используем все три центра, один из них является более развитым. От ведущего центра зависит то, на что каждый тип обращает внимание, какими навыками обладает, а также над чем ему надо работать на пути личностного развития.

Центр тела – Инстинктивные типы (8 – 9 – 1)

На подсознательном уровне этими типами управляет инстинктивный центр. Они обладают особой способностью следовать импульсам тела, действовать спонтанно.

Инстинктивный центр позволяет нам воспринимать мир естественно, спонтанно. Он также поддерживает нашу жизненную силу и энергию. В результате искажения работы этого центра у 8, 9 и 1 типов возникают проблемы связанные с гневом – агрессией – регрессией – самоконтролем. Эти искажения по-разному проявляются в каждом из трёх инстинктивных типов.

Тип 8:

Контроль – агрессия. Направляют внимание во внешний мир, на свое окружение. Хотят контролировать каждую ситуацию и не хотят находиться под контролем других. Выстраивают чёткие границы и держат окружающих на расстоянии «вытянутой руки». Подавляют собственную слабость и постоянно «сражаются», чтобы быть «самым сильным». Гнев направлен вовне.

Тип 9:

Контроль – пассивная агрессия. Направляют внимание и внутрь себя и наружу, избегая всего, что может нарушить их умиротворенность и спокойствие. Подавляют собственные импульсы и ведут себя пассивно-агрессивно по отношению к окружению. Очень часто остаются пассивными – их собственный гнев подавлен.

Тип 1:

Контроль – агрессия. Направляют внимание внутрь себя – на внутренние импульсы. Контролируют собственные эмоции, разрешая только небольшому количеству выплеснуться наружу. Самоконтроль по отношению к собственным «ненужным» импульсам. Соппротивление внешним факторам. Гнев подавляется.

Центр сердца – Эмоциональные типы (2 – 3 – 4)

Этими типами управляет эмоциональный интеллект. Они обладают особой способностью фокусироваться на других людях, устанавливать с ними близкий контакт, свою идентичность формируют через отношения с другими людьми. Эмоциональный центр позволяет нам выстроить естественную идентичность и отвечает за здоровую самооценку, чувство собственного достоинства, а также адекватную оценку и уважение других людей. Искажения в работе этого центра могут вызывать проблемы, связанные со стыдом – враждебностью – сравнением – самоидентификацией – имиджем – позитивной обратной связью. Эти искажения по-разному проявляются в каждом из трёх эмоциональных типов.

Тип 2:

Самоидентификация - Оценка окружающих. Направляют внимание во внешний мир – на других людей: «Хочу быть нужным». Самоидентификация личности базируется на том, как меня оценивают окружающие, на их позитивной обратной связи. Очень внимательны к окружающим, помогают, чтобы заслужить одобрение. Стыд подавляется чувством того, что ты нужен.

Тип 3:

Имидж – конкуренция. Направляют внимание как внутрь себя, так и во внешний мир. У людей 3-го типа сильны внутренние образы успеха «Я – успешен», «Я вижу себя так, как если бы я уже достиг цели» и, одновременно, для них важно, чтобы окружающие высоко оценивали их достижения. «Мной восхищаются за мои достижения». Стыд в подсознании и подавлен.

Тип 4:

Самоидентификация – Сравнение. Направляют внимание внутрь себя. Чувство собственной ценности, значимости обретают, опираясь на внутренние идеалы. Идентификация личности основывается на эмоциях, фантазиях и предыдущем опыте. Выстраивают идентичность через переживание уникальности: «Кто я, если вокруг нет никого похожего?! Если я действительно уникален – стыд исчезнет». В основе неприятных переживаний находится убеждение «Я не такой как все» – крайне болезненно переживают чувство стыда.

Центр головы – Типы интеллектуального ума (5 – 6 – 7)

Этими типами личности управляет интеллектуальный центр – они обладают исключительными способностями мышления, планирования, анализа и создания идей. Они любят собирать знания и вести интеллектуальные дискуссии. Интеллектуальный центр позволяет нам ощущать внутреннее руководство и направление, создавая таким образом чувство защищённости. Искажения функции этого центра вызывают у трех интеллектуальных типов проблемы, связанные со страхом – избеганием – планированием – внутренним диалогом – поддержкой – чувством безопасности. Искажения по-разному проявляются у каждого из трех типов интеллектуального ума.

Тип 5:

Страх – Планирование. Направляют внимание во внешний мир. Воспринимают мир как нечто опасное и ненадежное. Пытаются понять и управлять миром – «У меня не достаточно знаний, чтобы встретиться с практической стороной жизни». Постоянно ищут то место, где смогут чувствовать себя в безопасности наедине со своими мыслями – «В моих мыслях мне безопасно, они поддерживают меня». Страх полностью осознан.

Тип 6:

Анализ – Сомнение. Направляют внимание во внешний мир и внутрь себя. Испытывают тревогу из-за собственной неуверенности, и одновременно сомневается в намерениях других людей. Стремятся получить поддержку и руководство авторитетов и убеждений, но в то же время не решаются им доверять. Страх подавлен и в основном бессознателен.

Тип 7:

Идеи – Прожекты. Направляют внимание внутрь себя и в своем сознании воспринимают мир как место, полное возможностей. Пытаются компенсировать чувство внутренней неудовлетворенности, отвлекаясь на развлечения. На подсознательном уровне боятся остаться наедине с собой – столкнуться со своей внутренней тревогой. Страх подавляется избеганием.

В ЧЁМ «ЛОВУШКИ» ЭННЕАГРАММЫ?

Эннеаграмма – девятиугольник девяти основных паттернов (привычек / фиксаций)

1. Быть хорошим и делать все правильно
2. Быть любящим и любимым. Быть востребованным.
3. Быть успешным
4. Быть уникальным (Я не такой, как все)
5. Быть знающим (Я хочу владеть информацией)
6. Быть сильным (Преданность, лояльность)
7. Жить в удовольствие, и чтобы в жизни было весело. Давайте веселиться!
8. Быть властным (Всё контролировать). Быть в безопасности.
9. Поменьше делать. Расслабиться («внутренний санаторий»)

И это общие привычки не только для одного типа, а для всех людей. Как возникают паттерны и становятся хозяевами наших внутренних эмоций? Паттерны, созданные в голове ребенка, - очень прочные. Так как фокус ребенка направлен на выживание. Как можно выгнать из паттернов, из пасти «Дракона», и стать хозяином внутренних диалогов? У каждого паттерна есть свои сигналы – «ловушки» – страхи, которые останавливают рост. Все эти привычки не создают счастья.

1. ГНЕВ (я обязан, я должен; ненавидят других)
2. ГОРДЫНЯ (король и королева; страх быть ненужным; не могут просить)
3. ОБМАН - ОБЪЕГОРИТЬ (главное выиграть; страх провала; не замечают чувств)
4. ЗАВИСТЬ (тема «Моцарт-Сальери»; хотят быть Примадоннами, боятся грубости)
5. АЛЧНОСТЬ, ЖАДНОСТЬ («Плюшкин»; страх глупости)
6. УХОДИТ ОТ СТРАХА (лояльны и привержены)
7. СЛАДОСТРАСТИЕ (Еще-еще-еще хочу! Уход от скуки и боли к удовлетворению)
8. СПРАВЕДЛИВОСТЬ (честно-нечестно; получить то что я хочу; страх – проявить слабость)
9. УХОД ОТ КОНФЛИКТА (страх потери мира и комфорта)

Эннеатип человека

Эннеатип человека, как правило, остается неизменным в течение жизни, при этом возможности для физического, умственного, эмоционального и духовного развития безграничны. При помощи коучинговых навыков и технологий мы можем использовать информацию, полученную на основе эннеатипов для развития гибкости в тех областях, где от природы её мало, и направить наше внимание на новые выборы помимо тех, которые мы привыкли предпочитать. Ниже предлагаются краткие резюме эннеатипов, содержащие также описания метапрограмм или основных привычных паттернов, присущих каждому эннеатипу, и направления для дальнейшего развития личности. Как известно, сознательное внимание может одновременно удерживать 4-7 отдельных сегментов информации. Изменение фокуса внимания может существенно изменить наш опыт. Это похоже на то, как в темной комнате луч фонаря высвечивает дотоле скрытые детали.

Метапрограммы

1. Метапрограммы – это побудительные для личности поведенческие убеждения.
2. Метапрограммы – это привычные фильтры, или цензоры, которые мы применяем ко всему, что видим, слышим, чувствуем, ощущаем на вкус или запах. Эти программы осуществляют предварительный отбор информации до того, как она достигнет сознания. Информация сканируется на смысл перед тем, как достичь нашего внимания.
3. Метапрограммы – это правила внимания, хранящиеся в долговременной памяти. Нам кажется, что события и объекты нашего внимания очень разнообразны. Однако, метапрограммы уже собрали, рассортировали и предварительно упаковали всё содержимое поступающей информации до её входа в сознание. Внимание может уже свободно простираться, но уже в ограниченных владениях.
4. 99% того, что мы в любой момент рас-познаём, проходит мимо сознания, руководствуясь хорошо изученной последовательностью. Сознание ограничено числом 7 ± 2 объектов информации.
5. Мы никогда не узнаем, какую информацию наши метапрограммы отфильтровывали, так как не можем увидеть работу это фильтра. Метапрограммы работают автономно, определяя, какие аспекты ситуации «охватываются нашим вниманием».
6. Паттерны метапрограмм накапливаются со временем, становясь поведенческими убеждениями. В сущности, метапрограммы похожи на теорию, что-то вроде неформального, частного, не проговоренного суждения о природе вещей, событий или ситуаций, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Это уже сформулированное решение или предпочтение об опыте.
7. Метапрограммы – привычки, характерные черты, которые могут быть изменены. «Сито» нашего внимания очень недолговечно. Однако, поскольку фильтры метапрограмм предопределяют развитие привычек, то тот факт, что мы обращаем внимание на какой-либо паттерн, может изменить работу этого фильтра и изменить привычку.
8. Развитие новой привычки (навыка) у многих людей занимает около трёх недель и проходит следующие стадии:
 - Бессознательная некомпетентность
 - Сознательная некомпетентность
 - Сознательная компетентность
 - Бессознательная компетентность
9. Важно задавать именно неспецифичные вопросы, выявляя метапрограммы человека. Например: «Что бы Вы хотели, чтобы было в Вашей работе?» - может быть более продуктивным, чем: «В работе Вы предпочитаете получать определенные знания или Вам нравится самому планировать свою деятельность?»

1. ПЕРФЕКЦИОНИСТ

Крылья: 9 – Медиатор. 2 – Отдающий.

В стрессе: сдвиг к 4 – Трагическому романтику.

В безопасности: сдвиг к 7 – Эпикурейцу.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: что правильно и неправильно в каждой ситуации.

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: быть хорошим, чтобы не попадать в неприятности. Его могут критиковать или наказывать. Он преждевременно принимает на себя ответственность взрослого человека. Его редко благодарят или награждают. Всегда критикуют.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: Белое или черное, нет серого. Может быть критичен по отношению к себе и к другим. Может использовать понятия «должен», «необходимо». Моральные герои. Внутренний критичный голос. Высокие стандарты и принципы. Ощущение раздвоенности «Я». Один правильный способ. Мышление преобладает над чувствованием. Идеалистичный и надежный. Амбициозный. Трудоголик. Внутренне честный. Чувство вины и тревожность. Ориентация на детали. Замечает то, чего не хватает. Стремится к совершенству. Часто не в контакте со своими чувствами. Может подавлять и обращать внутрь свой гнев. Заботится и сочувствует тем, кому меньше повезло в жизни. Ощущает, что выбора мало. Может подавлять собственные желания. Ему необходимо контролировать своё окружение. Лоялен. Редко удовлетворен самим собой. Откладывает дела из-за боязни совершить ошибку.

Стресс. Когда Вы попадаете под давление и становитесь неуверенным, Вы можете узнать в себе паттерны поведения 4-го типа. Вы легко теряете чувство собственного достоинства и чувствуете, что проблемы затмевают всё. Вы получаете доступ к своим эмоциям и вспоминаете все те случаи, когда что-то не получалось. В то же время, Вы начинаете осознавать эмоции других людей, а также то, как они воспринимают Ваше поведение.

Безопасность. Когда Вы чувствуете себя на седьмом небе, полны ресурсов и находитесь в безопасности, то Вы используете паттерны поведения 7-го типа. У Вас появляется множество идей, Вам доставляет удовольствие планирование предстоящих событий, и Вы мечтаете о том, чем, возможно, Вам захочется заняться в будущем. Вы освобождаетесь от потребности доводить всё до совершенства и Вам становится легче принимать все, как есть, ничего не исправляя.

Путь развития для типа 1 – узнавать свои эмоции и импульсы и осознавать, что негативные эмоции быстро исчезают, когда их принимаешь. Таким образом, тип 1 может освободиться от стремления всех осуждать, и вместо этого ощутить умиротворение и ясность, ведущие к состоянию подлинного существования, в котором все воспринимается как совершенное и подчиненное высшему «порядку».

Мотивация: Гнев – переживается как возмущение, в основе которого лежит неудовлетворенность. Может варьироваться от легкого раздражения до истерического гнева и чистой ненависти.

Фиксация: Осуждение, при котором неудовлетворенность выражается через внутреннюю критику или в виде комментариев по отношению к другим людям. Кроме того, есть тенденция осуждать предстоящие события и возможную реакцию на них.

Сильная сторона: Спокойствие – это способность быть счастливым и довольным внутренней гармонией и умиротворенностью, независимо от происходящего.

Сущность: Совершенство – это переживание того, что все во Вселенной: вещи, события, люди и их поведение, – как раз такое, каким должно быть – каждый момент безупречен.

2. ПОМОЩНИК. ОТДАЮЩИЙ.

Крылья: 1- Перфекционист. 3 – Делатель.

В стрессе: сдвиг к 8 – Боссу.

В безопасности: сдвиг к 4 – Трагическому романтику.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: получать одобрение себя (от других).

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: стремление обрадовать других, чтобы получить одобрение. Иногда ему приходилось эмоционально заботиться о своих родителях. Ощущение себя формировалось на основе реакций окружающих.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: Мягкий. Внимательный. Эмоциональный. Очень важны люди и отношения. Контролирует других с помощью любви. Ответственный. Надежный. Хорошо умеет льстить. Может бояться, что нет настоящего «Я». Может выявлять в других лучшее, что в них есть. Ощущение выживания зависит от одобрения другими. Соблазнительные. Сексуальные. Их влечет к тем, кто «труднодоступен». Чужие потребности важнее, чем свои. Подавляют свои потребности. Наедине их запросы яснее, чем на публике. Могут стать тем, чем их хотят видеть другие. Сливаются с другими. Сразу улавливают желания других. Двигаются к одобрению других. Чувствуют больше, чем думают. Множество «Я».

Стресс. Когда на Вас оказывают давление и Вы не достаточно уверены в себе, Вы начинаете проявлять черты характера 8-го типа и быстрее впадаете в агрессию. Внезапно Вы совершенно точно осознаете, что Вам нужно, что Вы хотите, и начинаете контролировать ситуацию в таком стиле, который удивляет Ваших близких. Для Вас становится важной справедливость, и Вы можете чувствовать, что другие Вас не уважают.

Безопасность. Когда Вы чувствуете себя в безопасности и в ресурсном состоянии, Вы начинаете проявлять модели поведения 4-го типа. Вы становитесь более креативным и легче осознаете то, что для Вас важно. Вы начинаете ценить интенсивность (остроту переживаний) и близость, для Вас становится важным проявлять индивидуальный подход к делу, все делать своим, особым образом.

Путь развития для 2-го типа заключается в том, чтобы научиться доверять себе, а также научиться просить и получать помощь от других. Таким образом они получают двойной доступ к своей добродетели – скромности. Благодаря этому, двойка может пережить такое проявление подлинного существования, в котором есть свобода давать и получать, оставаясь при этом собой.

Мотивация: Гордыня переживается как чувство удовлетворения, когда у Вас все получается и Вы помогаете другим людям.

Фиксация: Благодарность – Двойкам важно как выражать, так и получать благодарность. Улыбка, кивок или устное признание того, что кто-то сказал или сделал что-то хорошее.

Сильная сторона: Скромность – это осознание того, что это не только моя заслуга, а я лишь часть чего-то большего.

Сущность: Свобода – я не завишу от признательности окружающих. Свобода помогать и получать помощь.

3. УСПЕШНЫЙ. ДЕЛАТЕЛЬ.

Крылья: 2 – Отдающий. 4 – Трагический романтик.

В стрессе: сдвиг к 9 – Медиатору.

В безопасности: сдвиг к 6 – Адвокату дьявола.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: получить одобрение своей работы.

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: получают одобрение за достижения. Работа или имидж были более важны, чем эмоциональные связи или вовлеченность в людей. Надо всегда побеждать, потому что любовь достается победителям. Соответствие имиджу.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: Популярные. Убеждающие. Уверенные в себе. Обращают внимание на статус. Настроены позитивно. Прямые. Соревнующиеся. Очень важен имидж. Путают своё настоящее «Я» и работу. Активные. Занятые. Успешные. Активность и достижение помогают держать под контролем депрессивные чувства. Эффективные. Двигаются к успеху. «Любовь получаешь за свои дела, а не за то что ты есть. Безопасность зависит от того, насколько много работаешь.» Любят быть в центре внимания. Хамелеоны. Избегают близости, ссылаясь на занятость. Трудоголики. Быстрый темп. Плановики. Важен имидж. Высокие навыки социализации. Визуалы. Контролируют других посредством действий и производительности. Хорошие промоутеры. Боятся показаться подделкой. Одобрение зависит от успехов в работе. Агрессивны и решительны.

Безопасность. Когда Вы в безопасности и в ресурсном состоянии, Вы проявляете модели поведения 6-го типа. Вы реалистично оцениваете Ваши задачи, учитывая доступные Вам время и ресурсы. Вам становится легко анализировать последствия и проявлять к делу здравый скептический подход.

Путь развития для 3-го типа заключается в том, чтобы быть полностью честным с собой и окружающими. Необходимо развивать доступ к своим эмоциям и работать над убеждением «Меня любят независимо от того, сделал я что-то или нет, успешен я или нет». Благодаря этому, 3-й тип получает доступ к особому проявлению подлинного существования, в котором приходит осознание, что все развивается в правильном направлении, и что не в силах одного человека сделать все.

Мотивация: Обман – самообман, когда Вы начинаете играть ту или иную роль, чтобы обрести внутреннюю ценность и значимость. Для этого Вы «выключаете» свои эмоции и концентрируетесь на целях и результате.

Фиксация: Тщеславие – переживается как важность статуса, имиджа и моды. Важно хорошо выглядеть и производить хорошее впечатление как внешне, так и своей компетентностью.

Сильная сторона: Честность – возможность быть совершенно честным, совершать поступки, исходя из истинных эмоций.

Сущность: Надежда – переживается как вера в будущее. Понимание того, что мне не нужно ничего предпринимать, все и так будет хорошо.

4. ТРАГИЧЕСКИЙ РОМАНТИК

Крылья: 3 – Успешный. Делатель; 5 – Наблюдатель.

В стрессе: сдвиг к 2 – Отдающему.

В безопасности: сдвиг к 1 – Перфекционисту.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: Лучшее из того, чего нет. Худшее в том, что есть.

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: Чувство покинутости и потерянности. Депривация. Может быть буквально или в переносном смысле потерянным или брошенным. Мог быть рожден в неблагополучной семье, где ребенок ценится за отождествление с несчастьем взрослого.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: Креативен и артистичен. Трагичен. Печален. Чувствителен. Привержен красоте, сексу, серьезности, смерти, меланхолии. «Ах... Если б только...» Страдания. Депрессия. Эмоционален. Разочаровывается. Осознает, что чего-то не хватает. Привязан к недостижимому. Избегает близости, предъявляя к партнеру завышенные стандарты, которым тот не соответствует. Может быть самокритичным. Избегает любви, чтобы не быть отвергнутым. Избегает ситуаций, когда есть риск быть отвергнутым. Ощущение избранности и отличия от других. Разочарование. Крайности. Подвержен эмоциональным взрывам и падениям. Драматическое самовыражение. Внутреннее чувство стыда. Сложности в завершении проектов. Погружен в себя. Искривленный образ собственного тела. Всегда чего-то недостает в жизни. Привязан к опытам на грани жизни и смерти. Ощущение того, что другие его не понимают. Экстримы от депрессии до гиперактивности. Зависть. Может плохо работать в коллективе. Лучше работает один на один. Роскошь и красота. Нарциссизм. Возможны анорексия или булимия.

Стресс. Если Вы находитесь под давлением и чувствуете себя неуверенно, то Вы начинаете проявлять стереотипы поведения 2-го типа. Вы теряете связь со своими эмоциями и перестаете быть уверенными в том, чего Вы хотите. Неожиданно для Вас, Вам становится проще обращать внимание на потребности других людей, и Вы начинаете замечать, что подстраиваетесь под желания других людей.

Безопасность. Находясь в безопасности и в ресурсном состоянии, Вы начинаете проявлять модели поведения 1-го типа. Вы можете сосредоточиться на задании и забыть свою озабоченность собой и мнением других людей о себе. Теперь Вы направляете все свое внимание на выполнение задания. Вы уделяете больше внимания деталям и любите все совершенствовать.

Путь развития для 4-го типа личности основывается на их особой способности воспринимать, что все вокруг равноценно. Необходимо обращать внимание на то, что есть сейчас, и осознавать, что это настолько же ценно и привлекательно, как то, чего сейчас не хватает. Именно таким образом люди 4-го типа ощущают, что не нужно страдать и получают доступ к такому проявлению подлинного существования, в котором они ощущают связь со всем.

Мотивация: Зависть – переживается как внутренняя пустота – потеря – мне чего-то не хватает.

Фиксация: Тоска – богатые внутренние фантазии и мир грез, по сравнению с которыми реальность кажется скучной, в ней чего-то не хватает. 4 тип улетает в идеализированные мечты или воспоминания о прошлом.

Сильная сторона: Равновесие – состояние эмоциональной стабильности. Я - это больше, чем мои чувства. Также равенство - каждый человек равноценен и уникален.

Сущность: Единение – опыт связи всего со всем во Вселенной, никто никогда не заброшен и нет ничего недостающего.

5. НАБЛЮДАТЕЛЬ

Крылья: 4 – Трагический романтик; 6 – Адвокат дьявола.

В стрессе: сдвиг к 7 – Эпикурейцу.

В безопасности: сдвиг к 8 – Боссу.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: то, чего от него хотят другие.

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: самоустранение. Семья очень сильно навязывается, так что ребенок закрывается эмоционально, чтобы спрятаться. Или брошенность, чтобы справиться с которой ребенок отдаляется от своих чувств (внутриутробный опыт – «Я нежеланный»).

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: Эмоциональная дистанция. Приватность. Логичность. Критичность. Терпение. Самодостаточность. Независимость. Много знает. Много думает. Думает больше, чем чувствует. Контролирует через не-реагирование. Реактивный. Отшельник. Бойится чувств. Может чувствовать эмоции, когда он один, но не с другими. Не любит работать с другими. Проблема с авторитетами. Нуждается в пространстве и времени. Избегает конфронтации. Утомляется или расстраивается от ожиданий других. Избегает конкуренции. Оригинальный и творческий мыслитель. Факты и информация более важны, чем действия и чувства. Недостаточные навыки общения. Избегает сильных эмоций. Избегает близости. Довольствуется меньшим. Чувство внутренней пустоты. Привязан к знаниям.

Стресс. Когда Вы находитесь под давлением и чувствуете, что ваши границы нарушают, Вы получаете доступ к стереотипам поведения 7-го типа. Вы теряете внутреннее равновесие, и вас начинают переполнять нереалистичные идеи, что приводит Вас в состояние неуверенности. Вы начинаете поверхностно относиться к проблемам, становитесь экстравертом. Это дает Вам ощущение того, что Вы не уважаете себя и окружающих.

Безопасность. Когда Вы чувствуете себя уверенно, в безопасности, Вы получаете доступ к стереотипам поведения 8-го типа. Вы начинаете больше командовать, легко берете контроль в свои руки. Теперь Вам легко сделать так, чтобы Ваши потребности удовлетворялись, и Вы можете быть очень обаятельны. Ваша привычная стратегия что-то обдумывать заменяется действием.

Путь развития для 5-го типа состоит в том, чтобы великодушно делиться ресурсами и собой – тогда 5-му типу открывается бесконечный источник знания и энергии. Тогда становится возможным установить связь с особым проявлением истинной Сущности, которое мы называем всеведением. Всеведение – это способность ощущать связь с высшим разумом и видеть жизнь в целом.

Мотивация: Жадность – ощущается как недостаток или ограниченность доступных ресурсов энергии, знаний, пространства, любви и т.д.

Фиксация: Отстранение/замкнутость – реакция на ограниченность ресурсов, которая заставляет 5 тип дорожить тем, что у них есть, а также избегать ситуаций, когда окружающие от них чего-то ждут – ведь это значит, что им придется потерять часть своих накопленных ресурсов.

Сильная сторона: Великодушие переживается как сильная эмоциональная любовь к людям и миру, благодаря которой 5 тип жертвует временем и ресурсами, чтобы создать в мире что-то хорошее.

Подлинное существование: Всеведение – ощущение того, что любой ресурс доступен именно тогда, когда в нем есть потребность, что все во Вселенной является частью общего потока.

6. АДВОКАТ ДЬЯВОЛА

Крылья: 5 – Наблюдатель; 7 – Эпикурец.

В стрессе: сдвиг к 3 – Успешному.

В безопасности: сдвиг к 9 – Медиатору.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: скрытые намерения.

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: Не может доверять авторитетам. Ненадежный. Наказание и унижение. Непредсказуемость и иррациональность родителей. Секреты. Необходимо предугадывать поведение взрослых, чтобы защитить себя. Ощущение бессилия и действия по самозащите. Отсутствие сильной фигуры, которая дала бы защиту. Яростный. Холодный.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: Верный. Долгосрочные отношения. Сила и энергия. Не очень много друзей, но этим немногим друзьям он верен. Обращает внимание на традиции. Серьезный. Жертвует собой. Живет в голове. Может говорить без остановки. Не судит по внешнему виду. Может видеть человека «насквозь». Проблемы с принятием решения. Страх открыто выражать гнев. Подозрительно относится к мотивам других людей. Видит безопасность в структуре. Сомневается в себе. Идентифицирует себя с «униженными и оскорбленными». Негативные воспоминания более доступны, чем позитивные. Оттягивает и медлит. Считает, что если он откроется – на него нападут. Уходит от действий. Сильно развито воображение. Думает, а не делает. Тревожность. Избегает возможных будущих нападений. Незавершенность. Лучше всего работает под давлением (загнанный в угол). Либо избегает опасности, либо принимает её. Замечает, что не так. Его привлекает и законное, и противозаконное. Страх интимности. Трудности с доверием. Параноидальность. Незащищенность.

Стресс. Когда Вы находитесь под давлением или Вам угрожают, Вы начинаете использовать стереотипы поведения 3-го типа. Вы становитесь более активным, но одновременно испытываете фрустрацию, потому как Вам не удастся основательно обдумать происходящее, прежде чем принять решение.

Безопасность. Когда Вы чувствуете себя в безопасности и испытываете доверие, Вы используете модели поведения 9-го типа. Вы становитесь более медлительны и начинаете принимать то, что есть, начинаете видеть в людях в основном хорошее. Ваш скептицизм отступает, на его место приходит ощущение: «лучше просто насладимся компанией друг друга».

Путь развития для 6-го типа состоит в избавлении от сомнений и развитии доверия. Это даст возможность получить доступ к такому проявлению Сущности, в котором сильна вера в то, что «все идет хорошо».

Мотивация: Страх – не ощущается напрямую, но проявляется как состояние постоянного беспокойства и дурного предчувствия. Подсознательная мотивация: ощущение опасности.

Фиксация: Сомнение – управляет сознанием, 6 тип постоянно анализирует, находит противоречия в своих и чужих мнениях, намерениях и некомпетентности.

Сильная сторона: Смелость – огромная внутренняя сила действовать, несмотря на всю внутреннюю неуверенность – храбрость поверить, что все будет хорошо.

Сущность: Вера – осознание, что во Вселенной существуют Высшая Сила, которая защищает всех живых существ и что эта Сила существует во всем живом.

7. ЭПИКУРЕЕЦ

Крылья: 6 – Адвокат дьявола; 8 – Босс.

В стрессе: сдвиг к 1 – Перфекционисту.

В безопасности: сдвиг к 5 – Наблюдателю.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: Приятные возможности, приятные воспоминания.

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: Детские страхи решал путем бегства в безграничные возможности воображения. Приятные воспоминания. Качество счастливого фотоальбома. Никакой горечи. Избегание в воображаемое.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: Высокий уровень возбуждения. Активный. Тяга к приключениям. Ренессансный персонаж. Дилетант. «Вечный ребенок». Испытывает трудности с приверженностью. Нуждается в возможности выбора. Может быть зависим от эмоциональных и физических подъёмов. Самоцентрирован. Прекрасные навыки общения. Мечты и фантазии, а не действия. Избегает конфликтов. Самовлюбленный. Возможности на будущее. Двигается к удовольствиям. Избегает близости, всё время держа открытыми другие возможности. Избегает скуки любой ценой. Высокая скорость. Вечно бежит. Любит развлекаться. Склонен к эксцессам. Любит вечеринки. Новизна. Иное. Проблемы с негативными эмоциями. Делает много дел одновременно, чтобы спрятать страх того, что не так хорошо как кажется. Возможник, творческий мыслитель. Восстает. Популярен. Самодостаточен. Хорошо планирует. Возможно, не делает. Не судит. Не конформист. Экстраверт. Общителен. Гурман. Отрицает проблему. Любит быть в центре внимания. Множество отношений.

Стресс. Когда Вы находитесь под давлением и чувствуете, что возможности выбора ограничены, Вы начинаете проявлять паттерны поведения 1-го типа. Вы больше не можете воспринимать ситуацию целиком и начинаете обращать внимание на детали какого-то конкретного задания. Вас легче разозлить и Вы начинаете больше осуждать себя и окружающих.

Безопасность. Когда Вы полны ресурсов и испытываете эмоциональный подъем, Вы используете модели поведения 5-го типа, становитесь более интровертивны и задумчивы. Более важным становится потратить время на сбор знаний, и Вам нравится провести время в одиночестве за хорошей книгой.

Путь развития для 7-го типа – пребывание «здесь и сейчас», независимо от того, каким этот момент является. Благодаря этому, у 7-го типа развивается особая способность – трезво воспринимать реальность.

Мотивация: Обжорство – ощущение, что в мире бесконечное количество возможностей и потребность их все использовать. Неутолимый голод направлен на что-то в будущем, что сможет Вас удовлетворить.

Фиксация: Планирование – это способ избежать беспокойства, отвлекая свое сознание. Постоянная мыслительная активность, много дел одновременно занимают сознание 7-ого типа.

Сильная сторона: Здравый смысл – способность пребывать в настоящем без ожиданий, беспокоящих эмоций и мыслей.

Сущность: Чувственность – переживание единства и связи со всем через чувства и ощущения. Пребывание в настоящем, полном радости.

8. БОСС

Крылья: 7 – Эпикурец; 9 – Медиатор.

В стрессе: сдвиг к 5 – Наблюдателю.

В безопасности: сдвиг к 2 – Отдающему.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: Контроль.

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: Боевое детство. Над ним доминировали более сильные люди, которые хотели контролировать его жизнь. Борется против чувства несправедливости. Приобретал уважение за счет того, что не показывал слабости. Быть сильным. Нельзя быть слабым. Или родители были слишком мягкими и либеральными, и ребенку нужно было проверить границы своих возможностей.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: За всё в ответе. Защищает друзей и семью. Воинственный. Лидер. Возбудимый. Ценность – справедливость / несправедливость. Отрицание. Пытается выйти за границы возможностей. Избыточен. Ищет истину. Заботится о справедливости. Пробует границы жизни. Высокая энергия. Чувства, а не мышление. Защита личного пространства. Уважает тех, кто отвечает на его атаки. Открыто выражает гнев. Может контактировать через сексуальный конфликт. Поддерживает других. Вызов. Может много обвинять. Может быть одиночкой. Все или ничего. Крайности. Нужна предсказуемость. Может перебарщивать с едой, алкоголем, сексом, наркотиками. Защищает себя сам. Помогает другим. Агрессивен. Может беспощадно удерживать власть. Предан друзьям. Жесткий снаружи / мягкий внутри. Хорошо работает в трудных ситуациях. Любит быть в центре внимания. Интуитивно думает. Бескомпромиссный. Отрицает слабости. Создает проблемы, когда ему скучно. Собственник. Сила. Когда он начинает доверять партнеру, вводит его в персональное пространство. Честный. Ему легко становится скучно. Низкая толерантность к фрустрации. Власть. Высокий темп. Близость через борьбу. Занимает много пространства. Защитник слабых. Гнев может быть равен силе. Важна интенсивность. Инициатор новых идей / вещей. Более чувствителен, чем хочет казаться.

Стресс. Когда Вы находитесь под давлением или чувствуете, что «откусили больше, чем можете прожевать», Вы начинаете проявлять модели поведения 5-го типа, – Вы отстраняетесь, обдумывая новые способы, как действовать. Вы отстраняетесь от окружающих и не втягиваете их в свои личные проблемы и печали.

Безопасность. Когда Вы в безопасности и можете «сложить оружие», Вы начинаете проявлять модели поведения 2-го типа и больше обращаете внимание на потребности других людей. Тогда Вы очень учтивы, хорошо заботитесь о близких людях и нуждающихся.

Путь развития для 8-го типа состоит в том, чтобы выстраивать связь со внутренней ранимой стороной, где находятся «мягкие» эмоции. 8 тип должен развивать в себе способность просто быть в настоящем, не пытаясь повлиять на ситуацию, взять на себя контроль или ответственность.

Мотивация: Вождество – сильная необходимость захватить и обладать. То, что 8 тип стремится захватить, может варьироваться: сила – контроль – люди – власть – еда и пр.

Фиксация: Справедливость – ощущение, что ответственность за мир лежит на их плечах. Эта ответственность не имеет границ и необходимо постоянно сражаться за то, что хочешь получить. **Сильная сторона:** Невинность – ощущение, что все находится в равновесии и никто ни в чем не виноват.

Сущность: Истина – осознание, что все происходящее – соединение случайностей, вызванных естественным ходом вещей. Состояние, в котором освобождение и отказ от контроля дает настоящую силу.

9. МЕДИАТОР

Крылья: 8 – Босс; 1 – Перфекционист.

В стрессе: сдвиг к 6 – Адвокату дьявола.

В безопасности: сдвиг к 3 – Успешному.

ФОКУС ВНИМАНИЯ: Позиция других людей.

АКТУАЛЬНОЕ В ДЕТСТВЕ: Чувствовал недостаток внимания. Покинутость. В тени братьев и сестер. Чувствует, что его не слушают. Разрывается между двумя противостоящими сторонами. Научился «выключаться». Чувствует, что интересы родителей важнее, чем его собственные.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ: Стабильный. Терпеливый. Успокаивающее воздействие. Важна гармония. Подбадривающий. Дружелюбный. Сбалансированный. Интуитивный. Мягкий и заботливый. Может впасть в депрессию. Поддерживает семью и друзей. Сложно сказать «НЕТ». Защищает себя. Амбивалентный. Сложности с принятием решений. Хорошо спит. Скромен по отношению к себе. Обвиняет. Может создавать впечатление ленивого. Мечтает об идеальном партнере. Важны связи с окружающими. Поддерживает связь, так как чувствует качества других через их тела. Может избегать конфликтов. Может быть зависимым и его сложно отделить. Избегание беспокоящих проблем. Совпадает и соотносит себя с телом и может замечать, чего ему не хватает в голове. Может замещать основные потребности второстепенными. Проблемы с приоритетами. Контролирует через замедление. Отгораживается. Выражает гнев не напрямую. Видит все точки зрения. Может притуплять самовосприятие с помощью еды, телевидения, алкоголя и т.п. Знает потребности других лучше, чем свои собственные. Хороший миротворец, психолог. Собственник. Ревнивец. Сливаются с желаниями других. Упрямый. Трудности с завершением. Отвлекается на второстепенное. Чувствует себя выжатым внешними запросами времени и энергии. Хорошо справляется с неожиданностями. Не планирует будущего. Любит привычное. Затрудняется успевать к сроку.

Стресс. Когда Вы находитесь под давлением, Вы начинаете использовать модели поведения 6-го типа и начинаете более скептически относиться к мотивам окружающих. Вам становится тяжело доверять собственным суждениям, и Вы анализируете ситуацию снова и снова.

Безопасность. Когда Вы чувствуете себя в безопасности и ощущаете гармонию, Вы проявляете модели поведения 3-го типа. Вы концентрируетесь на стоящей перед Вами задаче, на том, что необходимо сделать, и на важных целях. Вы становитесь очень производительны и теряете чувство меры.

Путем развития для 9-го типа является развитие способности действовать прямо сейчас, а также необходимо развивать способность четко и ясно общаться с окружающими, даже если это может привести к конфликту.

Мотивация: Лень – внутренняя потребность бездействовать, отдохнуть, подождать и посмотреть, что произойдет.

Фиксация: Бездействие – желание быть спокойным и отрешенным, чтобы избежать конфликтов. Попытка создавать и поддерживать чувство умиротворения всеми возможными способами, всегда и везде.

Сильная сторона: Энергия – проявляется в спонтанных инстинктивных действиях, не подавляемых мыслями или эмоциями. Когда Вами движет инстинкт.

Сущность: Любовь – ощущение, что все во Вселенной сделано из любви и движимо любовью; – это сила является всем и является причиной всего.

Пути личностного развития

Суфии говорят, что большинство людей пребывает в «спячке» - мы живем на автопилоте, изо дня в день повторяя привычные реакции и стратегии поведения, хотя они не всегда приводят нас к тому, чего мы действительно хотим. Эннеаграммы описывает 9 основных стратегий, которые нам свойственно использовать в ошибочной надежде на то, что они приведут нас к желаемому состоянию счастья, свободы и равновесия. С возрастом мы становимся мудрее и начинаем понимать, что бессознательное воспроизведение все тех же стереотипов поведения не делает нас счастливее и удовлетвореннее.

Эннеаграмма помогает осознать свои модели поведения. И это похоже на пробуждение – как будто мы заново видим мир широко открытыми глазами. Возникает чувство освобождения – мы перестаем идентифицировать себя со своими паттернами и обретаем свободу быть разными, свободу быть подлинно собой, свободу просто быть. Основой учения Оскара Ичазо и его значительным вкладом в развитие Эннеаграммы стало то, что он описал девять «фиксаций эго» и «мотиваций», присущих каждому типу Эннеаграммы. Он также предложил пути развития для каждого из девяти типов. Развитие основывается на четырех элементах:

Мотивация – Фиксация – Сильная сторона – Сущность

Мотивация

Каждым типом личности движет некая сила, т.н. «порок». Можно сказать, что «порок» – это глубинная мотивация, которая заставляет нас делать то, что мы делаем. Согласно модели Эннеаграммы именно «порок» определяет наши ценности и является фундаментальной основой нашего представления о мире и о себе. Когда большинство из нас впервые узнает об этом, естественной реакцией является отрицание. Сложно принять, что именно наша слабость является сильнейшим подсознательным влечением, ведущей глубинной мотивацией. Но, наблюдая за собой, мы начинаем осознавать свой тип Эннеаграммы и приходим к пониманию того, что нами движет именно «порок», присущий нашему типу.

[Тип 1.](#) Гнев: Мир не идеален, никто и ничто не может полностью соответствовать внутренним идеалам и стандартам единиц. Отсюда возникает сильное напряжение, дискомфорт, проявляющийся в раздражении и непреодолимых импульсах все и всех исправлять.

[Тип 2.](#) Гордыня: Стремление быть нужным и незаменимым: во мне нуждаются, без меня не могут обойтись - значит, меня любят и не бросят. Паттерн основан на детском убеждении о том, что любовь нужно заслужить - меня будут любить, только если я буду добрым и заботливым.

[Тип 3.](#) Обман / Самообман: Я - это мои достижения. Стремление стать успешным, обрести определенные качества, достигнуть определенного статуса, чтобы добиться принятия и уважения окружающих. Детское убеждение: меня ценят и любят (скорее всего речь идет о матери) за мои достижения.

[Тип 4.](#) Зависть: Четверкам больше других типов доступно ощущение того, что им чего-то не достает, что они потеряли связь с чем-то важным - истинным собой. Они почему-то верят, что у других людей все хорошо - у них есть все необходимые качества и ресурсы, чтобы жить счастливо. Это чувство собственной неполноценности по сравнению с окружающими и порождает постоянные внутренние сравнения - зависть.

[Тип 5.](#) Жадность: Мир небезопасен и каким-то образом пятерки ощущают себя в нем маленькими и беспомощными. Отсюда решение: необходимо хорошенько подготовиться и запастись необходимыми знаниями и ресурсами, чтобы обезопасить себя от возможных угроз. Поскольку большинство угроз исходит от окружающих людей, необходимо свести взаимодействие с ними к минимуму.

[Тип 6.](#) Страх: Убеждение в том, что мир опасен, порождает постоянную тревогу, дурное предчувствие - где-то впереди меня подстерегает опасность, что-то может пойти не так. Необходимо быть начеку, заранее все просчитать, чтобы быть готовым к худшему.

[Тип 7.](#) Обжорство: Желание восполнить подсознательное переживание голода - голода по любви и удовольствию - устремляет семерок на поиски новых ярких впечатлений, встреч, возможностей, они хотят всего в жизни попробовать и часто боятся не успеть. Увлекаясь новым, ярким, приятным, они избегают встречи с менее приятными внутренними переживаниями.

[Тип 8.](#) Вождество: Желание обладать подкрепляется убеждением о том, что если я буду сильным и буду контролировать все жизненно важные ресурсы, то никто не посмеет пойти против меня. Предпочитаемая стратегия: "Лучшая защита - нападение". Борьба и обладание позволяет восьмеркам чувствовать себя живыми - сильными и свободными.

[Тип 9.](#) Лень: В стремлении сохранить состояние гармонии и внутреннего умиротворения девятки прибегают к психологической анестезии. Они подавляют все свои импульсы и чувства, которые могут нарушить их внутреннее умиротворение. На подавление естественных импульсов уходит очень много энергии, что приводит к состоянию истощенности и пассивности.

Фиксация

Мотивация порождает фиксацию. Фиксация – это стереотип поведения, который мы повторяем снова и снова, так как полагаем, что это действие принесет нам удовлетворение и внутреннее состояние, близкое к переживанию счастья. К сожалению, этого не происходит - наоборот, фиксация все больше отдаляет нас от желаемого. Фиксация усиливает нашу мотивацию, а она, в свою очередь, усиливает нашу фиксацию, заново запуская стереотипы поведения. Так получается замкнутый круг.

[Тип 1.](#) Осуждение: Огромный внутренний критик, который критикует каждое ваше действие и даже желание. Слушаясь своего внутреннего критика, я получаю право критиковать и осуждать окружающих. За критикой стоит желание все улучшать, доводить до совершенства, но в этом стремлении я могу не заметить окружающих людей и их реакции.

[Тип 2.](#) Благодарность: Двойки, как правило, очень заботливые и помогающие люди. Я помогаю, чтобы заслужить любовь и принятие окружающих. Свидетельством любви и принятия для меня выступает благодарность окружающих.

[Тип 3.](#) Тщеславие: Сверхзначимость успеха, статуса и достижений, а также их атрибутов. Важно произвести хорошее впечатление, можно где-то что-то немного приукрасить, пустить пыль в глаза. Важны только цели и их достижение, все что стоит на пути (часто это чувства, межличностные отношения, физические потребности), успешно обходится, игнорируется, отменяется.

[Тип 4.](#) Тоска: Для счастья всегда чего-то не хватает. Фокус внимания на том, чего нет, не позволяет заметить и ценить, то, что есть здесь и сейчас.

[Тип 5.](#) Отстранение: Мир слишком небезопасен, я еще не готов действовать и активно проявляться в нем. Сейчас лучше отстраниться, получше изучить ситуацию со стороны, поднакопить сил, и вот тогда, когда я буду готов...

[Тип 6.](#) Сомнения: Тревога и дурное предчувствие порождают постоянные сомнения. Чтобы обезопасить себя от возможной опасности, нужно все просчитать, рассмотреть все с разных сторон. А вдруг...? А если...? Как можно быть уверенным, что...?

[Тип 7.](#) Планирование: Яркие красочные планы-проекты как пузырьки шампанского опьяняют, веселят. Реализовывать планы - зачем? Слишком скучно, придется отказываться от новых идей-пузырьков.

[Тип 8.](#) Справедливость: Если что-то случилось, всегда есть виновные и они должны быть наказаны. Поскольку я беру ответственность за ситуацию на себя, я вправе решать, кто прав, кто виноват, и наказывать виновных. Желание восстановить справедливость часто проявляется в борьбе и мести.

[Тип 9.](#) Бездействие: Реализовывать свои желания и воплощать свою мечту в жизнь - тяжело, возникает столько проблем. Лучше пусть все идет как есть. Лишь бы не было хуже.

Сильная сторона

Осознав стереотипность своего поведения (фиксацию), мы можем научиться останавливать себя и развивать свою «добродетель» – особые способности. Каждый тип личности имеет сильную сторону – прямую противоположность «пороку». Эта сильная сторона способна нейтрализовать те паттерны поведения, на которых мы застреваем. У каждого типа личности есть эти особые способности, которые ему уже знакомы и которые он использует в ресурсных ситуациях. «Добродетель» – это ключ к психологическому развитию, которое, в свою очередь, увеличивает возможность установить связь с подлинным собой, со своей сущностью.

[Тип 1.](#) Спокойствие: Способность быть счастливым и довольным внутренней гармонией и умиротворенностью, независимо от происходящего.

[Тип 2.](#) Скромность: Я - лишь часть чего-то большего, и без моей помощи могут обойтись. Это не только моя заслуга.

[Тип 3.](#) Честность: Осознание своей истинной ценности, которая не зависит от достижений и статуса, дает возможность быть самим собой, искренне проявляя свои эмоции и потребности.

[Тип 4.](#) Равновесие: Осознание природы своего истинного я (я - это больше, чем мои чувства) позволяет сохранять эмоциональное равновесие и стабильность даже в ситуации сильных переживаний. Также развивается ощущение одновременно уникальности и равноценности каждого.

[Тип 5.](#) Великодушие: Эмоциональная вовлеченность, чем больше я взаимодействую с окружающими людьми и миром, тем больше осознаю, что в мире огромное количество ресурсов, и что отдавая, я также получаю.

[Тип 6.](#) Смелость: Связь с огромной внутренней силой наделяет бесстрашием и позволяет действовать, несмотря на неведение.

[Тип 7.](#) Трезвость: Способность пребывать в настоящем, наслаждаясь каждым моментом и действием, не отвлекаясь на новые проекты, планы, предвкушения. Так возникает чувство истинного удовлетворения, сердце наполняется радостью, а также благодарностью за то, что нам дарит жизнь.

[Тип 8.](#) Невинность: Ощущение, что все находится в равновесии и никто ни в чем не виноват. Развивается доступ к той детской невинности и непосредственности, которая когда-то была утрачена.

[Тип 9.](#) Энергия: Я предпринимаю активные действия, даже если они вызовут дискомфорт и нарушат мое внутреннее умиротворение. Я готов что-то менять в себе, своей жизни и окружении, чтобы жить той жизнью, которой хочу.

Сущность*

Подлинное существование (сущность) – это состояние, в котором мы переживаем единство со всем окружающим миром. Это состояние, в котором нет чувства оторванности или конфликта между собой и окружением. Это состояние, в котором мы действуем интуитивно и просто знаем, что надо делать. Состояние, в котором умолкает внутренний диалог и исчезают сомнения. Состояние, когда наши эмоции отмечены умиротворенностью, счастьем, внутренней гармонией.

В повседневной жизни состояние контакта со своей сущностью проявляется в ситуациях, когда мы вовлечены в творческий процесс, что-то создаем, и это заставляет нас забыть о времени и пространстве. Или когда мы переживаем что-то действительно красивое, как, например, закат, или сильные чувства, которые мы иногда испытываем к другому человеку, когда нет различия между тобой и мной и тем, что мы переживаем вместе.

Часто нашей подсознательной целью является воссоздать это состояние, которое, возможно, нам знакомо со времени младенчества и раннего детства. Мы ошибочно полагаем, что сможем

достигнуть этого состояния, продолжая следовать своим привычным стратегиям. Но, только изменив свои привычные стереотипы поведения и следуя по пути личностного развития, который предлагает модель Эннеаграммы, мы сможем установить более длительный и постоянный контакт со своей сущностью. Жизнь станет более простой и красивой.

[Тип 1.](#) Совершенство: переживание того, что все во Вселенной подчинено некому высшему порядку. Вещи, события, люди и их поведение как раз такие, какими должны быть, каждый момент безупречен.

[Тип 2.](#) Свобода: Я не завишу от признательности окружающих. Свобода давать и получать, оставаясь при этом собой.

[Тип 3.](#) Надежда: Все что происходит во Вселенной - это единый взаимосвязанный процесс и не в силах одного человека сделать все. Мне не нужно ничего предпринимать, все и так будет хорошо. Все развивается в правильном направлении,

[Тип 4.](#) Единение: Все во Вселенной взаимосвязано, Вселенная проявляется в каждом из нас. Никто не может быть отделен, заброшен, в мире нет ничего недостающего

[Тип 5.](#) Всеведение: Способность ощущать связь с высшим разумом и осознавать, что все во Вселенной является частью общего потока. Знание о том, что любой ресурс доступен именно тогда, когда в нем есть потребность,

[Тип 6.](#) Вера: Несгибаемая вера в хорошее, мы являемся частью Вселенной, и ее поддержка всегда с нами.

[Тип 7.](#) Чувственность: Переживание причастности к жизни, единства и связи со всем через чувства и ощущения. Пребывание в настоящем, полном радости.

[Тип 8.](#) Истина: Осознание, что все происходящее – соединение случайностей, вызванных естественным ходом вещей. В мире нет черного и белого, плохого и хорошего - все это лишь проявления Вселенной, которая является целостной и неделимой. Ощущение себя частью Вселенной позволяет освободиться от контроля и дает настоящую силу.

[Тип 9.](#) Любовь: Ощущение, что все во Вселенной сделано из любви и движимо любовью. Эта сила является всем и является причиной всего.

*В оригинале Essence (англ.) от глаг. esse (лат) – быть; варианты перевода 1) сущность, 2) существование, 3) бытие.

Модели Вирджинии Сатир

Вирджиния Сатир выдвинула теорию о том, что поведенческие паттерны, полученные в детстве, усиливаются доминирующими установками общества.

«Не навязывайся – просить для себя – эгоистично» - заискивание.

«Не позволяй унижать себя, не будь трусом» - обвинение.

«Не будь таким серьезным. Будь достойным этого. Кому это надо?» - отвлечение.

Заискивающий (миротворец)

Миротворец действует так, будто он боится, что другие люди рассердятся, уйдут и уже никогда не вернуться. Миротворец не осмеливается однако допустить этого. Чаще всего он кинестетик. Использует определители «если», «только», «даже», «сразу», сослагательное наклонение «мог бы», «хотел бы». Часто использует чтение мыслей. Типичные утверждение миротворца:

- ✓ О, Вы же знаете меня – мне всё равно!
- ✓ Что бы ни хотели делать другие, мне это нормально.
- ✓ Всё, что угодно, дорогой. Я не возражаю.
- ✓ О, всё в порядке! Делайте что хотите.
- ✓ Что я хочу делать? Даже не знаю. А Вы что хотите?

Обвинитель

Обвинитель ведет себя так, как будто никому нет дела до него/неё, что его никто не уважает, не любит, и что все люди безразличны к его чувствам и потребностям. Обвинитель реагирует на это вербальными поведенческими паттернами с целью показать, что он(-а) здесь главный(-я) и имеет власть. Часто предпочитает визуальное. Использует в речи обобщающие слова: «все», «каждый», «любой». Использует вопросы-отрицания: «Почему Вы не можете?...» Нарушение причинно-следственных связей, например: «Это сводит меня с ума!» Типичная речь Обвинителя:

- ✓ Вы никогда не считаетесь с моими чувствами!
- ✓ Никто здесь не обращает никакого внимания на меня!
- ✓ Вы всегда должны быть главными?
- ✓ Почему Вы никогда не думаете о том, что мне действительно хочется?
- ✓ Почему Вы всегда настаиваете на своём, и неважно, насколько от этого больно другим людям?

Расчетливый (Компьютер)

Компьютер ведет себя так, будто он напуган, что кто-то знает о его истинных чувствах. Если возможно, компьютер создаст такое впечатление, что чувств у него вовсе нет. Мистер Спок в фильме STAR TRACK был великолепным примером компьютера (если не считать перипетий его человеческой составляющей, которые и делали его настолько интересным). Компьютер, как правило, аудиален, дигитален или визуален. Сверхразумен. Избегает употребления первого лица в роли подлежащего. «Я вижу» становится «Можно увидеть». Использует существительные без референтных индексов: «можно», «кто-то делает», «делают»; использование номинализации: «стресс», «рецессия», «фрустрация». Типичная речь Компьютера:

Ни один рациональный человек не испугался бы этого кризиса!
Совершенно ясно, что преимущества этой деятельности были преувеличены!
Предпочтения, описанные Вами, совершенно обычно для данной области.

Компьютеры усиленно работают над тем, чтобы никогда не произносить «Я», а если произносит, то тщательно оговаривая: «Я полагаю, что такое, по крайней мере, возможно». Используют необычайно ограниченный набор мимики и жестов.

Отвлекатель (отстраненный)

Отвлекатель довольно хитёр, так как не придерживается ни одного из предыдущих паттернов. Вместо этого Отвлекатель умело крутится вокруг этих паттернов, постоянно меняя модели В. Сатир. Часто происходит быстрая смена предыдущих трех паттернов. Это похоже на то, что человек не знает, где или как они подходят ему. Фоновое чувство Отвлекателя – это зачастую паника. Типичные утверждения Отвлекателя:

- ✓ Я не знаю что сказать, но я должен что-то сказать. Чем быстрее, тем лучше. (Перебивание)
- ✓ Вчера вечером я был настолько взвинчен, когда пришел домой, что даже не пошел в ванную.

Поверхностное поведение будет представлять собой хаотическую смесь.

Уравнитель (уравновешенный)

Наиболее противоречивый тип из всех имеющихся – или самый легкий, или самый сложный в обращении. Уравнитель делает именно то, что предполагает термин В. Сатир – «Равнение на Вас». Когда уравнитель настоящий – всё очень просто: подравнитесь под него. Ложный Уравнитель, однако, может быть опасным, его очень трудно определить. В случае с Истинным Уравнителем, всё что он говорит, является тем, что он думает:

- ✓ Я буду честен с Вами и выложу все карты на стол.
- ✓ Суть в том, что я согласен это сделать.

Тесты

ТЕСТ №1: Определение типа личности

Вашему вниманию предлагается 9 пунктов, описывающих 9 типов личности. Ни один из этих типов личности не хуже и не лучше другого. Ни один из них не предназначен для полного описания личности индивида, каждый пункт – это всего лишь Эннеаграмма, то есть краткая характеристика девяти типов личности.

1. Прочитайте описание и выберите три пункта, наиболее подходящие именно Вам.
2. Пронумеруйте эти пункты от «1» до «3» в зависимости от того, какой из них больше всего Вам подходит. Первым будет пункт, более или менее Вам подходящий, вторым номером – пункт полностью подходящий Вам, и третьим поставьте пункт, абсолютно точно описывающий именно Вас.
3. В каждом из этих пунктов Вы найдете черты, присущие Вам, однако выберите три, наиболее подходящие Вам.

Принимая решение, пожалуйста, воспринимайте каждый пункт в целом, а не отдельными предложениями. Задайте себе вопрос: «Действительно ли этот пункт в целом лучше, чем все остальные, описывает мой характер?»

Если Вы не можете выбрать пункты, описывающие именно Вас, выберите те, что приблизительно подходят для описания Вашей личности. И поскольку типы личности наиболее заметно выделяются в раннем взрослом возрасте, отвечая на вопросы, ориентируйтесь на себя в возрасте около 20 лет.

ПУНКТ «А»

По жизни я руководствуюсь принципом «всё или ничего». Особенно это касается тех вещей, которые действительно много значат для меня. Я очень ценю в себе такие качества, как: сила, честность и надежность. Я никогда никого не обманываю, но и не доверяю людям до тех пор, пока они не докажут, что на них можно положиться. Я люблю, чтобы со мной были честными, и знаю, когда кто-то пытается хитрить, обманывать или манипулировать мной. Я не могу терпеть слабых людей, по крайней мере, если я не понимаю причину этой слабости или не вижу, как человек пытается как-то исправить положение. Я так же не люблю следовать указаниям, подчиняться приказам, если я не уважаю человека, отдающего этот приказ или не согласен с ним в чем-либо. Я гораздо лучше управляюсь со всем сам. Мне очень трудно скрывать злость. Я всегда готов постоять за своих друзей, близких, особенно если к ним несправедливо относятся. Может быть, я и не выигрываю каждый поединок, но остаюсь в памяти соперника надолго.

ПУНКТ «Б»

У меня есть определенные высокие стандарты точности, и по жизни я стараюсь придерживаться этих стандартов. Мне очень легко выяснить, что не так, и найти способ улучшить ситуацию. Возможно, некоторые думают, что я слишком критичен или требую совершенства во всём, но мне очень трудно проигнорировать или примириться с тем, что что-то делается неправильно. Одним из моих достоинств можно считать то, что если я беру на себя ответственность за что-либо, то я делаю это превосходно. Меня переполняет чувство возмущения, когда люди делают свою работу не должным образом или когда ведут себя безответственно, нечестно. И хотя я этого не показываю, меня это ужасно возмущает. Для меня работа является приоритетом над удовольствием, и если необходимо, я подавляю свои желания для того, чтобы как следует выполнить работу.

ПУНКТ «В»

Я легко принимаю любые точки зрения. Может быть, я кажусь нерешительным, но это потому что в любой ситуации я вижу как плюсы, так и минусы. Благодаря этому качеству, я могу помочь людям решить их проблемы. Это качество иногда приводит к тому, что я знаю о мнениях, основных задачах и приоритетах других людей больше, чем о своих собственных. Мне привычно состояние растерянности, я часто отвлекаюсь от важной работы, которую пытаюсь сделать. Причем отвлекаюсь я всегда на какие-либо незначительные мелочи. Мне всегда очень трудно понять, что действительно важно для меня самого и я часто избегаю конфликтных ситуаций, и делаю так, как хотят другие. Люди воспринимают меня как человека легкого, покладистого и услужливого. Я люблю жизнь в её легкости, беспечности и гармоничности.

ПУНКТ «Г»

Я очень чуткий человек. Я замечаю, что нужно людям, даже если я их не знаю. Меня очень расстраивает, когда кого-либо постигает горе или неудача, особенно расстраивает потому, что я не могу сделать для других так много, как мне хотелось бы. Я чересчур отзывчивый. Иногда мне хочется научиться говорить «НЕТ», потому что обычно я забочусь о ком-то другом больше, чем о себе самом. Меня очень обижает, если я делаю всё возможное, чтобы понять и помочь людям, а они думают, что я пытаюсь ими манипулировать или контролировать их. Я люблю казаться людям хорошим, добродушным человеком, но когда меня не воспринимают всерьёз или недооценивают, то я могу стать очень капризным и раздражительным. Хорошие отношения действительно много значат для меня, и я готов над этим работать.

ПУНКТ «Д»

Быть лучшим в своем деле – очень важно для меня. И меня очень ценят как раз за мои достижения. Я много работал и я успешен практически во всём, за что бы не взялся. Я отождествляю себя с тем, что я делаю; по моему мнению, ценность человека заключается в его достижениях и признании за его работу. Дел у меня всегда больше, чем времени на их выполнение, поэтому я часто отбрасываю эмоции и чувства в сторону для того, чтобы спокойно работать. Мне очень тяжело сидеть на одном месте без дела, а дел у меня – всегда полно. Меня раздражают люди, нерационально использующие моё время. Я даже могу взять на себя задание, которое другой человек выполняет слишком медленно. Я привык всегда быть на вершине. Я люблю соревноваться и работать в команде.

ПУНКТ «Е»

Я бы охарактеризовал себя как спокойного человека с аналитическим складом ума, которому больше времени нужно проводить в одиночестве, чем другим людям. Я лучше предпочту наблюдать ситуацию со стороны, нежели быть в центре событий. Я не люблю, когда люди слишком требовательны ко мне, или заставляют меня рассказывать что я чувствую. Лучше всего я понимаю сам себя, находясь в одиночестве, нежели в большой компании; и больше удовольствия я получаю не от процесса, а от завершения. Я никогда не скучаю наедине с собой, потому что у меня богатый внутренний мир. Для меня важно защищать моё личное время и пространство, и, соответственно, жить обыкновенной непринужденной жизнью и быть максимально самодостаточным.

ПУНКТ «Ж»

У меня очень хорошо развито воображение, особенно когда дело касается угрозы безопасности. Я могу сразу сказать, что может быть опасно или вредно, и могу вообразить чувство страха так явно, как будто бы это происходит наяву. Я либо избегаю опасностей, либо бросаю им вызов. Я очень

изобретательный, и, благодаря моей фантазии, у меня оригинальное чувство юмора. Мне бы хотелось, чтобы жизнь была немного более определенной, но в целом я склонен сомневаться в людях и в происходящем. Я часто вижу недостатки в том, что предлагают другие. И как следствие этого, многие воспринимают меня, как очень проницательного человека. Я склонен к недоверию людям у власти. Потому что, если что-то не в порядке, то виной этому только всякие неудачники. Я верен своему слову и всегда сдерживаю обещания.

ПУНКТ «З»

Я оптимист и люблю придумывать новые интересные вещи. У меня очень живой ум, и я постоянно обдумываю самые разные идеи. Мне нравится соединять все эти идеи вместе, чтобы посмотреть – что получится, и когда мне удастся объединить вещи, казалось бы, не имеющие ничего общего, у меня захватывает дух. Я люблю работать над тем, что мне интересно, и энергии для этого у меня достаточно. Сложнее всего мне с не оправдывающими затраченного труда и монотонными задачами. Я люблю начинать что-то делать еще на стадии планирования, когда можно предложить множество интересных вариантов. Если мне что-то надоедает, мне сложно продолжать над этим работать. Я хочу переключиться на что-либо, что мне интересно. Если что-то не получается, я предпочитаю переключить своё внимание на более приятные вещи. Я считаю, что люди имеют право получать удовольствие от жизни.

ПУНКТ «И»

Я ранимый человек с глубокими внутренними переживаниями. Я чувствую себя непонятым, потому что считаю себя не таким, как окружающие меня люди. Моё поведение может показаться другим наигранным, и меня часто критикуют за то, что я чересчур чувствительный и утрирую свои эмоции. На самом же деле, мне очень не хватает эмоциональной связи и ощущения крепких отношений. Зачастую, у меня проблема с тем, чтобы адекватно оценивать уже существующие отношения. Потому что я хочу того, чего у меня нет, пренебрегая тем, что уже имею. Постоянный поиск эмоциональных отношений привел меня к меланхолии и депрессии. Иногда я задаюсь вопросом: «Почему у других всё лучше в отношениях и в жизни?» Я обладаю тонким эстетическим чутьем, и воспринимаю богатый мир эмоций и знаков.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА: КЛЮЧ К ТЕСТУ №1

- А – ТИП №8
- Б – ТИП №1
- В – ТИП №9
- Г – ТИП №2
- Д – ТИП №3
- Е – ТИП №5
- Ж – ТИП №6
- З – ТИП №7
- И – ТИП №4

ТЕСТ №2: Вопросы по Эннеаграмме

1. А. Обычно я испытываю сильное беспокойство, когда кто-то исправляет мои ошибки.
Б. У меня часто возникает ощущение, что многим требуется моя помощь.
2. А. Часто мне очень важно оказать людям услугу.
Б. Мне важно быть точным и профессиональным.
3. А. Я люблю делать всё классно и в хорошем стиле.
Б. Мне нравится, когда меня организуют, и доводить дела до завершения.
4. А. Обычно, я получаю наслаждение от искусства и художественного / артистического выражения.
Б. Мне часто доставляет удовольствие собирать мысли и идеи, находить в них логические взаимосвязи.
5. А. Я способен решать свои проблемы, скорее размышляя, чем чувствуя.
Б. Я склонен быть очень уверенным еще до того, как принял решение.
6. А. Мне нравится, чтобы всё было распланировано, нежели наобум.
Б. Мне нравится подбадривать людей.
7. А. Я вижу себя человеком, любящим повеселиться.
Б. Я вижу себя как достойную личность.
8. А. Обычно, мне легко выразить свое недовольство несправедливостью.
Б. Меня обычно многие вещи в жизни не задевают.
9. А. Я люблю, чтобы всё было сделано правильно.
Б. Обычно мне нравится завершать свои дела успешно.
10. А. Я высоко ценю красоту жизни.
Б. Мне важно помогать людям.
11. А. Я склонен видеть яркую сторону жизни.
Б. Я предпочитаю ставить ясные цели и пути их достижения.
12. А. Я ощущаю себя чувствительным человеком.
Б. Я чувствую себя надежным человеком.
13. А. Обычно я люблю всё делать сам.
Б. Склонен согласиться с утверждением: «Мне нравится большинство людей, с которыми я знакоюсь».
14. А. Я считаю себя великим тружеником.
Б. Я считаю себя надежным человеком.
15. А. Мне нравится строить яркие планы и стремиться к радостной жизни.
Б. Мне нравится расслабляющий стиль жизни.
16. А. Я склонен делать все наилучшим образом.
Б. Я склонен глубоко чувствовать свое прошлое.

17. А. Я люблю личное время и тишину.
Б. Я склонен хвалить других.
18. А. Я могу легко противостоять другим.
Б. Я легко принимаю решения.
19. А. Меня беспокоят проблемы страданий, проблем и смерти.
Б. Я склонен к оптимизму.
20. А. Я достаточно спокойно демонстрирую свою авторитетность.
Б. Обычно мне удобнее отступить и наблюдать за ситуацией со стороны.
21. А. Мне удобно иметь ограничения в работе.
Б. Я чувствую себя хорошо, разрешив противоречие.
22. А. Я люблю совершенство во всём, что бы ни делал.
Б. Я люблю приобретать знания.
23. А. Я склонен соглашаться с авторитетами.
Б. Я склонен давать людям поддержку и советы.
24. А. Я считаю себя легким человеком.
Б. Я считаю себя приобретателем.
25. А. Я склонен к идеальному поведению и хорошим манерам.
Б. Меня часто волнуют проблемы справедливости и несправедливости.
26. А. Обычно ценю гармонию.
Б. Обычно ценю знания.
27. А. Для меня очень много значит – быть правым.
Б. Мне очень важно быть надежным для окружающих.
28. А. Я люблю делать людей счастливыми.
Б. Мне нравится быть близким человеком для других.
29. А. Правила важны для меня.
Б. Внешнее важно для меня.
30. А. Меня обычно привлекают символизм и искусство.
Б. Я верю, что большинство проблем в жизни не стоят того, чтобы из-за них терять сон.
31. А. Обычно я использую своё время хорошо.
Б. Обычно люблю хорошо проводить время.
32. А. Я доволен, когда могу постоять за справедливость.
Б. Я доволен, когда забочусь о других.
33. А. Для меня важен успех.
Б. Мне важно иметь собственное личное время и пространство.
34. А. Я обычно обеспокоен тем, чтобы всё было справедливо.

Б. Я обычно отстаиваю то, во что верю.

35. А. Для меня очень много значит быть расслабленным и уравновешенным.

Б. Для меня очень много значит делать что-либо для людей.

36. А. Я обычно стараюсь делать все безупречно.

Б. Я обычно стараюсь быть спокойным.

СЧЕТНЫЙ ЛИСТ

1	А. 1	10	А. 4	19	А. 4	28	А. 7
	Б. 2		Б. 2		Б. 7		Б. 2
2	А. 2	11	А. 7	20	А. 8	29	А. 6
	Б. 3		Б. 3		Б. 5		Б. 3
3	А. 4	12	А. 4	21	А. 6	30	А. 4
	Б. 3		Б. 6		Б. 9		Б. 9
4	А. 4	13	А. 5	22	А. 1	31	А. 1
	Б. 5		Б. 7		Б. 5		Б. 7
5	А. 5	14	А. 8	23	А. 6	32	А. 8
	Б. 3		Б. 6		Б. 2		Б. 2
6	А. 6	15	А. 7	24	А. 9	33	А. 3
	Б. 7		Б. 9		Б. 3		Б. 5
7	А. 7	16	А. 1	25	А. 4	34	А. 1
	Б. 8		Б. 4		Б. 8		Б. 8
8	А. 8	17	А. 5	26	А. 9	35	А. 9
	Б. 9		Б. 2		Б. 5		Б. 2
9	А. 1	18	А. 8	27	А. 1	36	А. 1
	Б. 2		Б. 3		Б. 6		Б. 9

ПОДСЧЕТ

Отметьте цифру справа от буквы А или Б, в зависимости от того, какую букву Вы выбрали для каждого из 36 вопросов. Посчитайте, сколько раз встречается выделенная Вами цифра «1» и поставьте это количество в счетном разделе под номером «1». Повторите данную процедуру для каждой цифры от «2» до «9». Для проверки правильности подсчета ориентируйтесь на то, что сумма Ваших счетных разделов должна равняться «36».

СЧЕТНЫЕ РАЗДЕЛЫ ДЕВЯТИ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9