

The background of the cover is a bright yellow. It features a central illustration of several hands, drawn in a simple, sketchy style, holding and manipulating a single, multi-colored string (red, blue, and white). The string is tangled and loops around the hands, creating a sense of interconnectedness and complexity. The hands are positioned around the perimeter of the cover, with some reaching towards the center where the text is located.

Сюзанна Стабил

СВЯЗИ МЕЖДУ НАМИ

9 ТИПОВ ЛИЧНОСТИ
И КАК ОНИ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ
ДРУГ С ДРУГОМ

Психология общения. Новое оформление

Сюзанна Стабил

**Связи между нами. 9
ТИПОВ ЛИЧНОСТИ И КАК ОНИ
ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ друг с другом**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.923
ББК 88.37

Стабил С.

Связи между нами. 9 типов личности и как они взаимодействуют друг с другом / С. Стабил — «Эксмо», 2018 — (Психология общения. Новое оформление)

ISBN 978-5-04-102723-0

Каждого из нас время от времени посещает желание заглянуть в голову другого человека. О чем он думает? Чего хочет? Как ко мне относится? Книга Сюзанны Стабил — путеводитель по девяти типам личности и их отношениям друг с другом. Она учит понимать людей, максимально непохожих на нас, и разбираться в своих собственных мотивах, страхах и ограничениях. В основе авторской системы лежит концепция эннеграммы — модели, которая описывает девять типов личности и связи между ними. А еще — помогает определить свой собственный тип и при необходимости трансформировать его в желаемый. В формате a4-pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923

ББК 88.37

ISBN 978-5-04-102723-0

© Стабил С., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Введение	6
8 тип	12
9 тип	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Сюзанна Стабил

Связи между нами: 9 типов личности и как они взаимодействуют друг с другом

Посвящаю эту книгу

Джузеппе

Эта книга о том, как хороша наша жизнь.

Я люблю тебя всем сердцем

Нашим детям и всем, кого они любят

Джозей и Билли, Дженни и Кори, Джоэль и Витни, Би-Джи и Дэвону

Нашим внукам

Уиллу, Ноа, Сэму, Элли, Джоли, Пайпер, Джэйз

Ричарду Рору ОФМ¹

Научившему меня, как работать с энеаграммой

Шерил Фуллертон

Научившей меня, как об этом написать

© В. П. Лебеденко, перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Введение

Эннеаграмма – это и есть путь

Джозеф Стэбайл – самый лучший человек из всех, кого я знаю. Он хорош во всем. Вот уже более тридцати лет мы идем по жизни вместе, но некоторые его поступки заставляют меня усомниться: способна ли я вообще его понимать?

Несколько лет назад мы летели из Нью-Йорка в Даллас. Нам достались места в середине салона, откуда мы наблюдали за пассажирами, которые пытались поместить багаж в уже заполненное отделение. Последними на борт поднялась семейная пара. Впереди шел пожилой мужчина интеллигентного вида с чемоданом, причем чемодан он нес перед собой и постоянно выглядывал из-за него в поисках свободного места. Следовавшая за ним супруга была несколько встревожена: сесть рядом они не могли – не было свободных мест, к тому же чемодан не помещался под сиденьем, а другого места в салоне для него не оказалось. Стюардесса попыталась привлечь их внимание, но никакой реакции не последовало. Стало ясно, что супруги не говорят по-английски, поэтому она решила преодолеть языковой барьер старым добрым способом – стала говорить громче.

Поскольку Джо – билингв, я решила, что его помощь была бы кстати, поэтому слегка толкнула мужа локтем и указала на очевидную проблему. Мои усилия ни к чему не привели. Он настоял на том, что стюардесса разберется сама. И был прав. Она расположила чемодан джентльмена в передней части салона, кто-то милостиво уступил место, чтобы пара могла сесть вместе, а мой муж был доволен, поскольку мы готовились ко взлету.

Довольны были все... все, кроме *меня*.

Мне хорошо дается общение – при помощи слов *и* вообще без слов. И хотя в данный момент вслух ничего произнесено не было, Джо чувствовал: что-то пошло не так, нарушилось мое душевное равновесие. А поскольку он никогда не выясняет отношения на публике, а я не из тех, кто склонен отпускать события, мы оба понимали, что разбор полетов – лишь вопрос времени.

Добравшись до дома, мы разобрали вещи и пошли спать. Следующий день был полон хлопот, но вечером за ужином я сказала: «Ты ведь знаешь, что я считаю тебя лучшим человеком в мире. Мое мнение не изменилось. Но объясни, почему ты не помог той паре в самолете, ведь им явно нужен был переводчик?»

И тогда мой муж (как истинный представитель личности девятого типа – см. далее) ответил: «Честно говоря, мне никогда не приходит в голову, что я должен помочь. Когда я вижу, что кто-то в затруднении, то и подумать не могу о том, чтобы вмешаться».

Я снова осознала, насколько у нас с Джо отличается взгляд на мир и (как истинный представитель личности второго типа) ответила: «А я *всегда* знаю, кому нужна помощь и обычно понимаю, какая именно. Просто не всегда готова ее предложить».

Эта история (и тысячи подобных ей) вдохновила меня написать книгу, которую вы сейчас читаете. В «переводе» нуждаются все наши отношения – важные и неважные. Если наш интерес к прогрессу и переменам в отношениях искренен, эннеаграмма станет одним из самых полезных и доступных инструментов перевода.

КРАСОТА ЭННЕАГРАММЫ

Я – человек компанейский. Окружающие люди кажутся мне очаровательными, они мне нравятся. Почти все. Мне интересно с ними разговаривать, пожимать им руки, обнимать или похлопывать по спине. Но любого своего знакомого я изначально воспринимаю как загадку.

На мой взгляд, тайна заключена не во внешнем виде человека, хотя и внешность достойна называться чудом. Замечательно иное – мы ведем себя *по-разному*.

Однако, по моему опыту, у всех нас есть две общие черты: мы хотим испытывать чувство принадлежности и осмысленности собственной жизни. А поиск принадлежности и смысла зависит от нашей способности строить и поддерживать отношения с людьми – похожими и не похожими на нас.

Что-то в нашей жизни со временем меняется, что-то остается неизменным, похоже, с этим мало что можно сделать. Мы часто сталкиваемся с реальностью, в которой другие люди и их взгляд на мир могут казаться совершенно бессмысленными. Собственное видение мира мы изменить не можем, но у нас остается возможность изменить связанный с видением аспект – *наши действия*.

На энеаграмме выделяется девять различных способов восприятия мира и девять вариантов ответов на основные вопросы о жизни: *Кто я? Почему я здесь? Почему я делаю то, что делаю?* Способы построения и поддержания отношений у каждого типа личности сугубо индивидуальны. Глядя на мир сквозь призму энеаграммы, мы сможем лучше понять себя и других, повысить способность к принятию и состраданию, научиться строить отношения с окружающими.

Эта книга поможет осознать, как люди, относящиеся к одному из девяти типов личности, видят и осмысливают мир и его явления, как принимают решения, как все это влияет на их отношение к окружающим. Это книга о человеческих отношениях. Не стоит ждать от нее особой четкости и однозначности, ведь наше взаимодействие может быть порой непредсказуемым и нелогичным. Иногда мы бываем правы, а иногда – нет. Хорошая новость заключается в том, что с помощью энеаграммы, мы можем добиться большего успеха.

ТИПЫ ЛИЧНОСТИ

В следующих главах вы найдете информацию о *каждом* из девяти типов личности, а еще – полезные советы, которые помогут взглянуть на *отношения* с точки зрения энеаграммы. Для понимания специфики взаимодействия разных типов личностей потребуются общие знания об энеаграмме – вы найдете здесь их краткое изложение. Подробнее об этом можно прочесть в книге *The Road Back to You*².

Тип 1 – Перфекционисты (хотя им такое наименование не по душе). Они сначала сами в себе вызывают гнев, а затем этот гнев превращается в обиду. Однажды, ощутив, что они «недостаточно хороши» или «недостойны», перфекционисты заикливаются на том, чтобы всегда поступать «правильно». Такие люди склонны к самообвинению, осуждению, сравнению. Они замечают ошибки, на которые окружающие не обращают внимания, и зачастую считают, что обязаны их исправить. Каждый шаг при выполнении задания должен быть верен, а им самим и окружающим нужно выложиться на все сто – такова их позиция.

Тип 2 – Помощники или Дарители. Помощникам важно ощущать собственную востребованность. Они подсознательно действуют благородно: иногда по альтруистическим убеждениям, иногда из корыстных побуждений. Человек такого типа, входя в комнату, в первую очередь поинтересуется, как идут дела у окружающих, что им нужно, чем он может помочь. В отношениях ими движет желание чувствовать нужды других людей и помогать им.

Тип 3 – Достигатели. Цель таких людей – показать себя успешными и эффективными. Им трудно понимать чувства – как свои, так и окружающих. Склонны скрывать страх, досаду, разочарование и душевный дискомфорт, пока не останутся с ними один на один. Успешно

² Путь к себе.

достигают целей, любят ставить себе краткосрочные и долгосрочные задачи. Могут вдохновлять остальных на великие свершения. Если мы достигаем успеха – это и их успех тоже.

Тип 4 – Романтики (или Индивидуалисты). Это самый сложный тип энеаграммы. Романтики хотят быть собой, отличаться от других. Людям четвертого типа кажется, что в жизни им чего-то не хватает, они не успокоятся, пока не найдут это «что-то». Им нравится пребывать в меланхолии, трагизм придает им энергии. Это единственный тип, который может терпеть боль, не стремясь ее устранить. Для них ценно все настоящее, Романтики ненавидят неискренность. Общение дает им больше, чем любому другому типу личности.

Тип 5 – Мыслители или Наблюдатели. Стремятся получить достаточно ресурсов для того, чтобы обеспечить собственную независимость. Самый эмоционально отстраненный тип – Мыслители могут абстрагироваться и от собственных чувств. Справляются со страхом, получая информацию и знания. Запас энергии у них ограничен, поэтому такие люди тщательно думают, что и когда нужно предложить окружающим. Вступить в отношения – невиданная отвага с их стороны: пятому типу приходится тратить на взаимодействие больше ресурсов, чем любому другому.

Тип 6 – Лоялисты (или Скептики). Нуждаются в чувстве уверенности и безопасности, нервничают при мысли о возможных событиях будущего. Их мир полон угроз, Скептики ждут от окружающих подвоха. Справляются с беспокойством, просчитывая наихудший сценарий развития событий. Любят порядок, правила, планы и законы. Не испытывают потребности «звездить» – просто выполняют свою часть работы и ожидают того же от других. Их неконфликтность, верность и стойкость – это раствор, скрепляющий любую организацию. Личности шестого типа больше остальных заботятся об общем благе.

Тип 7 – Эпикурейцы или Энтузиасты. Их воодушевляют наилучшие сценарии развития событий. Избегают боли и во всем ищут позитивный момент, даже в откровенно неприятных событиях. Думают, будто переживают всю палитру эмоций, хотя большую часть жизни проводят, наслаждаясь ее «светлой стороной». Не любят монотонных повторений, избегают рутины. Борются со страхом при помощи отрицания, в чем достигают огромных успехов. Умеют приподнять настроение окружающим. По правде говоря, без них наша жизнь была бы куда менее радостной.

Тип 8 – Боссы или Конфронтаторы. Такие люди склонны к непредвзятым размышлениям, все возводят в абсолют: хорошее – плохое, правильное – неправильное, свой – чужой. Когда нужно делать выбор, могут злиться, но недолго. Гнев – их излюбленное состояние. Восьмой тип не напрашивается на прямолинейность, но приветствует ее. Фокусируются на происходящем вокруг, всегда на стороне слабых и обездоленных. Очень терпеливы! У них больше энергии, чем у других типов, – это позволяет им воплощать любые поставленные цели и вовлекать в свою деятельность нужных людей.

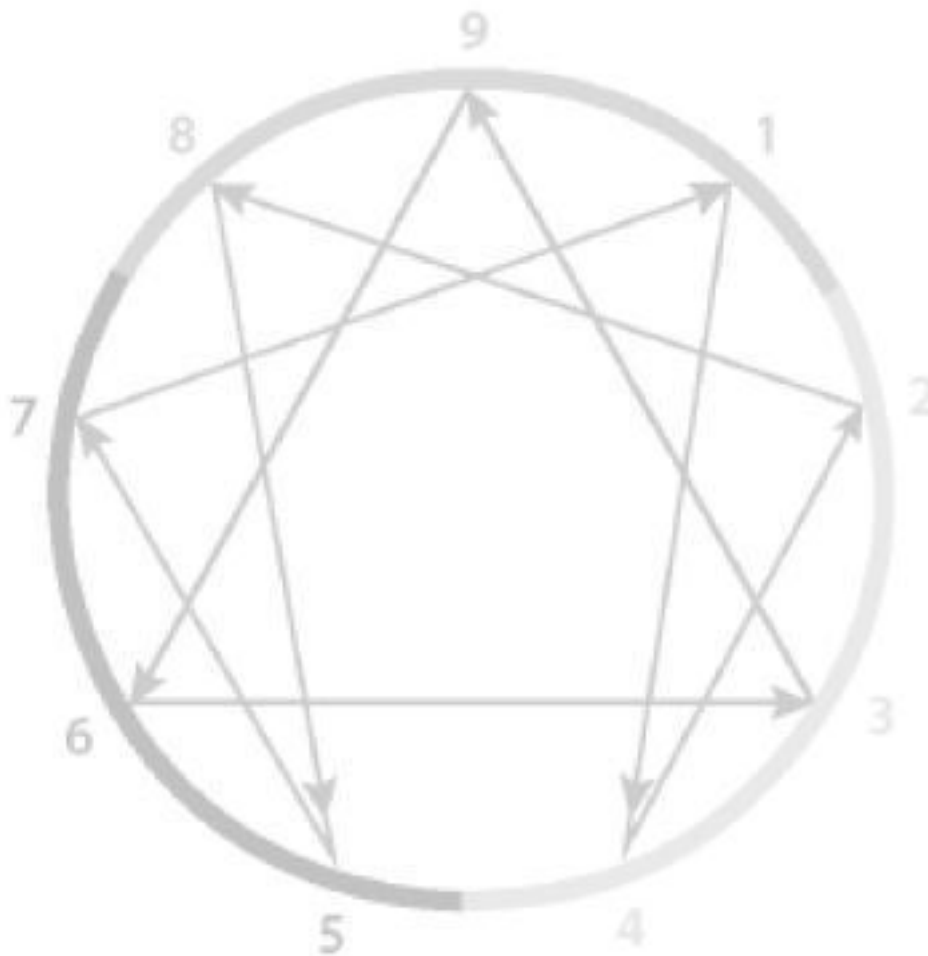
Тип 9 – Посредники или Миротворцы. Последний и достаточно сложный тип на энеаграмме. У них меньше всего энергии: если им угрожает конфликт, стараются не высовываться, держатся подальше от всего, что может нарушить их покой. Самый упорный тип. Борются с гневом при помощи пассивной агрессии. Их дар и проблема заключаются в способности видеть во всем две стороны, отчего Девятки впадают в нерешительность и прокрастинацию. В отношениях проявляют лояльность, склонны к сближению. Самозабвенны, могут отставить в сторону собственные устремления и нужды, чтобы подстроиться под окружающих.

КАК УСТРОЕНА ЭНЕАГРАММА

Уникальность энеаграммы состоит в том, что она позволяет нам пройти путь от нашего текущего состояния до личности, которой мы хотим стать. Если этот путь для вас – предлагаю познакомиться с ним поближе. Вот как устроена энеаграмма.

ТРИАДЫ. В энеаграмму включено три способа взаимодействия человека с миром: чувства, мышление, действия. Девять типов личности разделены согласно этим трем способам (триадам). Триада определяется характерным для вас способом восприятия информации или ситуаций. Типы два, три и четыре включаются в эмоциональную триаду (или триаду сердца), в которой доминируют чувства. Интеллектуальная триада (или триада головы) объединяет склонные к размышлению типы номер пять, шесть и семь. Действие является ведущим мотивом в инстинктивной триаде (или триаде тела), к которой относятся типы восемь, девять и один.

Энеаграмма позволяет нам принять себя и окружающих.



КРЫЛЬЯ, СТРЕСС И БЕЗОПАСНОСТЬ. Каждый тип на энеаграмме находится в динамических отношениях с четырьмя другими: с двумя по бокам и с двумя на противоположной от себя стороне (на них указывает стрелочка). Эти четыре типа указывают на альтернативные модели поведения. Ваш тип никогда не меняется, равно как и базовые мотивы, но поведение под влиянием окружающих может измениться так, что вы станете чем-то похожи на представителя другого типа. При определенном опыте можно научиться путешествовать по кругу энеаграммы, используя четыре дополнительных способа поведения.

Существует четыре динамических типа:

Крылья. Обозначены числами, находящимися по бокам от вашего, могут существенно влиять на поведение. Например, четвертый тип с крылом третьего типа будет более общителен, чем четвертый тип с крылом пятого, более интровертного и обособленного. Крылья, по

сути, влияют на поведение, но не на мотив. Чтобы осознать собственную личность, полезно разобраться, к какому крылу вы более склонны.

Стресс. Вы переходите к этому типу (на него указывает стрелочка) в состоянии стресса. Например, при стрессе, седьмой тип начинает вести себя как первый. Человек может стать менее стоворчивым, начать мыслить «оттенками серого». В стрессе не обязательно должны проявиться худшие черты личности – просто эти качества будут необходимы в конкретный промежуток времени, чтобы человек мог о себе позаботиться.

Безопасность. В стрессе вы переходите к одному типу, чувствуя себя в безопасности – к другому (стрелочка на диаграмме указывает на ваш тип, а второй ее конец на «безопасный тип»). Например, в состоянии покоя седьмой тип начинает вести себя как пятый, привнося чуть больше размышлений в свои масштабные устремления. Эта перемена в поведении (в состоянии покоя) оказывает комплексный лечебный эффект и необходима всем типам личности без исключения.

Позиция. Позиция описывает наше отношение к себе. В контексте эннеграммы обозначает положение или привычное отношение, определенный способ реакции на переживаемый опыт. Это модель поведения по умолчанию. В каждой главе я постаралась показать, как определенные позиции типов личности относятся к развитию их отношений.

Агрессивная позиция (типы три, семь, восемь). Им нравится командовать, на первое место они ставят свои устремления и планы. Независимы, иногда идут против остальных. Ориентированы на будущее.

Зависимая позиция (типы один, два, шесть). Ориентируются на чужие ожидания, проявляют лояльность, зависимость. Идут навстречу другим, ориентированы на настоящее.

Позиция ухода (типы четыре, пять, девять). Реагируют медленно, часто застенчивы или интровертны. Кажется, что они отдаляются от других. Ориентированы на прошлое.

СОВЕТ

Знаю, у вас возникнет соблазн сразу открыть главу про свой тип и продолжить чтение с нее, а потом узнать про типы близких вам людей. Возможно, я поступила бы также. Тем не менее, прошу вас прочитать всю книгу. Вы найдете информацию о своем типе в любой главе, поскольку все они взаимосвязаны. Следующий шаг – прочесть и применить идеи из книги. Можно с этой целью объединиться с партнером или группой.

Надеюсь, книга поможет вам улучшить отношения со всеми людьми, не только с избранными. Я не могла не упомянуть о некоторых вещах, на которые нам следует обратить внимание при использовании эннеграммы применительно к отношениям. Важно помнить, что эннеграмма – не статичная система: со временем все мы меняемся, переходим к более или менее здоровым способам поведения. По опыту могу сказать, что обычно мы пребываем в диапазоне от «нормально» до «хорошо». О поведении, типичном для такого состояния, вы узнаете из этой книги. Зачастую мы реагируем на события жизни здраво, но в период трудностей иногда сбиваемся с пути.

Нужно помнить, что у каждого типа имеется множество вариаций поведения. Они зависят от таких факторов как интро- и экстраверсия; текущее состояние: здоровое, среднее, нездоровое; предпочтение к общению с группой, один на один или неприятие общения как такового; ориентация на прошлое, настоящее или будущее. На вариативность также влияет знание эннеграммы и инструментов личного и духовного роста.

Наконец, раз уж мы говорим об отношениях, при чтении следует помнить о нескольких принципах межличностного взаимодействия. Первое – не используйте эннеграмму, чтобы оправдать свое поведение. Второе – не используйте знания о типах личности других людей, чтобы посмеяться над ними, критиковать, создавать стереотипы и унижать их. Никогда. Тре-

тье – чем пытаться изменить других, лучше работать над собой с тем же энтузиазмом. Думаю, вы согласитесь со мной, что все мы растем в меру своего восприятия и любви. Мы должны уважать друг друга, проявлять сострадание к тем, кто идет рядом с нами по дороге жизни.

Ваше представление о том, кто вы есть, оказывает влияние на любые отношения, которые вы строите и поддерживаете.

ИГРА СТОИТ СВЕЧ

Недавно мы с супругом снова очутились в самолете, на этот раз нам достались места у второго аварийного выхода. На другой стороне салона, спереди от нас, стюардесса спросила у пассажира, говорит ли он по-английски. Тот ответил «нет». Она продолжила объяснять без перевода, что у аварийного выхода пассажирам, не владеющим английским языком, сидеть не положено, иностранец силен ее понять. Случай с Джо научил меня относиться к личностям девятого типа с пониманием, на этот раз я промолчала.

Но стоило мне пристегнуть ремень, как Джо поднялся с места, пробрался мимо меня к проходу и по-испански объяснил несчастному, что от него, собственно, хотели: нужно было поменяться местами с англоговорящей женщиной, сидевшей спереди, этого требовали правила рейса.

Тот радостно повиновался. С улыбкой он поблагодарил Джо за помощь. Мой задумчивый муж-биллинг вернулся на место, а женщина, сидевшая позади нас, перегнулась через сиденье, хлопнула его по плечу и поблагодарила за проявленное великодушие и помощь.

Здорово, когда мы можем понять, кто мы есть и кем можем быть.

8 тип

Уязвимость – не слабость

Однажды мне позвонила Мелисса. Она хотела обсудить какую-то проблему, как я подозревала, дело было в ее отношениях с коллегой на новой работе. Мелисса – очень умный, креативный и успешный человек, она возглавляет отдел по подбору персонала в стартапе, связанном с передовыми технологиями. Будучи хорошим лидером, как и все представители восьмого типа, она часто конфликтует с коллегами по отделу. Людям с таким типом личности нужно подбирать команду самим, тогда они смогут работать на пике производительности. К сожалению, при поступлении на эту должность, команда досталась ей «как есть». Мы уже беседовали на эту тему, я знала, что будь у нее право выбора, Эмили в отдел точно бы не взяли.

Мелисса уже жаловалась мне на то, как она устала слушать постоянное нытье коллеги по поводу базы данных компании. «Чем плакаться, лучше бы научилась с ней работать!» – возмущалась Мелисса, работавшая по 55 часов в неделю. Эмили, наоборот, выбивала у начальства разрешение работать по 40 часов, пропускала корпоративные мероприятия под благовидными предложениями, вроде похода к врачу с престарелой матерью, необходимости быть на показательном выступлении дочери, посещавшей балетный кружок и т. п. Между ними случались и личные конфликты.

Я сняла трубку. Мелисса сразу перешла на повышенный тон, что типично для восьмого типа. Она изложила суть дела безо всяких предисловий (тоже характерная черта Восьмерок): «Опять эта Эмили! Мы только закончили шестимесячный отчет о проделанной ею работе. Я спросила, не хочет ли она обсудить что-то до того, как мы перейдем к оценке ее продуктивности. Мне это казалось отличной возможностью – своего рода фактором роста».

Но к ответу Эмили она была не готова. Дрожащим голосом та произнесла: «Думаю, вы меня не уважаете. Вы всегда что-то требуете, все у вас неотложно. Иногда кажется, будто вы специально меня угнетаете. Я говорила с остальными, у них такое же ощущение».

По тону голоса я поняла: Мелисса все еще злится. Было ясно, что ее эта фраза задела. Я поинтересовалась, какова была ее реакция.

– Ну... – ответила она. – Я помолчала и задала несколько вопросов.

– Каких?

– Мне хотелось, чтобы она обосновала свои чувства. Я спросила, что же заставило ее ощущать себя ущемленной в правах. Сказала, что всегда была с ней честна – в отношении ожиданий, рабочих обязанностей. Постаралась объяснить, что перед отделом поставлена очень важная задача. На нас лежит большая ответственность: нужно нанимать правильных людей на ключевые посты – иначе вся фирма потерпит крах.

Последовала долгая пауза, потом Мелисса спросила: «Сьюзэн, почему люди не могут просто *выполнять свои обязанности?*»

Что происходит?

Кому в этой истории вы симпатизируете больше? Почему?

Мелисса намеренно так обращается с людьми?

Почему вы так считаете?

Что Эмили действительно нужно от Мелиссы?

Как можно объяснить произошедшее с помощью эннеграммы?

Согласно эннеграмме мы наблюдаем нечто большее, чем просто конфликт между агрессивным начальником и неэффективным или запуганным работником. Дело в двух людях, которые смотрят на работу, отношения с коллегами, на мир под абсолютно разным углом. Мелисса относится к восьмому типу, Эмили – нет. Мелиссе казалось, что она помогает Эмили понять, чего от нее хотят, но в благодарность она получила весьма эмоциональную отповедь. Хотя они смогли завершить работу над отчетом, Мелисса считала, что к лучшему ситуация не изменится. В конце концов Эмили попросила перевести ее в другой отдел.

Эннеграмма показывает, что большинство типов личности в течение дня вступает в конфликт друг с другом. Происходит столкновение, быстрый обмен информацией, ее изучение или дополнение, потом люди расходятся. К сожалению, представители восьмого типа не ощущают потребности в такой эмоциональной разрядке, они не прорабатывают проблему, сразу переходят к следующему вопросу. Кажется, будто им до нас и дела нет, но суть в том, что Восьмерки думают не о нас, а о том, что нужно сделать.

В этой истории, как и во множестве ей подобных, которые мы можем наблюдать чуть ли не каждый день, причина происходящего неясна. Эннеграмма же помогает понять динамику, мотивы и ожидания всех девяти типов, объясняет особенности их отношений и взаимодействия.

МИР ВОСЬМЕРОК

Когда что-то случается, типичной реакцией Восьмерки будет вопрос «Что мне нужно *сделать?*» В отношениях этот подход может создать путаницу, многие в первую очередь размышляют в духе «Что я думаю?» или «Что я чувствую?». Восьмерки хорошо ладят с тройками и семерками, которые тоже настроены на действия. Эти три типа вступают с остальными в борьбу, считают всех прочих слишком чувствительными или медлительными – ведь они так долго думают, прежде чем что-то сделать.

В контексте отношений действие (как первичная реакция) часто кажется проявлением агрессии к остальным типам личности, более склонным к размышлениям или выражению чувств и их анализу. Поэтому Восьмеркам нужно научиться притормаживать, понять, что некоторым требуется подумать, осмыслить, что сделать и когда. Это не просто личные предпочтения других – речь о самом способе восприятия ситуации. Например, пятый и шестой типы назовут необдуманные действия безответственными, им кажется, что нужно сперва просчитать возможные варианты.

Каждый из нас стремится чего-то избежать.

Пауза любого рода дается Восьмеркам с трудом: им хочется чувствовать контроль над происходящим как во внутреннем мире, так и во внешнем. Иногда они действуют настолько быстро, что не позволяют остальным внести свою лепту в решение проблемы. При всем этом окружающие предпочитают доверять принятию решений и лидерство именно им, ожидая, что Восьмерки замедлятся, объяснят остальным свой план, выслушают предложения. Однако надежды не оправдываются, поскольку такие лидеры слишком сосредоточены на действиях. Тод Дуглас, исполнительный директор реабилитационного центра, объясняет: «Я сердился на свою команду, они не выполняли свои обязанности вообще. Но когда я все обдумал, то понял, что никогда не объяснял сотрудникам, чего от них хочу. Просто давал вводную, думал, что они сами разберутся. Наверное, сидеть, разговаривать, объяснять – не для меня. У меня были конфликты с персоналом, люди выполняли свою часть работы и ничего больше не хотели делать. Раньше я таких увольнял».

Восьмерки (в средней или нездоровой позиции) могут чувствовать желание пообщаться даже с теми, кто поступал нечестно по отношению к ним или к другим людям.

Представителям восьмого типа нужно обратить внимание на скорость, с которой они развивают отношения – остальные просто за ними не поспевают. Окружающим начинает казаться, что они слепо выполняют чужой план, люди чувствуют, что их лишили возможности выбора. Это часто приводит к справедливому негодованию.

Одна Восьмерка поделилась опытом: «Самые серьезные случаи непонимания возникают дома, в периоды, когда я жду от окружающих чего-то, но чего конкретно – не озвучиваю. Они не могут за мной угнаться, а я расстраиваюсь. Объяснять им что и зачем – слишком тягостно. Но иногда я включаю в свои семейные планы и домашних». Правда в том, что если Восьмерки посвятят в свои планы близких людей, много времени на это не уйдет, а эффект получится значительный: улучшается понимание, между людьми создается определенная связь.

УЯЗВИМОСТЬ И САМОЗАЩИТА. Восьмой тип избегает чувства уязвимости, так он защищает себя эмоционально. Когда Восьмерки были детьми, окружающие могли говорить «Она такая деловая» или «Он никого не слушает». Эти дети вырастают с клеймом агрессора, остальные в отношениях с ними часто занимают защитную позицию. Ирония в том, что Восьмерки тоже считают, будто от окружающих нужно обороняться. И они защищаются как могут – с помощью неповиновения, твердости и самостоятельности.

В знаменитом выступлении (на конференции TED), посвященном уязвимости, Брене Браун, исследователь и писатель, отмечает, что «уязвимость – это средство установления контакта. Мы становимся уязвимы, когда позволяем окружающим по-настоящему увидеть себя». Восьмеркам хочется чувствовать связь с близкими людьми не меньше, чем представителям других типов. Но здесь возникает проблема: они боятся показаться слабыми, ограниченными, беспомощными. Если Браун права, и связь зависит от нашего умения быть увиденными, то уязвимость – ключ к социализации. Думаю, временами Восьмерки чувствуют себя незащищенными, как и все мы. Просто выражают это иначе.

Мать четверых детей, которая относится к восьмому типу, объясняет, как проявляется ее уязвимость в семейной жизни:

«Я хочу доверять тебе во всем, даже если это для меня сложно. Я всегда на твоей стороне. Я буду сражаться за тебя больше, чем с тобой. Удивлю тебя сентиментальными слезами. Возможно, наконец, не попытаюсь их скрыть. Я буду злиться на тебя, если ты злишься на меня, буду упорно работать, чтобы научиться видеть за внешним проявлением настоящие чувства. Я буду любить тебя, несмотря на доводы разума, хотя сначала это может причинить мне боль».

В близких отношениях Восьмерки могут проявлять уязвимость, но всегда будут бороться с дискомфортом, возникающим при выражении более сентиментальных чувств.

Несмотря на то что они защищаются всеми возможными способами, Восьмерки, как и все мы, сталкиваются с событиями, которые не в состоянии предвидеть. Если они не могут защититься эмоционально, то позволяют нам взглянуть на себя. Короче говоря, мы можем посмотреть на них с другого ракурса. По моему опыту, они не стремятся быть агрессивными намеренно – это защитная реакция.

Когда моя дочь Джозей была маленькой (шесть-семь лет), в канун Рождества она вставала по ночам и лезла под елку, чтобы распаковать подарки, на которых было ее имя, причем достигла в этом таких успехов, что раскусить «диверсанта» мы смогли только несколько лет спустя. Она объяснила, что не любит сюрпризы: «Открывая подарок, я могу заплакать, засмеяться или сказать что-нибудь не то – мне это не нравится. Хочу все знать заранее, до того, как

это случится». Неизвестность заставляла ее чувствовать себя уязвимой. Сейчас дочери почти сорок, у нее свои дети, но она все равно не любит сюрпризов.

Восьмерки думают, будто уязвимость и слабость – синонимы, поэтому избегают и того, и другого. Очень трудно строить отношения с человеком, который не может или не хочет показать свою уязвимость. Остальным кажется, что для Восьмерок они ничего не значат, будто они ничего не могут предложить или им не доверяют. Но здоровые, крепкие отношения строятся как раз в периоды незащищенности, так что Восьмеркам нужно поработать с понятиями, перестать путать слабость и уязвимость, не терять связи с окружающими в трудные времена и делиться с ними своими страхами и мнением о том, что действительно важно.

Восьмерки умеют очертить собственные границы – так они защищаются от мира, но могут и не подозревать, что при этом нарушают границы окружающих.

По моему опыту, большинство представителей восьмого типа мудры не по годам. Мудрость, с которой они приходят в мир, проявляется столь изящно, что порой ее не замечают. Сами Восьмерки рассказывали мне, что в детстве чувствовали себя плохо в окружении слабых и малодушных людей, поэтому решили быть сильными. Многие из них берут ответственность за себя и за других с очень раннего возраста – это прирожденные лидеры. Но такой выбор стоит дорого. Восьмерка проводит часть взрослой жизни, стараясь вернуть себе способность воспринимать мир, не защищаясь от него. Это возможно только в контексте здоровых и надежных отношений.

ЗАЩИЩАТЬ УГНЕТЕННЫХ. Поскольку Восьмерки сосредоточены на самозащите, они могут выступать против агрессоров и заступаться за слабых. Мне очень нравится эта черта. Они остро чувствуют несправедливость и верят, что должны защищать невинных. Это чувство тонкое, но очень сильное. Несмотря на это, Восьмой тип часто упускает свою выгоду. Вступая в отношения со «слабыми и обездоленными», Восьмерке нужно убедиться, что отдавать придется не только ей, а сам процесс взаимодействия рационален.

Если мы хотим уважать другого, хотим, чтобы наш контакт имел значение (даже если мы уже не общаемся с конкретным человеком), необходима социальная осознанность – способность понимать чувства окружающих, осознавать их точку зрения. Необходимо научиться слушать и обосновывать. Если Восьмеркам приходится выполнять чужую работу, скорее всего, они подошли к вопросу без должной социальной осознанности. Баланс хрупок, над этим нужно работать всем типам личности. Двойки, например, обращают на этот аспект слишком много внимания. Отношения определяются видом связи между людьми, но всем нам нужно помнить, что отдавать и принимать должны обе стороны.

ГНЕВ И ЭНЕРГИЧНОСТЬ. Согласно энеаграмме страсть Восьмерок – сильное желание, которое лучше всего обозначается понятием «напор».

У восьмого типа много энергии, им движет жажда действий. Если дела не складываются или возникают препятствия, Восьмерки реагируют проявлением гнева, почему-то думая, что это помогает по жизни. Мне кажется, что так маскируются иные чувства, которые представителям этого типа кажутся «слишком мягкими». Проблема в том, что у них иногда начинаются затруднения – становится сложно испытывать иные чувства, кроме гнева, а это вредит отношениям.

Мы помним, что Восьмерки боятся показаться слабыми, автоматически маскируют гневом раздражение, страх, уязвимость, стараясь так защитить себя. По сравнению с другими типами личности, их гнев воспринимается окружающими скорее как барьер, чем как граница.

Менее агрессивные типы (второй, четвертый, шестой, девятый) стараются защищаться в отношениях с восьмым, не проявляют искренности, которая так нужна собеседнику.

Моя подруга Венди относится к восьмому типу, работает учителем в начальной школе. Она рассказывала, как спорила с коллегой о распределении детей в детских садах и первых классах. Она очень расстроилась, узнав, что соглашение не соблюдалось, отреагировала на это бурей негодования, ведь ей казалось, что они пришли к взаимопониманию, нашли лучшее решение и проблема устранена. В результате возник конфликт, оставивший глубокий след на отношениях с тем человеком. Венди оценивала проявление праведного гнева так:

«Если бы я подождала и спокойно подумала, что произойдет, до того, как начать разговор, возможно, смогла бы объяснить свою позицию так, чтобы меня услышали. Если же нет – мне не пришлось бы потом анализировать свои действия. Я учусь останавливаться и думать, прежде чем начать говорить, если чувствую, что сержусь. Хочу, чтобы меня уважали и считали достойной, сообразительной, мудрой, опытной. Я слишком много действую, это заставляет меня чувствовать, будто я должна оправдывать свое поведение».

Восьмерки редко жалеют, что случился конфликт. Они черпают энергию из потребности в независимости, ведут себя соответственно, но часто упускают из виду, что агрессия не дает окружающим возможности их понять.

Настоящая проблема заключается в том, что интенсивность, напор и гнев маскируют более глубокие эмоции, но таким людям кажется, будто они прекрасно разбираются в своих чувствах. Им следовало бы научиться ощущать, распознавать и называть свои эмоции, чтобы лучше разобраться в них.

ОТКЛЮЧЕНИЕ ОТ ЧУВСТВ. У Восьмерок избыток страсти ко всему и ни к чему определенному, они часто заменяют напором такие чувства как радость, печаль, незащищенность или душевный дискомфорт. Более тонкие чувства, такие как страх или боль, вызывают быструю и обманчивую реакцию, направленную на потребность снова ощутить собственную силу. Избегание чувства слабости или зависимости осуществляется любыми средствами. Проблемы начинаются, потому что отношения подразумевают *взаимозависимость* – частую, спонтанную, с обеих сторон. Восьмеркам следует понять, что более нежные чувства – вовсе не проявление слабости.

Если такой человек сталкивается с чувствами, которые не в состоянии подавить, иллюзия контроля исчезает. Все мы проходили через подобное – наши близкие могут оказаться одновременно и хрупкими, и сильными. Нам знакома любовь к тому, кто отвергнут, но не отвергает жизнь, мы испытываем глубокое расположение к тем, кто регулярно преодолевает неописуемые трудности.

Восьмерки не боятся чувствовать – они боятся, что чувства их подведут.

СТРАХ ИЗМЕНЫ. На моих семинарах представители восьмого типа часто рассказывают о том, кто и как их предал или поступил с ними плохо. Я выслушивала такие истории и раньше, задолго до того, как начала отвечать на них: «Не назвала бы это предательством. Вам не кажется, что все это просто ошибка?», или «Думаю, имеет место не лучший выбор, но не предательство». После переформулировки события человек удивляется. Он и подумать не мог, что его не предавали, а возможно, даже наоборот – если посмотреть с точки зрения «предателя».

Однажды, на семейной вечеринке, я смогла поговорить с Джоэй, нашей штатной восьмеркой. Мы сидели рядом, опустив ноги в бассейн, в руках у нас были освежающие напитки. Я попросила ее описать, что она считает предательством. Ответ был прост: «Я чувствую, что меня

предают, когда люди, совершенно со мной не знакомые, начинают судить обо мне, а потом раскручивают это суждение дальше, даже не пытаясь меня понять». Последнее, чего хочет Восьмерка – ранить любимого человека. Когда они понимают, что обидели близкого, автоматизм реакций пропадает. Даже если они не подают виду, это не уменьшает их страдания, они чувствуют себя опустошенными, если понимают, что любимым образом извлекли выгоду из вашей уязвимости.

СТРЕСС И БЕЗОПАСНОСТЬ

Одно из преимуществ эннеаграммы состоит в ее динамичности (в отличие от подобных систем), но здесь нет ничего удивительного. В зависимости от конкретного человека и обстоятельств, каждый тип личности может находиться в «здоровой», «средней» или «нездоровой» позиции. Восьмерки (в здоровой позиции) позитивны, игривы, щедры. Они могут вовлекаться в любую деятельность, хотят поучаствовать во всем, будут обязательны, правдивы, склонны поддерживать других на пути к успеху.

В нездоровой позиции Восьмерки склонны обвинять, вступать в борьбу, защищать свою собственность, становятся высокомерны, не идут на компромиссы.

Одна женщина жаловалась, что потребность в эмоциональной поддержке иногда повергает ее в уныние: «Я говорю детям – соберитесь, парни! Вы можете! У меня нет времени стирать ваши вещи! Я получала четыре высших не для того, чтобы работать прачкой! И воспитываю я мужчин, а не маменькиных сынков! Позаботьтесь о себе сами!» Восьмерки могут осознать, что потребность в поддержке со стороны окружающих обычно представляет собой попытку установить контакт, соответственно результат будет, если дать обратную связь.

Ни одному психотипу чрезмерность реакции не приносит пользы. Испытывая стресс, Восьмерки ведут себя агрессивно, напористо, с явной самоуверенностью. Их основной защитный механизм – отрицать любые возникающие чувства, которые иногда норовят пробиться в сознание, что заставляет человека работать и делать больше, хотя правильнее было бы просто остановиться.

Изначально все мы реагируем на стресс одинаково – поведение, характерное для нашего типа, становится более выраженным.

Думаю, правильно будет сказать, что события, которые большинство из нас воспринимает как стрессовые: жесткие сроки, конфликты, споры, кризисы, проблемное поведение окружающих и т. д. – вполне комфортно переносятся представителями восьмого типа. Они воспринимают подобные ситуации с воодушевлением, решительно. Одна Восьмерка поделилась со мной опытом: «Я движусь как терминатор, распознающий цели по принципу свой-чужой. Кто за меня? Кто против меня? Так я защищаюсь. Хочу, чтобы окружающие видели, что меня бесполезно пытаться подчинить. На каблуках мой рост составляет почти 190 сантиметров, я могу смотреть на окружающих свысока».

Если мы хотим сохранить отношения, нужно признать, что некоторые, пожалуй, даже большинство Восьмерок, верят, что могут изменить реальность в соответствии со своим мнением о мироустройстве. Не думайте, что это бред. Запомните, Восьмерки думают, что ваше видение мира и подход к делу не менее странные. Вот почему нам пригодится эннеаграмма.

Взаимодействие с 8 типом

1 тип: и восьмой, и первый тип энергичны, но фокусируются на разном: первый сосредотачивается на проблеме, восьмой – на решении.

2 и 5 типы: на эннеаграмме у восьмого типа общая линия с пятым и вторым. Ко второму он обращается в безопасности, к пятому – при стрессе. От второго он ожидает перенять мягкость, расположение и понимание

чувств других людей, от пятого – способность продвигаться медленно, сначала собирать необходимую информацию, а затем действовать, уважать нейтралитет.

3 и 7 типы: с этими типами Восьмерка ладит хорошо, их объединяет скорость мышления, трудолюбие, желание играть в полную силу, продуктивность, нерасположенность к нежным чувствам. Все три типа ориентированы на будущее, получают энергию от движения к цели, умеют добиваться желаемых результатов.

4 тип: восьмому типу трудно принять переменчивость настроения четвертого. Если это произойдет, то обнаружится, что у них много общего – это самые энергичные и страстные типы на эннеграмме, оба готовы быть честными до конца, несмотря ни на что.

6 тип: сосредоточенному на будущем восьмому типу тяжело ждать методичный шестой, который ориентирован на настоящее. Но если Восьмерки научатся слышать Шестерок, дожидаться их ответа – обе стороны только выиграют.

8 тип: взаимодействие с «собратом» подразумевает много интенсивных эмоций. Одному из вас придется иногда смотреть «внутрь», нужно будет распределить обязанности. Помните, что поведение Восьмерки с крылом Семерки будет отличаться от поведения Восьмерки с крылом Девятки.

9 тип: возможно построение потрясающих отношений, если у обоих достаточно опыта и оба находятся в здоровой позиции. Девятка должна обеспечить себе энергию, выработать план и понимание своей зоны ответственности. Если Восьмерка добровольно следует за Девяткой, получается очень здорово.

Восьмерки отрицают ограниченность собственных возможностей – у них или все, или ничего. К сожалению, без эннеграммы, при отсутствии жизненного опыта, они склонны считать, что у других людей тоже нет пределов. Многие даже отрицают само *существование ограничений*. Если Восьмерка находится в состоянии стресса, это ощущение активизируется и проецируется на отношения с окружающими.

При стрессе мужчины, относящиеся к восьмому типу, отказываются останавливаться. Они предъявляют к себе и ко всем остальным все более высокие требования, с подозрением относясь ко всем, кто не может им соответствовать. Если вы живете или работаете вместе, вам знакомо ощущение, как гнев наполняет помещение. Для тех, кто с этим не сталкивался, звучит устрашающе.

Если мужчина терпит неудачу, что неминуемо в определенной точке, он иногда отступает, но чаще продолжает действовать. Я слышала множество историй о мужчинах-Восьмерках, которые на нервной почве заработали инфаркты и инсульты просто потому, что отказались вовремя остановиться.

При сильном стрессе женщины, относящиеся к восьмому типу, становятся властными и резкими. В гневе они считают, что правы во всем и не собираются успокаиваться. Женщины, в отличие от мужчин, если бьются лбом о стену, обычно сползают по ней, пускают слезу, потом идут спать. Однако в здоровой позиции могут уйти, пообещав вернуться. В ином случае сомнений в их злобности и недоступности у окружающих не остается.

Хотя Восьмерки любят стресс, лишняя энергия может пойти на спад. Тогда они интуитивно обращаются к поведению Пятерок и на время отворачиваются от окружающего мира. Это очень хорошо. Появляется возможность обдумать произошедшее, посмотреть на все с более позитивной точки зрения. В безопасности проявляют энергичность Двоек и черты их поведения. Это тоже хорошо, т. к. способствует эмоциональному контакту, улучшает взаимо-

действие и проявление более мягких чувств, которые обычно недоступны агрессивному Восьмому типу.

ОГРАНИЧЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Неправильно думать, будто представители восьмого типа не хотят вступать в отношения или не ценят их – еще как хотят и ценят! Но в ограниченном количестве – на большее у них нет желания или времени. Они обычно не заводят дружбы с коллегами. Помните, что такие люди – хорошие командные игроки. Но значимые социальные связи они выстраивают за пределами офиса.

Восьмерки предпочитают дружить с несколькими людьми, которые, как и они, ценят независимость. Чтобы стать их другом, нужно быть надежным человеком, дать понять, что вам можно доверять. Отношения должны быть прочными, но без ожиданий.

Один из моих учеников говорит: «Просто *невозможно*, чтобы я налаживал значимые связи с неуверенным человеком, который не может выразить свою точку зрения».

Восьмой тип склонен терять баланс, он сосредоточен на поступках и бессознательно игнорирует чувства – свои и чужие. А фокусировка на действиях обходится дорого.

Джефф – старший из трех мальчиков, единственный представитель восьмого типа в семье, идеально принимал решения за родителей, когда те состарились. Он хотел привлечь к этому братьев, но время шло, он брал на себя все больше ответственности, а они – все меньше. Джефф понял, что братья не могут делать все как надо и перевез мать к себе, когда ее здоровье пошатнулось.

По семейной традиции после ее смерти он организовал все: искал похоронное бюро и гроб, написал некролог в газеты и произнес прощальную речь. После службы его двенадцатилетняя дочь спросила, почему он не плакал. Он крепко обнял ее – это был судьбоносный момент. Сейчас он был уязвим. Но объяснить не мог: если он даст волю эмоциям, никто не сделает все как надо – заниматься похоронами должен он. Думаю, многие Восьмерки тратили время на дела, которые «лучше них никто не сделает».

Суть в том, что наш способ восприятия определяет, что мы упустим. Уверена, Восьмерки не знают, как их нежелание позволить себе быть уязвимым влияет на других людей. Не знают, что их агрессивность при распределении ответственности заставляет остальных чувствовать себя ненужными и неважными. Не понимают, что многие из нас думают, что за этой неприступностью скрыто недоверие, что нам не показывается истинное лицо. Долгосрочные отношения строятся, в частности, если идти рядом с партнером, а не впереди или за ним – и в радости, и в печали.

Восьмерки обычно отвечают за все, не важно, где они и с кем. Им нужно помнить, что отношения строятся на взаимности, кооперации – если все время лидировать, ни того, ни другого не получится. Я восхищаюсь писателем и пастором Надей Больц-Вебер. Она однажды рассказала, как пришла к пониманию, что может сделать ее мнение с церковным собранием в House for All Sinners and Saints³:

«Церковь управляется особым образом, у нас нет комитетов... Здесь все добровольно, как мне кажется. Кто пойдет на службу в пепельную среду?⁴ Или в воскресенье, да еще и в пост? Разве что тот, кто эту службу ведет. Чтобы все прошло хорошо, я должна избавиться от двух вещей: стремления к контролю и предсказуемости. Никогда не знаешь, кто придет, придет ли кто-

³ «Дом всех грешников и святых», христианская религиозная организация, не имеющая отношения к Православной церкви.

⁴ Первый день Великого поста в англиканской церкви, день покаяния у католиков.

то вообще. Приходится отказаться от контроля в том смысле, что я позволяю людям участвовать. Это особенный вид лидерства. Не в духе «ладно, и так сойдет» – я здесь главная, сохраняю за собой все права. Но если у кого-то возникает идея, оцениваю ее сначала сама, потом спрашиваю мнение других. И должна делать это честно. И быстро... Я отвечаю за вес собственного мнения. Это требует некоторой осознанности, не всегда справляюсь, но мне помогают служащие. Если выполняешь свои обязанности как должно, все получится. Нельзя ни во что не ставить других».

Думаю, Восьмеркам кажется, будто они защищают себя, принимая ответственность. Но в отношениях нельзя быть вечным лидером, тем, кто принимает решения и проверяет, – это ведет к изоляции. Такая позиция не позволяет научиться, как справляться с неожиданностями, которые жизнь не замедлит преподнести. Важно помнить, что все мы защищаем себя каким-то образом (например, Девятки защищаются от конфликтов, Семерки – от боли, а Четверки хотят получить гарантии, что их не бросят). Восьмерки защищаются от неожиданных эмоций, но, как учит нас история Нади, им нужно научиться считаться с другими.

ВМЕСТЕ НА ПУТИ

Представители восьмого типа всегда явно демонстрируют свое отношение к окружающим. Если за ними понаблюдать, становится ясно, кому позволено видеть более мягкую сторону их жизни, а кому – нет. Моя дочь Джозей и я как-то проводили занятие. Она предложила группе четкое определение того, как Восьмерки относятся к отношениям на работе.

Джозей сложила ладони лодочкой и сказала: «Вот столько у меня внутри тепла и пушистости. Абсолютно верно. Именно столько. Всегда. И большая часть этого добра достается моему мужу и сыновьям. Все, что осталось, идет на построение отношений с клиентами. Я не лезу в личную жизнь коллег, не делюсь подробностями из своей. Я каждый день прихожу на работу, выполняю свои обязанности, отношусь к ним ответственно. Если коллеги тоже вложатся в работу, буду рада разделить с ними усилия. Если нет – то и смысла с ними кооперироваться тоже нет. У меня есть друзья. На работу я прихожу не за дружбой».

Возможно, для них это прозвучит парадоксально, но Восьмеркам важно понять, что приводя в равновесие собственные чувства при общении с другими, даже в конфликтной ситуации, они принесут пользу и себе, и окружающим.

Дорогие Восьмерки, поскольку вы редко используете чувства, они – одна из чистейших ваших составляющих. Позвольте себе остановиться и понять, что вы чувствуете в данной ситуации, примите это во внимание, прежде чем действовать – этот метод сослужит вам хорошую службу на пути по эннеграмме.

ОТНОШЕНИЯ для ВОСЬМЕРОК

В завершении...

Один из главных плюсов эннеграммы – возможность увидеть, что нам доступно, а что – нет, что следует принять, а с чем можно бороться. Например, Восьмерки могут уяснить, что не все окружающие будут такими же сильными, как они. А еще им следует знать следующее.

Вы можете...

- быть лидером, если найдете последователей – но нужно учитывать их видение мира;
- осознать, что способны вести за собой людей и строить планы, но не можете гарантировать исход;

- нанимая агрессивных сотрудников, помнить, что работать придется с теми, кто агрессии не проявляет;
- понять ценность умеренности, сотрудничества и терпения – воспитывать осознанность на практике;
- защищаться, но помнить, что нельзя избежать эмоциональной уязвимости.

Но вы не можете...

- быть услышаны по-настоящему, если не учтете восемь других способов получения информации;
- избежать уязвимости и сохранить здоровые отношения;
- быть лидером всегда – научитесь следовать за другими, не теряя достоинства;
- повлиять на мир, не позволяя ему влиять на себя;
- решить все проблемы активными действиями и силой;
- разделить чувства, которые сами себе испытывать не позволяете.

Поэтому смиритесь с тем, что...

- вы не можете быть правы всегда;
- вы не можете гарантировать, что все произойдет именно так, как должно, по вашему мнению;
- вам нравится стресс, но всем остальным – нет;
- есть вещи достойные того, чтобы сосредоточиться на них серьезнее.

ОТНОШЕНИЯ с ВОСЬМЕРКАМИ

В отношениях с людьми этого типа следует помнить, что их агрессия не направлена лично на вас. Они не хотят вреда, не обманывайтесь их напором и жесткостью. С Восьмерками можно построить здоровые отношения:

- они сильные, но не забывайте – им тоже нужна забота;
- они не сочтут вас правдивым, если вы не отстаиваете свою позицию, не выражаете свое мнение, не говорите прямо. Если вы не откровенны – вас перестанут замечать;
- не растекайтесь мыслью по древу – они предпочитают общаться кратко, четко, правдиво;
- позвольте им занимать лидерскую позицию в отношениях, они не переносят, когда ими командуют;
- что бы вы ни делали – выкладывайтесь по полной. Держите слово, дайте им понять, что делаете все возможное или что не собираетесь действовать вовсе;
- они не понимают и не любят сплетен. Будьте уверены, при первой возможности вас спросят: «Почему ты с кем-то меня обсуждал? Поделись, я переживу»;
- если им с вами плохо, они об этом скажут. Если не говорят, но кажутся немного отстраненными – дело, скорее всего, не в вас;
- признавайте их вклад, но не льстите им – лести они не поверят и не нуждаются в ней;
- поощряйте их регулярно заниматься спортом. Правильно составленная программа тренировок поможет потратить лишнюю энергию;
- иногда они принимают мягкость за манипуляцию;
- энергичность и силу Восьмерки всегда уважают. Будьте сильными и вы, держитесь своих убеждений;

- **помните, они не всегда понимают, какое влияние оказывают на других.**

9 тип

Связь на грани конфликта

Энди Галлахорн, представитель девятого типа, очень одаренный музыкант, вспоминает свой первый опыт «настоящей работы» в Остине, штат Техас.

«Когда мне было 16–17 лет, в моей карьере происходили самые значимые события. В старшей школе я начал играть на гитаре, учился быстро, до этого уже давно освоил фортепиано. Но гитара мне понравилась больше. Коллега моего отца по юридической фирме возглавляла группу, исполнявшую каверы в стиле кантри. Она пригласила меня сыграть на ритм-гитаре, мероприятие проходило за пределами Остина. Мне было почти все равно, с кем играть и где, конечно, я согласился.

Прикол был в том, что выступать нужно было в пожарном депо в Педернейлс (штат Техас). Мне нравилось, народ нам подпевал, танцевал на подъездной дорожке. Сыграли четыре-пять песен, все шло хорошо. И тут смотрю – к нам идет Вилли Нельсон. У него был день рождения. Оказалось, пожарное депо располагалось по соседству с его фермой. Он был знаком с вокалисткой, они о чем-то поговорили, а потом она попросила его сыграть.

«Да, конечно», – ответил Вилли, поднялся к нам на сцену, и мы сыграли пару песен. Я был так рад, что могу подыграть ему, могу выдать гармонию в любом выбранном им ключе. Все его песни я знал, проблем с этим не было. Нам понравилось играть вместе. Я думал: это мое первое значимое достижение, я помогаю самому Вилли Нельсону!

Больше мы с ним не виделись. После выступления друг друга поблагодарили и разошлись – вот так вот».

Что происходит?

Как бы вы вели себя в этой ситуации от начала до конца?
Как ваша реакция на выступление с Вилли отличалась бы от реакции Энди?
Как эннеграмма объясняет разницу в вашем поведении?

Если вам 16 лет, вы музыкант, живете в Техасе – и вдруг выступаете на мероприятии вместе с Вилли Нельсоном – это очень большое достижение. Конечно, если вы похожи на Энди-Девятку, то вы эмоционально отстранитесь от выступления на одной сцене с легендой кантри. Нам нужно понять свои реакции при взаимодействии с незнакомыми людьми, чтобы определить отношение к тем, кого мы видим ежедневно.

Представители девятого типа умеют отстраняться в любых отношениях, у них есть тенденция «отходить» от разных событий. Не важно с кем мы общаемся и как долго – это уникальный опыт уязвимости. Девятый тип избегает ее, убеждая себя в том, что его участие в данном случае не нужно, как будто, независимо от его действий или бездействия, существенного влияния на ситуацию оказать не получится. Но Вилли Нельсон устроил крутую вечеринку в пожарном депо отчасти для того, чтобы поиграть на гитаре и спеть любимые песни. Успех выступления был обусловлен и тем, что Энди Галлахорн уже знал, что исполнять, поэтому

мог подыграть звезде в любом ключе. Для всех присутствующих (кроме него самого) это было важно.

Если бы Девятки осознали, насколько важно для остальных их присутствие, это положительно сказалось бы на их отношениях с окружающими, особенно с любимыми людьми.

МИР ДЕВЯТОК

Согласно концепции эннеграммы, у девятого типа меньше всего энергии. Такие люди нетребовательны, на рожон не лезут. Они руководствуются прошлым опытом – напор и устремления часто оборачивались неприятностями или приводили к трудностям. Но следование такому подходу на протяжении дня очень энергозатратно.

Мой муж Джо относится к девятому типу. Конечно, для меня он – лучший человек на свете, но порой бывает отстраненным. Мой график настолько плотный, что я редко бываю дома по выходным, если это не праздничный день. Несколько лет назад я проводила выходной дома. Джо в честь этого знаменательного события решил меня порадовать: он составил целый план, целью которого было баловать меня. В план входил долгий сон, завтрак в постель, просмотр фильмов, короткий дневной сон и совместное времяпрепровождение, ведь супруг для меня – самое большое сокровище.

В субботу утром он предложил мне не вставать, немного подождать, занять себя чтением. Согласно плану, он должен был принести мне кофе. Я взяла с тумбочки книжку и стала читать. И читала, читала, читала... Наконец до меня донесся звук открывающейся входной двери дома. Потом хлопнула дверь в кладовку. Было слышно, как газета падает на кухонную стойку, после чего запиликала сигнализация гаражной двери. Усомнившись, что он вообще помнит о моем присутствии, я услышала знакомый скрип ворот гаража, затем последовал гул газонокосилки.

Я встала руки в боки на заднем крыльце. На лице, по словам Джо, у меня была смесь любопытства и разочарования – я чувствовала себя забытой, неважной, отодвинутой на второй план. Джо остановил косилку и попросил меня вернуться в постель, уверяя, что кофе будет немедленно подан. Через мгновение он уже был в дверях с кружкой.

Нельзя изменить видение – но можно изменить подход к нему.

– Не хочешь узнать, что произошло? – поинтересовался мой благоверный.

– Умираю от любопытства!

– Я шел в кухню, и тут услышал соседского кота, он возился у входной двери. Ну я пошел, чтобы его шугануть, увидел газету, поднял, снял с нее упаковку и выбросил. Потом положил газету, так получилось, что сверху была реклама. Знаешь какая? Магазин Home Depot объявил распродажу тросов для газонокосилок! Знаю, ты не особо в теме, но...

– Это твоя область, я вообще без понятия о нашей косилке и тросах.

– Трос – штука дорогая, есть в разных размерах. Так вот, я пошел в гараж, чтобы узнать, какой размер у нас, оказалось, такой же. Можно купить по акции: один берем – второй в подарок! А потом я увидел газонокосилку и подумал: какое чудесное утро, надо покосить траву!

Если вы строите отношения с Девяткой, примите как факт, их жизнь полна отвлечений. Даже если они хотят сосредоточиться, находится множество вещей, не входящих в план, которые сбывают их с толку. Если они отвлекаются от вашей персоны, не стоит принимать это на свой счет, все дело в том, *как они видят ситуацию*. Они обратят внимание в первую очередь на то, что происходит рядом с ними, – не важно, что именно. Часто приходится слышать, что Девятки стараются избежать всего, чего только можно.

КОНФЛИКТЫ И САМОЗАЩИТА. Все мы избегаем чего-то. Девятый тип обходит стороной конфликты. С точки зрения Девяток, спорить стоит, если без этого не обойтись, только об очень важных вещах. На споры о ерунде не нужно тратить время – наверное, поэтому

они так спокойны. Люди к ним тянутся, хотят узнать получше, иногда кажется, что окружающим слишком уж любопытно, кто они и что. Здесь Девятка сталкивается с вызовом – проще соглашаться с идеями и планами других людей, не конфликтовать, но при этом отстаивать свою точку зрения. А если они не выражают своего мнения, остальные огорчаются, людям кажется, что перед ними – пацифисты, а пацифистам не стоит доверять. Доктор Крис Гонзалес, терапевт, занимающийся вопросами семьи и брака, объясняет этот феномен так:

«Я долго старался понять, что со мной происходит, мои черты характера менялись очень быстро, радикально, в зависимости от того, с кем и где я находился. Если я был с эмоциональным, экспрессивным человеком, то уподоблялся собеседнику. А если вокруг были люди, склонные доминировать или конфликтовать, то не вступал с ними в борьбу. Скорее уж я склонен был снизить накал страстей и восстановить мир».

Возможно, мотивом служит миролюбие, но Крис понимает, какой вред может нанести такое поведение длительным отношениям.

Девяткам, вероятно, не следует конфликтовать, но они могут научиться смело высказывать свое мнение в трудном разговоре, прямо озвучивать свою позицию или требования. Это почти всегда пойдет на пользу отношениям. Если молчать, собеседнику остается догадываться, предполагать и надеяться, что он все понял верно.

Майк МакХарг (ведущий передачи *The Liturgist Podcast*, известный под ником Science Mike) объясняет, как конфликт может помочь улучшить отношения.

«Если я понимаю, что готов к здоровому конфликту, который ведет к повышению доверия и укреплению отношений, на него можно взглянуть иначе. Конфликт – возможность усилиться, разобраться с проблемными местами моей личности. Без эннеаграммы я бы до этого не додумался».

Догадки, предположения и надежды в отношениях выматывают – это нездоровый подход, он непродуктивен. У Девяток, как ни у кого другого, много желаний, идей и предпочтений. Они даже могут их озвучить, если захотят рискнуть. Более того, это будет полезно для отношений.

НЕРАДЕНИЕ. Девяток часто понимают не совсем верно. Они не лентяи, готовы работать, просто иногда не над тем, или не в то время. В разговоре я как-то услышала цитату пастора из города Абилин, штат Техас: «Здесь речь не о лени – вы занимаетесь чем-то, отвлекаясь от того, что нужно сделать». Тема нерадения явно была актуальна: «Я умею работать, убеждать других в важности того, что делаю. Но правда в том, что я получаю энергию, когда не занимаюсь тем, чем должен, ведь на самом деле заниматься этим мне не хочется». Только Девятка может так объяснить этот феномен!

Они получают энергию, когда не занимаются тем, чем должны были бы заниматься прямо сейчас. Фактически часть креативных или просто гениальных идей приходит к ним как раз в такие минуты. Однако близкие люди не всегда понимают эту черту, называют их лентяями и угрожают сделать все самостоятельно, если те не возьмутся за дело.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ. Мне очень нравится, что эннеаграмма предлагает своего рода подстраховку для личности каждого типа. Противостоять особенностям Девяток, соглашающихся с другими, чтобы избежать конфликта, можно с помощью *правильного действия*. Это необходимо для понимания отношений. Если в решении присутствует потенциал для развития конфликта или других негативных последствий, но Девятка решает конфликта не избегать – это и будет *правильное действие*. Имея с ними дело, помните, они – *не бесхребетные существа*, умеют очерчивать границы. У этих людей ограничен запас энергии, им приходится думать, как ее потратить. Представители других типов личности могут очень серьезно отнестись к вещам, на которые Девятки просто не обращают внимания. Для них большинство событий не стоят

риска и страданий – этих спутников конфликта. А если что-то действительно важно, девятый тип проявляет смелость, твердость, заинтересованность. Майк МакХарг объясняет это так: «Я понял, как мне излагать свою позицию уверенно, и стараюсь следовать прочерченному мною пути. Мне удалось найти методику, благодаря которой мои усилия по сохранению мира увенчиваются успехом».

Иногда Девятки отстраняются, не проявляют никакого интереса к предмету, но это не значит, что им и правда нет до него дела.

Для представителей девятого типа несогласие по поводу, куда поехать отдыхать или где поужинать, – пустая трата энергии, это их обессиливает. Но если нужно принять важное решение, даже в конфликтной ситуации, они включаются в дискуссию без промедления. У них есть чувство собственной правоты и ценности, оно проявляется, когда нужно отстаивать что-то настолько важное, что никакие компромиссы невозможны, никакого якобы «мира» не должно быть. Это случается нечасто, но случается, что положительно сказывается и на самих Девятках, и на их отношениях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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