

Беатрис Честнат Уранио Паэс

Предисловие Дэниела Сигела



ЭННЕАГРАММА

*Руководство
по внутренней трансформации
и познанию себя*

МИО∞

МИФ Психология

Беатрис Честнат

**Эннеаграмма. Руководство по
внутренней трансформации
и познанию себя**

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.43-8

Честнат Б.

Эннеаграмма. Руководство по внутренней трансформации и познанию себя / Б. Честнат — 2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195281-7

Новый подход к эннеаграмме от опытных преподавателей знаменитого метода, который поможет вам отправиться в путешествие для внутренней трансформации. Книга рекомендуется всем, кому интересны эннеаграммы и возможности действовать наиболее эффективными в каждой ситуации способами. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2
ББК 88.43-8

ISBN 978-5-00-195281-7

© Честнат Б., 2021

Содержание

| | |
|--------------------------------------|----|
| Информация от издательства | 5 |
| Предисловие | 6 |
| Введение | 8 |
| Тип 1. Путь от гнева к безмятежности | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

Беатрис Честнат, Уранио Паэс Эннеаграмма. Руководство по внутренней трансформации и познанию себя

Информация от издательства

Все права защищены.

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

Copyright © 2021 by Beatrice Chestnut and Uranio Paes

Foreword copyright © 2021 by Daniel J. Siegel

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

* * *

Эта книга посвящается всем замечательным людям, с которыми мы работали на семинарах и ретритах. Спасибо им за смелость, с которой они вступили на путь к пробуждению и реализации высшего потенциала – и успешно прошли на нем все испытания

Предисловие

В этом восхитительном практическом введении в концепцию эннеаграммы Беатрис Честнат и Уранио Паэс рассматривают девять основных личностных паттернов и их участие в жизни человека. Это ресурсы множества важнейших психических, эмоциональных и поведенческих привычек, которые влияют на наши представления о себе и способы взаимодействия с жизнью. Осмыслив решающее значение этих паттернов, вы сможете достичь высшего уровня самосознания и эмоциональной свободы через признание и истребление своих бессознательных защитных механизмов.

В каждой главе изложен принцип действия этих механизмов и дано пошаговое руководство к пробуждению. Под пробуждением мы понимаем освобождение от оков самоограничивающих привычек, которые определяют чувства, мысли и поведенческие реакции. У всех нас есть такие привычки. Порой их очень тяжело разглядеть, потому что за прожитые годы они уже стали знакомой и комфортной частью вашей личности. Почему? Они глубоко укоренились в методах, которыми разум пользуется для взаимодействия с внешним миром и общения с окружающими. Эта книга предлагает рабочие инструменты для обнаружения и осмысления своих паттернов. В ходе этого процесса вы охватите свежим взглядом историю всей жизни, в том числе радости и горести детства, и поймете, как они влияют на ваше поведение сегодня.

Мы в компании The Patterns of Developmental Pathways Group, так же, как Честнат и Паэс, рассматриваем индивидуальные личностные различия как сочетание природы и воспитания – врожденные наследственные качества плюс уникальный жизненный опыт, который формирует наш портрет. Наше исследование эннеаграммы тоже началось с новаторской работы доктора Дэвида Дэниелса и Хелен Палмер, основателей школы Narrative Enneagram. Мы изучаем личностные паттерны в контексте межличностной нейробиологии. Мы наблюдаем за тем, как они возникают в системах мозга, которые заставляют нас действовать во внешнем мире, искать безопасности, определенности, отношений с другими, получать контроль и власть над своей жизнью. Мы тоже считаем, что глубокое понимание этих паттернов приводит к росту и развитию. И именно в этом заключается конечная цель эннеаграммы.

Многие люди, открывающие для себя эннеаграмму, ищут четкого руководства и плана действий для развития. В этой книге вы найдете ответы, к которым Беа и Уранио пришли на основе многолетнего практического и преподавательского опыта работы с эннеаграммой. Мы оценили, как эта книга, основанная на прочном фундаменте концепции Дэвида Дэниелса и Хелен Палмер, четко и ясно доносит до человека каждого типа, как он может воспользоваться полученной ценнейшей информацией для возвышения над уровнем эго (личности), на котором мы застреваем, когда привыкаем жить на автопилоте.

Чтобы получить максимум пользы от предложенных материалов, рекомендуем настроиться на восприятие новых знаний и проявлять ответственность! Человеческий ум восхитителен. Чтобы изменить его, требуется потрудиться, но не упускайте возможность получить удовольствие на пути к совершенствованию и постепенному самопознанию. Осмысленные стратегии и мудрые советы, которые вы найдете в этом руководстве, помогут вам обрести свободу, обогатить отношения и принести покой в окружающий мир!

Дэниел Сигел и The Patterns of Developmental Pathways Group

* * *

Компанию The Patterns of Developmental Pathways Group создали пятеро медиков и социологов: доктор медицины Дэниел Сигел, доктор медицины Лора Бейкер, доктор медицины

Дэвид Дэниелс (1934–2017), доктор экономических наук Дэниз Дэниелс и доктор медицины Джек Киллен. Они занимаются исследованием личностных паттернов эннеаграммы с перспектив современной науки на протяжении десяти лет.

Введение

Вам суждено стать только тем человеком, каким вы сами захотите себя сделать.

Ральф Уолдо Эмерсон

Вы – не набор ваших личностных качеств. Тогда кто же вы?

Наверняка вы взяли в руки эту книгу, чтобы больше узнать о себе и выяснить, почему вы такие, какие есть. Почему поступаете так, а не иначе, почему так реагируете на определенные вещи? Почему, несмотря на все свои знания и опыт, вы продолжаете совершать одни и те же ошибки? Как наладить текущие отношения и понять, из-за чего развалились предыдущие? Почему не удается оставить в прошлом какое-то неприятное событие?

Всему этому есть веская причина. И не случайно вам тяжело понять мотивы своих действий.

Дело в том, что вы превратились в зомби.

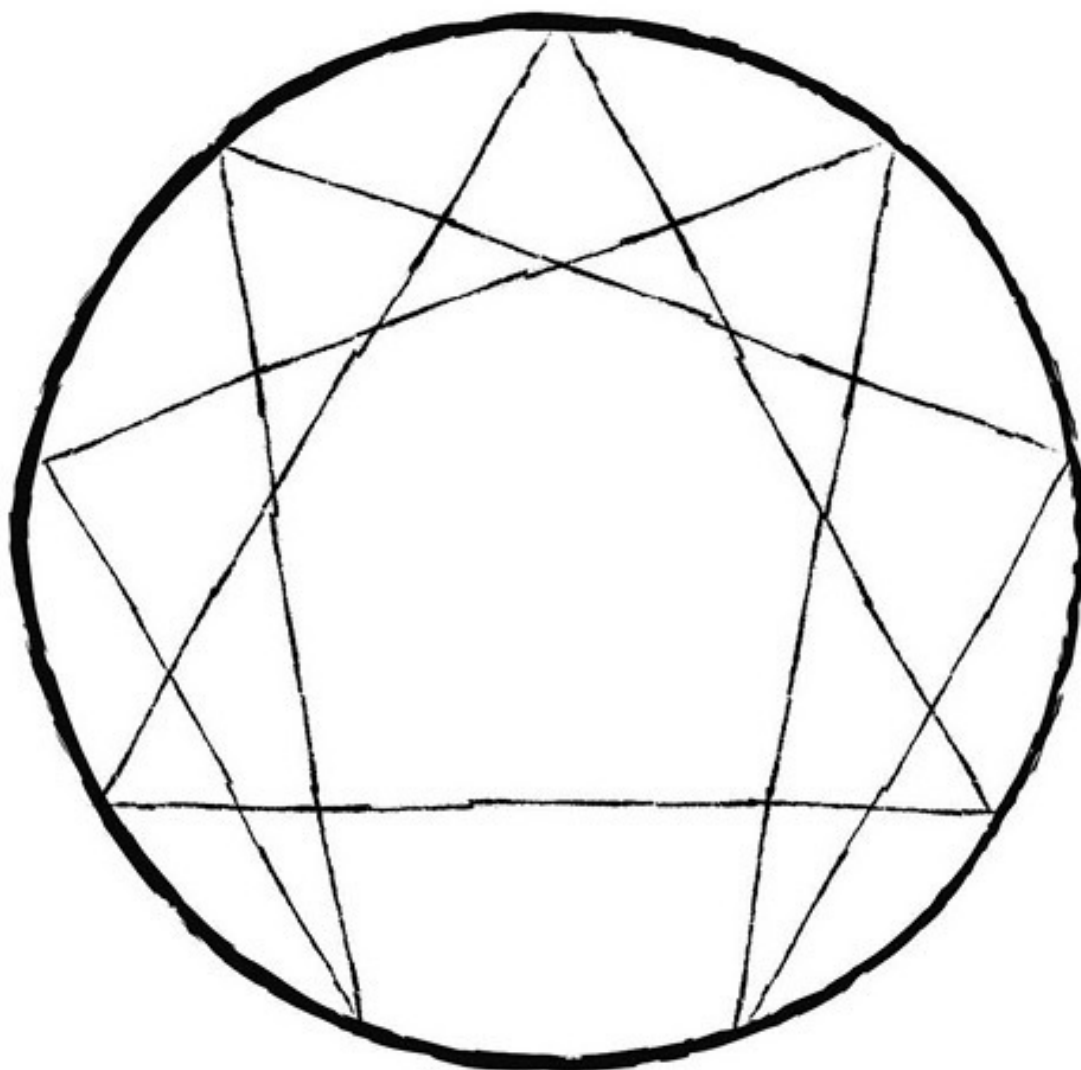
Конечно, мы не имеем в виду, что вы стали ходячим мертвецом. Но вы идете по жизни в зомбиподобном состоянии – на автопилоте, как во сне, закрывая глаза на свое истинное «я» и то, что происходит внутри вас. Как и большинство людей.

Наша книга познакомит вас с эннеаграммой – мощным инструментом самосовершенствования, в основе которого лежит извечная мудрость, направляющая людей к познанию подлинной индивидуальности. Она поможет вам освободиться от защитных механизмов и самоограничивающих шаблонов мышления, раскрепоститься и вырасти. Наш метод показывает вам, кто вы на самом деле, проливая свет на то, кем вы себя *считаете*.

Что такое эннеаграмма?

Эннеаграмма – сложный и многогранный символ, который соотносится с разными системами познания, в том числе психологией, космологией и математикой. Он лежит в основе высокоточной типологии, которая четко описывает девять типов личности и служит смысловой базой для понимания человеческого эго и планирования дальнейшего роста. Как психологическая и духовная модель путей саморазвития, эннеаграмма помогает «пробудиться» и увидеть реального себя через искоренение привычек и слепых пятен, которые препятствуют росту и трансформации.

Эннеаграмма включает девять типов личности, заключенных в три «познавательных центра», которые определяют наш стиль получения и обработки информации из внешнего мира.



- Мы думаем и анализируем центром головы. Он доминирует у типов 5, 6 и 7, их опыт формируется за счет мыслей. Они обладают аналитическим складом ума и развитым воображением, умеют планировать и разбираться в происходящем, но склонны излишне руководствоваться логикой и абстрагироваться от чувств и эмоций.

- Мы проживаем эмоции и устанавливаем связь с другими через центр сердца. Он доминирует у типов 2, 3 и 4, их опыт формируется за счет чувственных переживаний. Обычно люди этих типов обладают развитым эмоциональным интеллектом и эмпатией, ценят общение и отношения, но склонны излишне сосредотачиваться на образе и бояться отказа.

- Мы получаем опыт от жизни через органы чувств и центр тела. Он доминирует у типов 1, 8 и 9, их опыт формируется за счет ощущений. Указанные типы – обычно преданные, ответственные люди, которые ценят правду и честность, но могут критиковать и не любят уступать.

Мы теряем равновесие, когда используем один из центров чаще двух других. Эннеаграмма помогает осознать дисбаланс и исправить его.

Каждый из девяти типов на круге эннеаграммы можно определить по свойству основной стратегии выживания, состоящей из паттернов поведения и мотиваций. Мы бессознательно разрабатываем стратегии для уклонения от боли и дискомфорта во внешнем мире. Если мы воспринимаем себя как сумму всех бессознательных паттернов, то теряем из виду подлинную индивидуальность и понимание своих возможностей. Тот факт, что эти стратегии хранятся на

бессознательном уровне, еще сильнее затрудняет (или делает невозможным) их понимание и преодоление. Но на самом деле мы представляем собой гораздо больше, чем нам кажется, и эннеаграмма помогает это осознать.

Каждый из девяти типов личности на круге эннеаграммы обладает тремя подтипами, в итоге мы имеем 27 типов. Эти подтипы – более детализированные варианты оригинальных девяти типов, они определяются тремя инстинктивными драйвами (потребностями): самосохранение, социальная принадлежность и сексуальное слияние. Каждый подтип демонстрирует, как инстинкты формируют поведение и выражают наши глубинные эмоциональные мотивации. У типов личности эти три подтипа отличаются особыми оттенками, также среди них есть один контртип, который в каком-то смысле идет вразрез с общим проявлением личности, поскольку эмоциональная тяга и инстинктивная цель движутся в противоположных направлениях.

Чтобы прочувствовать с эннеаграммой удивительные моменты осознанности, нужно сначала определить, какой тип больше всего соответствует вашим личностным качествам, и найти подтип, который наиболее точно вас описывает. Непростая задача, поскольку разные типы кажутся схожими, и не исключено, что вы соотнесете себя с более чем одним из них. Тот факт, что описания типов отчасти относятся к бессознательным привычкам, или слепым пятнам, еще больше усложняет задачу.

С одной стороны, эти типы личности основаны на довольно простой идее: мы чаще обращаем внимание на определенные вещи, живя во внешнем мире. При этом то, что мы видим, также определяет, чего мы не видим, и все это происходит произвольно. Это и есть наши слепые пятна. Если мы не осознаем ключевые аспекты своего опыта, то остаемся слепы к их влиянию на наше мышление, чувства и действия. Вот почему такое состояние можно описать как сон – жизнь в режиме зомби.

Чтобы проснуться и выйти из этого состояния, мы должны побороть эго, а также тень, которую оно отбрасывает. Мы должны осознать автоматические привычки, которые образуют защитную эгоистическую личность, и все бессознательное, связанное с потребностью эго защищать себя. Увлеченная самозащитой личность заставляет нас концентрироваться на *ее* потребностях и не дает испытывать боль (или радость), вынуждая жить в полусне. Мы не понимаем, кто мы на самом деле и какие возможности открыты перед нами. Мы подавляем частицы тени, потому что они вызывают боль и ставят под вопрос самовосприятие. Благодаря осознанному подходу мы начинаем глубже понимать себя и восстанавливать целостность. Не заглянув в лицо этим элементам, мы не узнаем свое истинное я. Бессознательные тенденции ограничивают нас, и если мы их не замечаем, то становимся заложниками собственных представлений, страхов о том, что с нами может случиться, или фантазий о том, кем мы могли бы быть. Когда мы выходим за эгоистические границы и активно включаемся в процесс развития, предлагаемый эннеаграммой, мы пробуждаемся и полностью раскрываем свой потенциал.

Появление и пробуждение зомби

Со временем мы приравниваем индивидуальность к эго и создаем ложное «я», или ложную личность. Каждый приходит в этот мир с уникальным и аутентичным «я». Будучи зависимым ребенком, мы усваиваем стратегии, которые помогают нам адаптироваться к окружающему миру. Мы находим блестящие способы двигаться по течению жизни и защищать свое маленькое существо от огромного мира. Эти бессознательные стратегии определяют принадлежность к одному из девяти типов.

Однако вы и ваша личность – понятия разного порядка. Личностные качества помогают выживать в детстве, но ограничивают осознанное восприятие всех возможностей взрослого существования. Со временем потребность выживать во внешнем мире принуждает нас поне-

многу развивать ложные личности, которые замещают реальные. И чем дальше уходит детство, тем сильнее приобретенные защитные паттерны заслоняют истинное «я». Мы попадаем в ловушку из невидимых шаблонов и привычек и не можем перерасти то, что глубоко укоренилось в нас. Шаблоны незаметно приобретают прочную и твердую форму, поскольку помогают нам адаптироваться и выживать, иногда в неблагоприятных условиях. Когда мы осваиваемся внутри набора этих поведенческих реакций, мы скатываемся все глубже в состояние зомби, даже не подозревая об этом.

Эннеаграмма помогает понять, как приобретенные в детстве стратегии выживания превращают взрослых людей в зомби. Она предлагает техники осознанного и намеренного пробуждения, которое ведет к обретению истинного «я». Мы «засыпаем» и теряем индивидуальность и огромный потенциал, перестаем замечать внутренние ресурсы для выхода за пределы эго. Мы застреваем на низших уровнях сознания и забываем, что можем выбрать для себя жизнь с высоким уровнем осознанности.

Пробуждение к настоящей индивидуальности и путь к расширенному сознанию требуют огромных внутренних усилий. Мы должны *осознать* свое зомбиподобное состояние и активно работать над его искоренением. Мы должны включиться в намеренную, осознанную внутреннюю работу, чтобы очнуться от транса, где *ассоциируем* себя со своей личностью. Следует постоянно напоминать себе, что нужно присутствовать здесь и сейчас и воспринимать опыт текущей минуты, чтобы преодолеть закоренелые привычки эго. Без осознанного усилия мы рискуем остаться зомби на всю жизнь. Многие люди так и живут.

Как пользоваться книгой

В каждой главе описан конкретный план трансформации одного из девяти типов личности. Здесь прослеживается индивидуальный путь от осознания проблемных эгоистических паттернов до процесса самопознания и освобождения от самоограничивающего напряжения. Необязательно читать книгу от начала до конца, можете перейти сразу к своему типу личности.

Поиск своего типа – сам по себе полезный и познавательный процесс. Во-первых, попробуйте определить его с помощью чек-листов, которые приводятся в начале каждой главы. Подумайте, какой тип полнее соответствует вашим представлениям о себе. Проверьте результаты, погрузившись вглубь себя. Прочувствуйте, что отзывается в вас сильнее всего. Прислушайтесь к мнению людей, которым доверяете. Постарайтесь не отвлекаться от пути развития, излишне заиклившись на диагностике и характеристиках. Разрозненные фрагменты полученной информации не дадут окончательного ответа – придется сложить их в целостную картину.

Определив свой тип, вы, возможно, столкнетесь с нежелательными аспектами собственной личности. Найдите в себе смелость принять их. Некоторым людям концепция эннеаграммы кажется негативной, как будто их осуждают. Но это не так. И вы не должны осуждать себя. Отнеситесь к себе с добротой. Эннеаграмма нужна для понимания правды, а это иногда болезненный процесс. Трудиться над пробуждением непросто, и вполне естественно, что вам хочется избежать боли. Но ее нужно прочувствовать, чтобы проснуться.

Каждая глава начинается с аллегория, которая олицетворяет ключевые аспекты типа личности. Затем мы описываем трехступенчатый путь к трансформации, слепые пятна и болезненные зоны, с которыми вы можете столкнуться. Чтобы помочь вам успешно развиваться, мы разработали конкретные предложения по эффективному использованию новой информации о своем типе. Трансформационная сила эннеаграммы отчасти исходит от «крыльев» – типов личности, которые примыкают к вашему на круге эннеаграммы, и стрелок – линий, соединяющих вас с двумя другими типами на круге. Кончики «крыльев» указывают на умеренные шаги к развитию, а стрелки направляют к радикальным сдвигам в сознании, которых можно достичь с помощью осознанности и намеренного усилия. Когда вы узнаете о бессознательных

тенденциях своего основного типа, то сможете планировать дальнейшие сдвиги в развитии за пределы закрепленных перспектив вашего типа за счет интеграции положительных качеств примыкающих и противоположащих типов. Так вы полнее воплотите свое истинное «я» и значительно продвинетесь на пути к пробуждению.

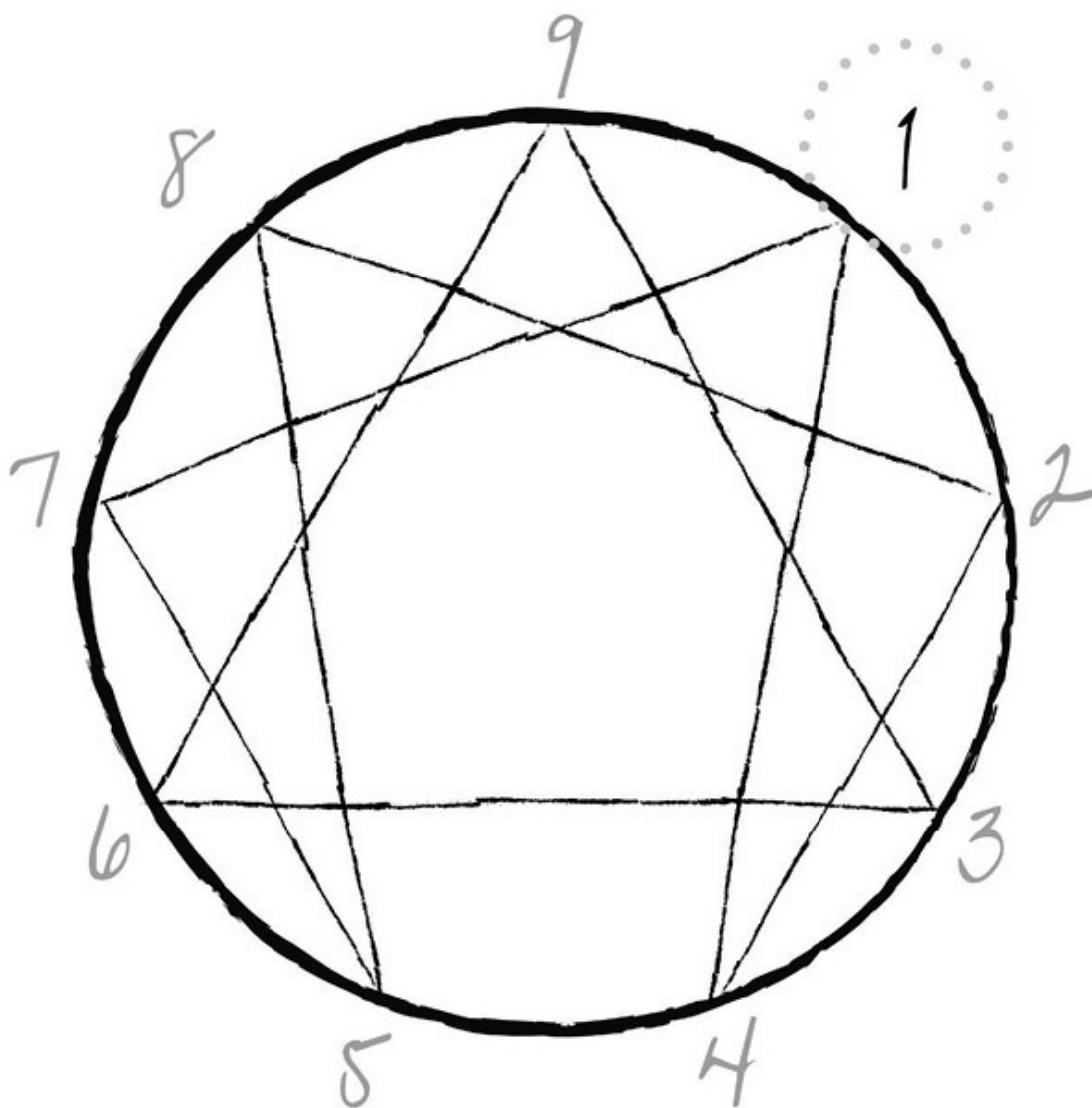
В каждой главе также описан парадокс между страстью, которая выступает как ключевой эмоциональный драйв, и добродетелью, олицетворением высшего уровня осознанности. Страсть в каждом типе отражает вид зомби-зависимости, или эмоциональный мотиватор, через призму которого человек воспринимает мир. Добродетель – цель на пути трансформации. Вы продвигаетесь вперед, интегрируя в этот процесс свою тень – темные стороны и слепые пятна вашего типа. Исконное значение слова «страсть» – страдание. И ваше пробуждение начинается с осознанного страдания и тяжелого процесса принятия своей тени.

Эннеаграмма помогает нам справляться с трудностями, которые возникают при попытках разбудить свою высшую сущность. Она помогает понять способы нашего функционирования и дает инструменты, которые открывают глаза на жизнь в режиме лунатика. Все мы превращаемся в зомби, забывая свое истинное «я» и застревая в ловушке бессознательных привычек. Далее вы узнаете, как каждый из нас может начать уникальное путешествие к пробуждению и познанию своей подлинной индивидуальности.

Счастливого пути и приятного путешествия!

Тип 1. Путь от гнева к безмятежности

*Лучший учитель – ваша последняя ошибка.
Ральф Нейдер, американский адвокат*



Давным-давно жил-поживал человек по имени Один. Придя в этот мир, он следовал спонтанным желаниям и высоко ценил совершенство жизни. Он был безупречно спокоен, принимал все как есть, испытывал веселье и радость от всего, чем занимался. Он легко относился к происходящему, плыл по течению жизни, был мягок с собой и окружающими.

Но в раннем детстве Один столкнулся с болезненным опытом критики со стороны другого человека. Когда это случилось, Один почувствовал тяжелую необходимость соответствовать чужим стандартам хорошего поведения. Он бессознательно пытался справиться с болью, вызванной осуждением и наказанием, с помощью непрерывного наблюдения за собой и самокритики. Он старался не давать другим шанса упрекнуть его первыми. Он поселил внутри себя чужие навязанные стандарты, старался быть хорошим и поступать правильно. Ему казалось, что его станут ценить, только если он будет идеальным. Один прилагал невероятные усилия, чтобы контролировать себя и оставаться «хорошим».

Он развил в себе способность подмечать и исправлять ошибки. Он понимал, что мог бы все делать идеально. Он четко осознавал, что именно нужно исправить в окружающем пространстве. Он с большим трудом придерживался высочайших стандартов хорошего поведения и едко критиковал тех, кто отказывался следовать правилам. Он в совершенстве овладел искусством делать все безупречно. Он оценивал все, что видел, исходя из понятий «плохое» и «хорошее», – в первую очередь себя самого.

Со временем Один стал крайне нравственным человеком и научился не совершать ошибок. Он выполнял задачи безукоризненно, всегда придерживался правил хорошего тона. Он нещадно критиковал себя, если что-то давало сбой (а так всегда и получалось), и пытался в следующий раз сделать все лучше. Но в процессе постоянного совершенствования Один утратил связь со многими аспектами своего «я». Он перестал чувствовать и делать все, что хотя бы отдаленно напоминало ошибку. Он почти забыл инстинктивные порывы, чувства, творческое вдохновение и спонтанные желания. Он разорвал контакт с внутренним пониманием того, что ему казалось правильным, но могло заслужить осуждение в обществе.

Загнав себя в строгие рамки, Один научился избегать всего, что могло считаться неправильным, закрыл глаза на глубинную внутреннюю гармонию, желания и мечты. Он часто выходил из себя, если другие не следовали правилам, но, вместо того чтобы выразить свой гнев, подавлял эту эмоцию. Его приоритетами были этичность, надежность и ответственность во всем, чем он занимался. Его тянуло контролировать все, что было в его досягаемости, чтобы наверняка все делалось правильно. И он наказывал себя каждый раз, когда это не получалось. Его стратегия выживания не позволяла ему действовать иначе. И *это* тоже его раздражало – но он не показывал окружающим свое раздражение.

При этом, настаивая на соблюдении правил, Один мог топтать ногами, стучать кулаком по столу или подкалывать. Таким было его стандартное поведение в режиме выживания. Ему это не нравилось и приносило боль, но остановиться он не мог. Он не мог признать свой гнев, потому что злиться нехорошо. Иногда после таких вспышек он чувствовал усталость и грусть – *почти* позволял себе это чувствовать. Но что еще ему оставалось делать?

В итоге у Одного омертвели все реальные чувства к себе. Он «заснул» и перестал видеть свое внутреннее нравственное величие, которое проявлялось через благие намерения и искреннее желание быть хорошим человеком. Он мог только продолжать следовать правилам и тяжело работать над достижением самых высоких стандартов. Он перестал осознавать свои глубинные человеческие потребности в веселье и отдыхе и запретил себе испытывать естественное желание иногда вести себя плохо. Один превратился в зомби – очень вежливого, приличного и примерного, но зомби.

Чек-лист – тип 1

Если большинство или все из перечисленных характеристик вам подходят, то, скорее всего, вы – личность первого типа.

У вас внутри живет суровый внутренний критик, который почти всегда начеку и наблюдает за каждым вашим движением; вы болезненно воспринимаете критику со стороны.

Для вас естественно воспринимать все через призму «хорошо/плохо», «правильно/неправильно»; вы изо всех сил стараетесь быть хорошим и поступать правильно.

- Когда вы смотрите на что-нибудь, то автоматически видите, как это можно улучшить; вы легко замечаете ошибки и хотите их исправить.
- Вы всегда или чаще всего следуете правилам; вы считаете, что мир стал бы лучше, если бы все поступали так же.
- Когда вы говорите или думаете, то начинаете со слов «должен» и «обязан»; вы всегда или чаще всего ставите долг выше удовольствия.
- Вы высоко цените умение быть хорошим, ответственным и надежным; вы применяете к себе и другим самые высокие стандарты; вы поддерживаете идею самовоспитания.
- Вы слишком контролируете эмоции, считая их выражение неуместным и контрпродуктивным.
- Вы жестко контролируете внезапные желания повеселиться или получить удовольствие.
- Вы уверены, что есть только один верный способ сделать все хорошо – по-вашему; вы непреклонны в своем мнении и активно его выражаете.
- Для вас особо важны те редкие моменты, когда то, что вы делаете или видите, кажется идеальным; они вдохновляют вас и дальше стремиться делать все как можно лучше.

Если вы проверили себя по списку и пришли к выводу, что это ваш тип, для вас путь к росту и развитию будет складываться из следующих трех этапов.

Во-первых, вы отправитесь в путешествие к познанию себя. Вы научитесь определять личностные паттерны, связанные с потребностью быть правым, поступать верно и улучшать себя и мир вокруг вас.

Затем придется открыто выйти навстречу своей тени, чтобы до конца понять бессознательные шаблоны и тенденции, которые проистекают из потребности чувствовать себя достойным и нравственным, задушить в себе естественное волнение или доказать свои ценные качества. Это поможет вам осознать, как критика и самокритика не дают вам двигаться дальше.

На заключительном этапе вы начнете движение к высшей сущности своего типа, отпустив желание всегда быть хорошим, и примете естественные человеческие порывы. Вы признаете врожденные положительные качества в себе и других и начнете ценить несовершенства как часть биологического течения жизни.

Люди сделают все возможное, неважно, насколько абсурдное, чтобы избежать встречи лицом к лицу со своей душой.

Карл Густав Юнг

Отправляемся в путешествие

Если вы принадлежите к типу 1, на первом этапе пути к пробуждению необходимо научиться более осознанному наблюдению за собой. Вам нужно развить способность подмечать привычку осуждать себя и других – но при этом не терзать себя за такие мысли. Ваше путешествие к новому себе начинается с необходимости признать, как много внимания вы уделяете исправлению ошибок в окружении, контролю действий и критике, негодованием из-за того, что другие поступают неправильно. Чтобы продвинуться, вам придется уменьшить ответ-

ственность (или гиперответственность) за правильность происходящего. Вы должны уважать свои эмоции и внезапные желания, воспитать способность к самосотраданию. Когда вы научитесь замечать моменты чрезмерной сосредоточенности на самосовершенствовании (стремлении всегда быть хорошим и не быть плохим), вы начнете продвигаться к подлинному познанию себя.

Ключевые паттерны – тип 1

Чтобы отправиться в путешествие, наблюдайте за собой и осознайте пять основных привычек типа 1.

Самокритика

Проверьте, не слышите ли вы «внутреннего критика» – внутренний голос или ощущение, которое всегда сопровождает ваше наблюдение за собой и другими. Этот голос отпускает едкие и даже беспощадные замечания о происходящем и оценивает все либо как хорошее, либо как плохое. Чаще вы не задумываетесь о последствиях такого самоконтроля. Вероятно, вы игнорируете физическое, эмоциональное и психическое напряжение, которое создает критик, когда поощряет хорошее, по его мнению, поведение ценой сильного стресса.

Необходимость совершенства

Вы давите на себя и заставляете соответствовать наивысшим стандартам, что приводит к напряжению, прокрастинации и ощущению, что все никогда не будет достаточно хорошо. Вы сосредотачиваетесь на несовершенствах и порождаете негативное отношение к жизни, окружающие сталкиваются только с критикой с вашей стороны. Часто вам тяжело расслабиться, наслаждаться происходящим и радоваться своим успехам, ведь оценивающий ум постоянно напоминает, что результаты могли быть намного лучше. Когда вы признаетесь себе в этом, то начнете менять направление своих мыслей и развивать позитивное отношение к миру.

Следование правилам

Понаблюдайте за тем, не склонны ли вы строго придерживаться правил, распорядка, предписаний и процессов, не придумываете ли правила для других. Вас злит, если люди не следуют правилам так, как вы считаете нужным, или не соответствуют вашим стандартам, хотя вы не признаёте себе в том, что злитесь. Гнев вы скорее ощущаете как обиду на тех, кто совершает «плохие» поступки. Почему им разрешено поступать так, как хочется, а вам нет? Обратите внимание на то, как вы демонстрируете подобную непреклонность в отношении этики, морали и работы.

Жертвование удовольствиями

Скорее всего, вы тяжело работаете и не можете найти время для отдыха. Для вас работа всегда выше досуга? Понаблюдайте за собой и проверьте, тяжело ли вам перестать все контролировать и отдаться течению ритма жизни. Очевидно, вы забыли и игнорируете опыт раннего детства, из-за которого приучились подавлять свои желания. Выясните, не повинуетесь ли вы набору правил, при этом не осознавая, какой стресс вызывает стремление к высоким стандартам. Вы в нерешительности останавливаетесь перед возможностью получить удовольствие или приятно провести время.

Контроль эмоций

Когда вы все-таки позволяете себе выражать чувства и инстинктивные реакции, то, вероятно, делаете это с изрядной долей самокритики и самобичевания. Когда вы злитесь и не признаетесь себе в этом, обратите внимание на подавленные эмоции, такие как раздражение,

разочарование, досада, категоричность суждений или физическое напряжение в теле. Если вы считаете эмоции непродуктивными и неуместными, проверьте, не пытаетесь ли вы рационализировать тенденцию к их подавлению. Вы подыскиваете оправдания для сверхдеспотического контроля над чувствами. Посмотрите, не считаете ли вы себя и других людей плохими за выражение, например, гнева, потому что привыкли избегать эмоциональности и поощряете такое поведение.

В основе всякого гнева лежит неудовлетворенная потребность.

Маршалл Розенберг, американский психолог, писатель

Тип 1 – страсть

Гнев – это страсть, которая движет типом 1. Обычно он выражается в поглощенности самокритикой и стремлении быть хорошим. В качестве центральной эмоциональной мотивации «единиц» гнев обычно проявляется в сдержанной или частично сдержанной форме. Они не выражают свои чувства прямо, поскольку ими движет мотивация подавлять эмоции и направлять их в большинстве случаев на себя. Люди этого типа не спешат открыто проявлять гнев, поскольку на первом месте у них стоит необходимость быть хорошим. Они полагают, что гнев делает их плохими. В этих условиях накопившееся раздражение можно расценивать как досаду или неудовольствие от того, что люди или вещи не такие, какими должны быть.

Люди типа 1, как правило, не считают себя объективно сердитыми. Их стратегия выживания вращается вокруг понятий нравственности, добродетели и правильности, поэтому они склонны контролировать гнев. В погоне за тем, чтобы быть хорошим и демонстрировать только приемлемое с точки зрения устоявшихся социальных норм, они стараются *не замечать* собственного гнева. Они так усердно его прячут, что не осознают своих истинных чувств.

Мы подавляем естественные эмоции, но они никуда не уходят. Поэтому, когда «единицы» неосознанно запрещают себе прочувствовать гнев, он просачивается наружу в таких сдержанных формах, как критика, разочарование, раздражение, досада или чувство собственной непогрешимости, подтверждая, что ситуация для них невыносима. Возникает эмоциональная атмосфера неудовлетворенности и беспокойства, поскольку у таких людей нет возможности сделать мир правильнее, совершеннее, идеальнее. Гнев также может находить выход на физическом плане в форме напряженности в теле или изменения тона голоса.

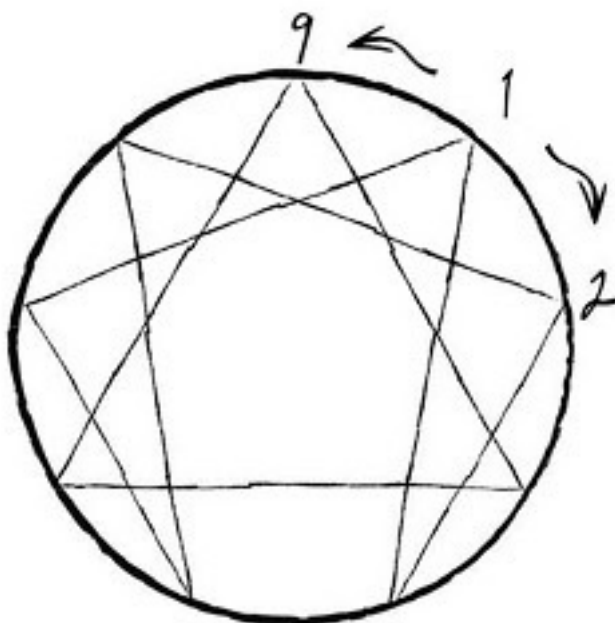
Если вы отождествляете себя с этим типом, вам необходимо познакомиться с несколькими типичными признаками проявления гнева. Понаблюдайте за собой и осмыслите их, чтобы продолжить движение к пробуждению.

- Целеустремленное и бдительное наблюдение за происходящим.
- Самокритика, критика и осуждение других.
- Усилия, направленные на улучшение себя и других, попытки управлять, контролировать и исправлять происходящее ради соответствия идеалу и высшим стандартам качества.
- Прямое или опосредованное выражение досады, раздражения и разочарования.
- Пассивно-агрессивное поведение.
- Лицемерие; борьба за социальную справедливость или политическую реформу; попытки «поступить правильно» или исправить положение.
- Стыд, вина и самобичевание – занятия супергероя.
- Мышечное напряжение и скованность в теле.
- Сарказм, насмешливый или критикующий тон.

Честность не принесет вам много друзей, но те, что появятся, будут настоящими.

Джон Леннон

Используем «крылья» типа 1 как возможности для роста



К типу 1 на круге эннеаграммы примыкают еще два – 2 и 9. Интегрировав положительные качества «девятки», люди типа 1 могут стать податливее и научиться расслабляться. Если «единицы» перенимают позитивные характеристики «двойки», то им становится проще поддерживать отношения. В результате они смещают фокус с соответствия стандартам и достижения совершенства и осознают привычку расценивать все как правильное или неправильное, плохое или хорошее.

- Во-первых, вам стоит перенять способность типа 9 плыть по течению, приспособляться к интересам и намерениям других, расслабляться и просто быть. Учитесь достигать гармонии с окружением, делая акцент на взаимном согласии (а не разногласиях). При взаимодействии с окружающими ищите общие интересы и переносите центр внимания с того, что можно улучшить (что для вас привычно), на то, что уже прекрасно работает. Чаще слушайте чужие мнения и реже доказывайте свою точку зрения. Осознанно искореняйте склонность осуждать через наблюдение и оценку событий, стремление выискивать недостатки. Ставьте «правильные» взгляды и варианты действий других людей выше собственных. Позвольте себе получать удовольствие от общения с окружающими.

- овладейте навыком типа 2 меньше фокусироваться на задачах и процессах и больше уделять внимание людям и отношениям. Научитесь достигать взаимопонимания, проявляя интерес, сочувственно относитесь к чужим переживаниям и делитесь эмоциями. Старайтесь налаживать контакт с окружающими, прислушиваясь к их чувствам и желаниям, развивайте гибкость и тактичность в деловых отношениях. Уравновесьте свою склонность к критике и осуждению готовностью учитывать потребности других. Ищите возможности дать им необходимые ресурсы и поддержку. Заведите осознанную привычку видеть лучшее в других, а не выискивать ошибки.

Простой акт заботы – уже героизм.

Эдвард Альберт, американский актер

Лицом к лицу с тенью

Второй этап роста и развития для типа 1 связан с признанием привычки наказывать себя, подавлять эмоции и инстинктивные влечения. Это поможет вам осознать, что стремление сосредоточиваться на правильном выполнении задач и постоянном улучшении – на самом деле плохая привычка.

Самый сложный момент для представителей типа 1 в том, что они вытесняют те части своей индивидуальности, которые, как им кажется, делают их плохими и ничего не стоящими. Они стараются быть хорошими, но обычно это означает искоренение всего, что можно назвать плохим: ошибок, эмоциональных всплесков, нормальных инстинктивных реакций и бесценных человеческих чувств. Недостаток полноценного самоощущения заставляет «единиц» становиться критиками, непреклонными и нетерпимыми, хотя себе они кажутся правыми, нравственными и добродетельными. Как ни парадоксально, им нужно не совершенствоваться, а «стать хуже», рискуя показаться неправильным. Начинать нужно с малого. Люди типа 1 продвигаются на пути роста и развития, только если отбрасывают излишнюю серьезность и манию делать все идеально.

Знакомство с тенью – тип 1

Если вы отождествляете себя с типом 1, попробуйте выполнить ряд действий, направленных на принятие и борьбу с бессознательными паттернами, слепыми пятнами и болевыми точками.

- Прекратите сосредоточиваться на голосе внутреннего критика и найдите способ перестать осуждать себя и других. Критика создает больше проблем, чем решает. Она усиливает стресс и отвращает от вас людей.
- Осознайте, что за вашей раздражительностью скрывается гнев. Что вас сердит? Как вы подавляете в себе это чувство? В какой форме гнев выходит наружу, когда вы подавляете его? Примите его и научитесь рассматривать его в позитивном ключе.
- Научитесь активно выражать эмоции и импульсивные желания, обращайтесь внимание на чувства, которыми вы не делитесь. Осознайте импульсивные порывы, которые вы сдерживаете, и спросите себя, почему вы их блокируете.
- Берите на себя меньше обязанностей и срочных задач, сдерживайте склонность к микроменеджменту и излишнему вниманию к деталям.
- Станьте гибким и открытым к обновлениям и переменам. Планируйте занятия, которые заставят вас действовать спонтанно и без напряжения.
- Нарушайте правила – и не только те, которые вы считаете плохими.
- Не судите себя за ошибки и не переживайте о последствиях. Учитесь прощать себя.
- Занимайтесь тем, что гарантирует отдых и веселье. Следуйте за внезапными желаниями получить удовольствие и больше концентрируйтесь на развлечении, чем на управлении.
- Позвольте себе быть плохим. Забудьте на время о самосовершенствовании и правильных поступках.

Без тени нет света, как нет физической целостности без несовершенства.

Карл Густав Юнг

Слепые пятна – тип 1

Люди этого типа живут в иллюзии, что совершенство возможно, достижимо и желательно. И они критикуют себя всякий раз, когда им не удастся его добиться (а такое случается постоянно). Они не в силах соответствовать нереальным стандартам. Их слепые пятна прячут

человеческие качества, которые они не хотят видеть, пока стараются довести работу до идеала. Они отрицают и закапывают глубже любую нелюбимую правду, связанную с естественной жизнью нормального человека в несовершенном мире.

К слепым пятнам типа 1 относятся эмоции (и «хорошие», и «плохие»), отчаянное желание делать то, что хочется, и даже тайная мечта вести себя плохо. «Единицам» придется найти в себе силы признать и принять все аспекты своей индивидуальности, которые они демонизировали, чтобы взять жизнь под контроль. Но они сопротивляются работе над слепыми пятнами, поскольку по умолчанию настроены поступать правильно и быть хорошими. Они боятся, что стоит им принять плохие стороны себя, как начнется хаос и беспорядок.

Если вы ассоциируете себя с типом 1, вам необходимо вынести на поверхность некоторые бессознательные привычки и шаблоны, чтобы побороть их и осознанно продолжать движение по своему пути.

Соккрытие гнева

Вы не позволяете себе испытывать гнев или скрываете его? Бывало ли, что неосознанный гнев выходил наружу в таких сдержанных формах, как раздражение, напряжение, скованность, разочарование, досада и ощущение своей непогрешимости? Выполните несколько упражнений, чтобы принять свое слепое пятно.

- Обращайте внимание на признаки гнева (или подавляемого гнева) и дайте себе волю прочувствовать его.
- Проанализируйте страхи, связанные с гневливостью, и осознайте их. Работайте над более осознанным восприятием раздражения.
- Признайте, как вы порицаете себя за гнев или его выражение. Обратите внимание, почему вы считаете гнев неприличным, и обдумайте это.
- Подумайте над тем, как осознанно направить гнев в позитивное русло, например на борьбу с несправедливостью, для восстановления личных границ, осуществления благих дел или обличения тех, кто ранит других.
- Научитесь узнавать и принимать такие эмоции, как грусть, боль, энтузиазм и радость. Когда вы подавляете одно чувство, вы выталкиваете из сознания и другие.

Критика себя и других

Вы часто ловите себя на самокритике? Вы оправдываете строгое отношение к себе тем, что самокритика необходима для поощрения хорошего поведения? Вы часто критикуете других? Что происходит с вашими отношениями, когда другие ощущают на себе вашу критику? Вот несколько рекомендаций, следуя которым вы сможете интегрировать это слепое пятно.

- Пристально понаблюдайте за собой, когда просыпается внутренний критик. Как вы себя чувствуете? У вас поднимается уровень стресса? Позвольте себе почувствовать удары, которыми вы себя награждаете. Обратите внимание, не приравниваете ли вы самобичевание к норме.
- Осознайте, как вы принуждаете себя к высоким стандартам. Какая идея кроется за вашим стремлением предъявлять высокие требования к себе и другим?
- Спросите у близких и проверенных людей, ощущали ли они когда-нибудь на себе вашу критику. Узнайте, что они чувствовали в тот момент.
- Выясните мотивы своего внутреннего критика. Какие ваши предположения обуславливают привычку критиковать себя? Что страшного произойдет, если вы перестанете этим заниматься?

- Подумайте, не критикуете ли вы в поступках других то, что сами тайно хотели бы сделать.
- Обратите внимание, как часто вы указываете людям на их ошибки. Каким тоном вы говорите с собой, если сделали что-то неправильно?

Пренебрежение отдыхом

Как часто вы позволяете себе отдохнуть и расслабиться? Какие запреты вы выставили (и регулярно навязываете) в сфере предпочтения удовольствия делу? Как часто вы делаете то, что должны, вместо того чтобы поступать так, как хочется? Вот несколько советов по проработке этого слепого пятна.

- Сделайте то, что вам кажется плохим. Нарушайте правила, отложите работу ради развлечений, намеренно выполните какую-нибудь задачу неправильно. Что вы чувствуете?
- Сонастройтесь со своим телом и обратите внимание на то, как оно напряжено.
- Целый день приправляйте юмором и легкостью все, что вы говорите и делаете. Понаблюдайте за своими чувствами.
- Понаблюдайте за привычкой излишне контролировать себя. Как вы сдерживаете внезапные порывы и эмоции? Чего вы добиваетесь? Сколько у вас на это уходит энергии?
- Поэкспериментируйте с безответственностью. Какие действия вы выполняете каждый день из чувства *долга*, но без необходимости?
- Посвятите целый день развлечениям и отдыху (когда у вас есть важные дела). Не делайте того, что должны делать. Вам тяжело? Что вы чувствуете?

Мое прощение – это не подарок тебе, мое прощение – это подарок мне.

Десмонд Туту

Боль – тип 1

Чтобы испытать боль, которую «единицы» научились избегать с помощью надежных защитных привычек личности, им нужно осознанно прочувствовать эмоции внутреннего ребенка, которого когда-то обидела чужая критика. Они должны испытать весь свой гнев и все, что лежит под ним: обиду, боль и печаль, которые возникли из-за наказания или давления внешних требований.

Люди этого типа подавляют ощущение счастья и другие эмоции из-за страха, что радость приведет к опасной привычке ставить счастье выше потребности поступать правильно. «Единицы» верят, что свобода влечет за собой беспорядок и неразбериху. Но когда они принимают свои эмоции, признают их важность и ценность, исчезает потребность замалчивать правду о собственных чувствах, чтобы соответствовать нереальным требованиям. В этом заключается важная часть освобождения.

Если вы узнали себя в типе 1, то вам очень непросто признать в себе определенные чувства, которые вы считаете неуместными, неправильными или опасными. Но вы должны принять их, чтобы вырасти. В конце концов вы почувствуете облегчение, если научитесь переносить эту боль, и полностью реализуете истинное «я». Помните: только зомби не чувствуют боли. Попробуйте сделать несколько шагов, чтобы принять боль и справиться с ней.

- Осознайте гнев внутри себя и подумайте, почему он появился. Исследуйте все его производные: раздражение, разочарование, нетерпеливость, напряжение в теле и чувство собственной непогрешимости. Чем тщательнее вы изучите свой гнев во всех его проявлениях, тем больше свободы получите в итоге. Подумайте об уважительных причинах для вашего гнева.
- Проанализируйте страх того, что стоит только вам проявить негодование, как произойдет нечто плохое.

- Подумайте над тем, как строго вы относились к себе все это время. Почувствуйте горе маленького ребенка, которому пришлось подавить естественные импульсы и инстинкты, чтобы избежать критики и наказания.

- Примите боль, которая сопровождает ваши усилия по самоконтролю. Это боль от наказания за то, что вы были «плохим», хотя на самом деле вы не делали ничего дурного. Искорените тревогу за возможные ошибки и чувство вины, сопровождающее необходимость контролировать себя.

- Приглядитесь к чувству стыда и смущения, которое возникает, когда вы потакаете своим естественным желаниям.

- Выясните, гоните ли вы от себя ощущение радости и счастья, чтобы они не помешали контролю.

Там, где есть гнев, всегда скрывается боль.

Экхарт Толле, немецкий писатель, оратор

Подтипы – тип 1

Когда вы определите подтипы типа 1, вам станет проще относиться к своим слепым пятнам, бессознательным тенденциям, скрытой боли и бороться с ними. Определенные шаблоны и склонности подтипов варьируются в зависимости от вашего преобладающего инстинкта.

Самосохранение – подтип 1

Сильнее всех переживает и беспокоится, агрессивнее прочих гонится за совершенством. Люди этого подтипа с раннего возраста чувствуют гиперответственность и беспокоятся о выживании. Они в основном критикуют себя и не осуждают других. Они отчаяннее прочих подавляют гнев и стараются не выглядеть рассерженными. Гнев выражается в форме мышечного напряжения, микроменеджмента и обиды либо потребности все контролировать. Представители этого подтипа – самые добрые и дружелюбные.

Социальный – подтип 1

Не такой перфекционист, но «идеален» – по крайней мере, внешне. Люди этого подтипа одержимы поиском лучших и правильных способов решения задач, которым затем обучают других. Обладают развитым интеллектом и кажутся способнее других, поскольку трансформируют свой гнев в состояние «обладателя истины». Они с переменным успехом подавляют гнев, чаще выглядят холодными и меньше волнуются. Сосредоточены на борьбе с несправедливостью и участвуют в общественных движениях, но им некомфортно быть в группе. Они часто принимают роль лидера, чтобы насаждать свои высокие моральные устои другим.

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.