

УДК 141.339
ББК 86.42
Б48

Kacie Berghoef and Melanie Bell

The Modern Enneagram: Discover Who You Are and Who You Can Be

Text © 2017 Kacie Berghoef and Melanie Bell (the «Author»)
All rights reserved. First published in English by Althea Press,
a Callisto Media Inc imprint

Illustrations © 2017 Megan Dailey/www.megandailey.com

Бергхоф, Кейси.

Б48 Эннеаграмма для современной жизни. Узнай, кто ты и кем можешь стать / Кейси Бергхоф, Мелани Бэлл ; [перевод с английского Е. Никитиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.— (Духовные технологии).

ISBN 978-5-04-106675-8

Почему нам не всегда удается находить общий язык со своими близкими, возлюбленными, друзьями, коллегами? Ответ прост: у каждого из нас своя картина мира, свой тип мышления и темперамента. Учение Эннеаграммы, в основе которого лежат проверенные веками духовные и психологические концепции, утверждает, что все люди подразделяются на девять основных типов. Чтобы гармонизировать отношения и жизнь в целом, достаточно понять мотивы, движущие чужими поступками и поведением, и научиться понимать самого себя и работать над своим личностным ростом.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-106675-8

© Никитина Е., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

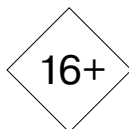
Издание для досуга
ДУХОВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Кейси Бергхоф
Мелани Бэлл**
ЭННЕАГРАММА ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ
УЗНАЙ, КТО ТЫ И КЕМ МОЖЕШЬ СТАТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Научный редактор *Ю. Кудряшова*
Редактор *И. Шлионская*
Координатор *О. Буданова*
Компьютерная верстка *Е. Баранов*
Корректурa *Н. Устякова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Tayar belgici: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 09.12.2019. Формат 80x100¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,7.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-106675-8



В электронном виде книга и аудиокнижка доступны на ресурсе
www.litres.ru

ЛитРес:
СДАМ КНИГУ ДО КИТЕП



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 5

1 ПОЗНАЙ СЕБЯ 11

2 ЭННЕАГРАММА
НА ПРАКТИКЕ 75

3 ЭННЕАГРАММА
НА РАБОТЕ' 103

4 ЭННЕАГРАММА
В ОТНОШЕНИЯХ 151

5 РОСТ И ИЗМЕНЕНИЯ 191

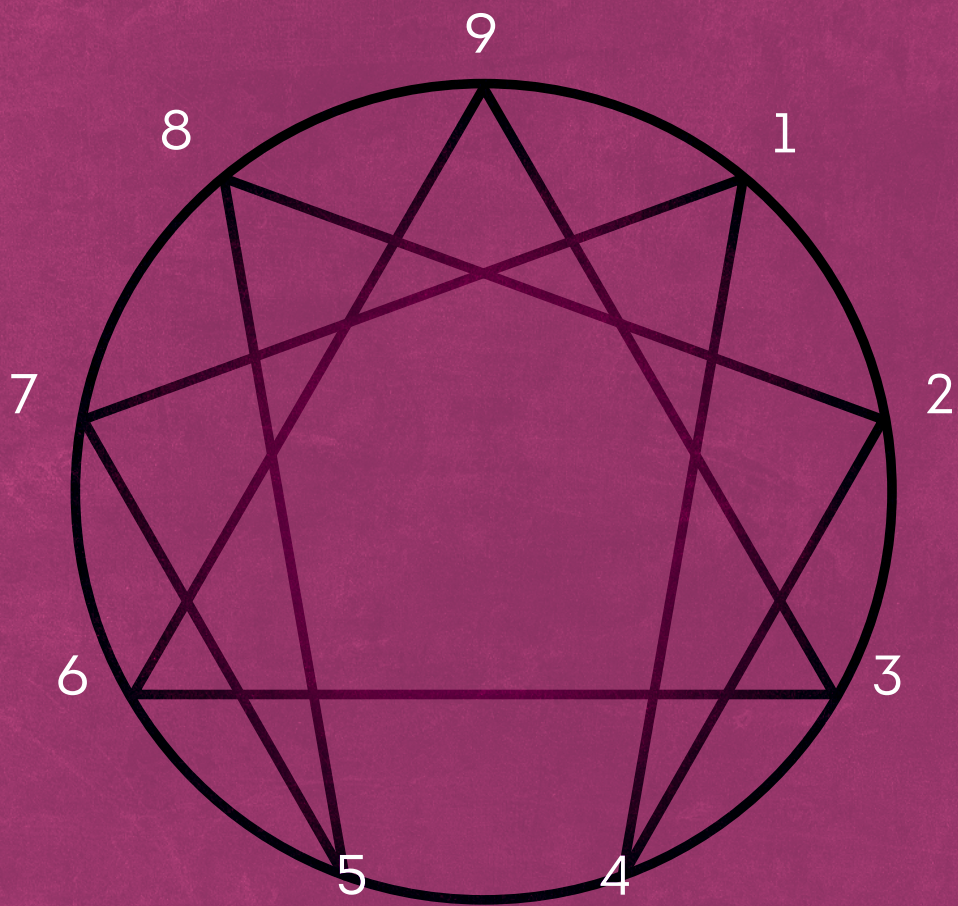
Заключение 222

Приложение. Краткий Путь Бегства из Заточения 225

Источники 231

Примечания 236

Алфавитный указатель 241



ВВЕДЕНИЕ

Вам случалось когда-нибудь испытывать озарение—когда вы вдруг начинаете осознавать себя или окружающий мир на более глубоком уровне? Этому могли предшествовать практика созерцания или получение новых знаний, которые заставили вас взглянуть на вещи по-новому. Мы хотим рассказать вам о системе анализа личности, которая произвела на нас подобный эффект—об Эннеаграмме.

История Мелани

Я впервые узнала об Эннеаграмме, сидя с друзьями в университетской столовой и с аппетитом уплетая жареный тофу с недоваренным рисом. В то время я была едва оперившимся бакалавром. Меня жутко заинтересовал только что завершившийся семинар, посвященный росту личности, и последовавшая за ним дискуссия. Участники рассуждали о том, насколько по-разному люди видят окружающий мир. И я задумалась: может ли психология личности действительно помочь разобраться в себе? Помочь научиться принимать решения и эффективно взаимодействовать с другими людьми?

Один из моих друзей спросил: «Ты когда-нибудь слышала об Эннеаграмме?» Он кратко рассказал об этой концепции и в нескольких словах описал каждый тип личности. Я предположила свой возможный тип

личности, но не была уверена в правильности выбора. И тогда мой друг дал мне книгу об Эннеаграмме.

Система типов личности казалась довольно сложной, а ее геометричный символ выглядел даже немного пугающим. Но сомнения остались позади, как только я погрузилась в описания типов. Один, другой, третий—я понимала, что эти типы точно не мои. И вдруг... Погодите-ка! Неужели авторы книги следили за мной с помощью скрытых видеокамер?

Я провела десять лет, изучая Эннеаграмму, а затем стала преподавать ее. И сегодня она все так же сильно продолжает меня удивлять, как в тот день, когда я впервые услышала о ней.

История Кейси

Моя история самопознания началась с исследований в Интернете. С ранних лет меня интересовало то, как устроены другие люди. Я находила информацию о различных системах анализа личности и проходила тесты на определение своего типа. Так у меня начало складываться понимание того, почему люди совершают те или иные поступки.

Но все изменилось, когда друг предложил мне познакомиться с Эннеаграммой. Поиск в Интернете привел меня на сайт Института Эннеаграммы—и это стало великим открытием. Столкнувшись с описаниями типов Эннеаграммы, я открыла для себя целый мир, в котором находились объяснения для всех моих

поступков. Казалось, Эннеаграмме известно обо мне даже больше, чем знаю о себе я сама! К тому времени я уже была знакома со многими системами анализа личности—такими, как типология Майерс-Бриггс и DiSC (модель, учитывающая четыре аспекта поведения человека: доминирование, влияние, постоянство и соответствие). Однако по мере того, как я все глубже погружалась в Эннеаграмму и процесс самопознания, эти типологии отходили на задний план.

С тех пор прошло более десяти лет. Я провела серьезную работу над собой и многому научилась. Но я все так же преклоняюсь перед мощью Эннеаграммы и ее пониманием человеческой натуры.

Инструмент духовного роста

Так как же работает Эннеаграмма? Если вкратце, то она дает представление о девяти различных типах личности, освещая таким образом мотивы поступков людей.

Эннеаграмма объясняет, почему для людей характерно разное восприятие мира, и помогает нам лучше понять окружающих. Следовательно, она имеет колоссальную ценность для построения общения в разных сферах жизни, будь то служебные или личные отношения. Кроме того, эта концепция ориентирована на духовный рост человека: она описывает привычный образ мышления и модели поведения для каждого типа. Некоторые наши привычки способствуют тому, что мы постоянно находимся в состоянии стресса,

а Эннеаграмма показывает выход из этих ловушек. По нашему мнению, ориентация на духовный и личностный рост — один из наиболее перспективных способов применения Эннеаграммы в повседневной жизни.

В свое время Эннеаграмму применяли в самых разных целях и ситуациях, в том числе политического характера — для восстановления внутрисемейных и деловых отношений, укрепления связей между южноафриканскими лидерами различной расовой принадлежности в период после ликвидации апартеида, снижения уровня рецидивов среди бывших заключенных, для налаживания общения между израильским и палестинским народами.

Нам обеим она помогла научиться управлять своими эмоциями, принимать себя, способствовала карьерному росту, развитию отношений и взаимопониманию в наших семьях. Эннеаграмма стимулирует понимание, а не следование стереотипам, и именно в этом заключается ее невероятная сила.

Многие сведения об Эннеаграмме мы почерпнули из превосходных книг, которые и поныне остаются актуальными, но все же не вполне соответствуют современному темпу жизни. Наша жизнь стремительно меняется, появляются все новые и новые способы применения Эннеаграммы в мире глобализации и цифровых технологий. С каждым годом учение Эннеаграммы все чаще используется в деловом и личном контексте.

В этой книге мы изложим основные сведения об истории и теории Эннеаграммы и расскажем о том, как взаимодействуют ее отдельные аспекты. Затем вы

узнаете о том, как применять эти знания в работе, отношениях и повседневной жизни. Вы получите практическое представление о том, что такое Эннеаграмма и как она работает. Мы укажем, где вы можете узнать об Эннеаграмме подробнее и пройти тесты, которые помогут вам в определении своего типа. Советуем вам, читая о типах личности, отказаться от предубеждений и внимательно прислушаться к своим ощущениям. Вы обязательно почувствуете, к какому типу относитесь.

Вы готовы присоединиться к нам в путешествии по миру Эннеаграммы? Тогда вперед!



ПОЗНАЙ СЕБЯ

Эннеаграмма — это больше, чем очередной тест-однодневка. Современная Эннеаграмма, берущая начало еще в XIV столетии, помогла тысячам людей обрести себя и свои жизненные цели. Это не только интересный способ самопознания, но и неиссякаемый источник вдохновения, стимулирующий нас к преображению.

Понимание концепции Эннеаграммы поможет вам научиться принимать важные решения, такие, как выбор подходящей профессии или образа жизни. Узнавая об отличительных чертах своего типа, вы можете осознать, например, что для вас было бы благоприятно более спокойное окружение, или что вашим талантам удалось бы раскрыться в полной мере в работе, предполагающей более тесное общение с людьми. Вы можете обнаружить привычки, которые мешают вам быть самим собой, и с течением времени избавиться от них.

Эннеаграмма также может быть полезна для понимания других людей. Зная их типы личности, вы сможете лучше понимать членов своей семьи, улаживать конфликты с партнером, эффективнее взаимодействовать с коллегами. Содержащийся в Эннеаграмме кладезь мудрости позволяет психотерапевтам, персональным инструкторам, бизнес-консультантам и духовным наставникам использовать эту концепцию для помощи своим подопечным.

В этой главе мы немного расскажем об истории превращения Эннеаграммы из древнего символа в активно применяемый на практике духовно-психологический инструмент, рассмотрим значение разных частей символа. Для получения общего представления о девяти типах Эннеаграммы мы перечислим ключевые мотивации, таланты и трудности, характерные для каждого из них. Читая эту книгу, вы погрузитесь в глубины человеческой психики и узнаете, как использовать полученные знания для собственного личностного роста.

Истоки Духовности: Эннеаграмма в Истории Человечества

По некоторым сведениям, девятиугольный символ Эннеаграммы пришел к нам из суфизма, мистического ответвления ислама. Он завоевал популярность на Западе в начале XX века благодаря русскому духовному учителю Г. И. Гурджиеву. Он преподносил учение Эннеаграммы как умение понимать движения и изменения, составляющие духовное измерение человеческой жизни. Эннеаграмма легла в основу некоторых из сакральных танцев Гурджиева, которым он также обучал своих наперсников. Эти танцы, состоящие из строго определенных движений, были направлены на формирование в учениках таких качеств, как внимательность и осознанность. При этом центральным аспектом учения Гурджиева было определение «ключевой черты характера» каждого ученика, на которой строилась основная модель психодинамического поведения, препятствующая «пробуждению». Философ использовал эти сведения для индивидуального подхода к ученикам, особым образом направляя каждого из них по пути духовного роста. В результате они должны были достичь баланса умственных, физических и эмоциональных способностей.

В рамках Эннеаграммы боливийский философ и духовный учитель Оскар Ичазо сформулировал теорию о том, что у каждого человека есть слабое место,

которое он сам считает недостатком, пороком. В 1950-х годах Ичазо разработал систему типов личности, которая послужила основой для современного учения Эннеаграммы. Его система была основана на противоположностях: каждому из девяти типов личности он присвоил Порок (эмоциональный дисбаланс) и Добродетель.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

В 1970-х годах психиатр Клаудио Наранхо продолжил развивать идеи Ичазо. Он описывал психодинамику и индивидуальные патологические склонности каждого типа. Наранхо закрепил за всеми типами личности мотивации, когнитивные предрассудки и невротические тенденции, такие как нарциссизм или сценические черты. Кроме того, он был первым, кто использовал групповой метод обучения Эннеаграмме. Он разделял учеников по типовому признаку и задавал им вопросы. Это позволяло и ученикам, и самому Наранхо больше узнавать о разных типах личности. К примеру, он отбирал группу людей, относивших себя к Первому типу, и задавал им вопросы, которые подчеркивали особенности этого типа. Этот подход к изучению Эннеаграммы широко используется и в наши дни.

В Беркли, штат Калифорния, Наранхо передавал ученикам знания об Эннеаграмме и продолжал работать над ее развитием. Его взгляды просочились в круги студентов-иезуитов и с этого момента начали

распространяться с удивительной скоростью. Первое поколение авторов работ об Эннеаграмме по большей части было воспитано на разработках Наранхо. Мария Бисинг, Роберт Ногосек и Патрик О'Лири опубликовали первую книгу об Эннеаграмме как системе типологии личности в 1984 году под названием *The Enneagramm*. За ней последовали другие книги. О многих из них вы, возможно, слышали—например, о книге Дона Рисо *Personality Types* и труде Хелен Палмер *The Enneagram: Understanding Yourself and Others in Your Life*.

ЭННЕАГРАММА СЕГОДНЯ

Рисо и Палмер стали ведущими специалистами в этой области и основателями самой известной в мире школы Эннеаграммы. Дон Рисо дополнил описания психологических особенностей каждого типа. Он сформировал концепцию девяти Уровней Развития Личности, различая здоровое, среднее и нездоровое проявление типов. Они охватывают весь спектр человеческого потенциала, от оптимального функционирования до психологической патологии. Рисо также основал Институт Эннеаграммы и совместно с Рассом Хадсоном работал над развитием своей теории. Современница Рисо, Хелен Палмер, продолжила писать книги о практическом применении Эннеаграммы и основала Нарративную Традицию. В своей школе Палмер вместе с партнером Дэвидом Дэниэлсом усовершенствовала групповой метод обучения Наранхо,