

Беатрис Честнат Уранио Паэс

Предисловие Дэниела Сигела



ЭННЕАГРАММА

*Руководство
по внутренней трансформации
и познанию себя*

МИ∞

Оглавление

Предисловие	11
Введение	14
Тип 1. Путь от гнева к безмятежности	23
Тип 2. Путь от гордыни к смирению	53
Тип 3. Путь от самообмана к правдивости	85
Тип 4. Путь от зависти к невозмутимости	117
Тип 5. Путь от жадности к непривязанности	151
Тип 6. Путь от страха к отваге	183
Тип 7. Путь от ненасытности к воздержанности	215
Тип 8. Путь от распутства к целомудрию	247
Тип 9. Путь от лени к правильному действию	279
Заключение	311
Благодарности	313
Об авторах	315

Предисловие

В этом восхитительном практическом введении в концепцию эннеграммы 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 самоосознания 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 перспективы 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 удастся 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.

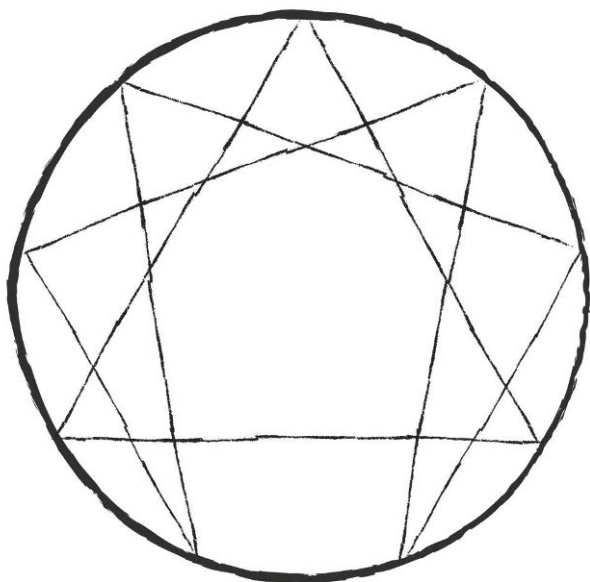
Наша книга познакомит вас с эннеграммой — мощным инструментом самосовершенствования, в основе которого лежит извечная мудрость, направляющая людей к познанию подлинной индивидуальности. Она поможет вам освободиться от защитных механизмов и самоограничивающих шаблонов мышления,

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 сосредоточиваться 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. Эннеграмма помогает осознать дисбаланс и исправить его.

Каждый из девяти типов на круге эннеграммы 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 энеаграмма помогает это осознать.

Каждый из девяти типов личности на круге энеаграммы 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 энеаграммой 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 понемногу 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, погружившись 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 аллегории, 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 эннеграммы отчасти исходит от «крыльев» — типов личности, которые примыкают к вашему на круге эннеграммы, 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 противолежащих 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.

Эннеграмма 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!