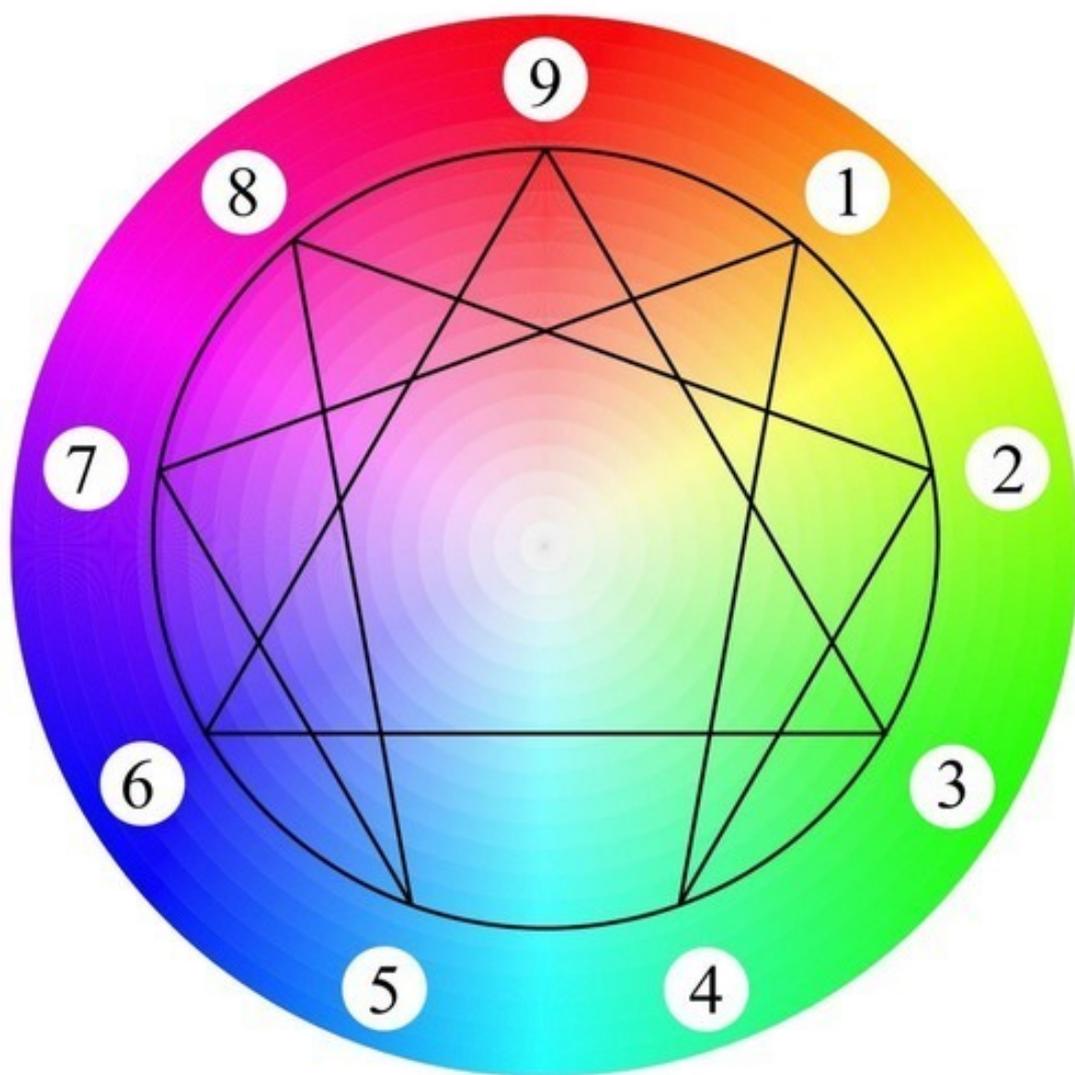


Эффективные интегральные практики

ЭННЕАГРАММА

технология развития
осознанности



С. М. Неаполитанский

С. М. Неаполитанский

**Эннеаграмма – технология
развития осознанности.
Эффективные
интегральные практики**

«Издательские решения»

Неаполитанский С. М.

Эннеаграмма – технология развития осознанности. Эффективные интегральные практики / С. М. Неаполитанский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963912-7

Эннеаграмма — эффективная технология развития осознанности и личностного роста. Она основана на исследованиях девяти мотивационных матриц, которые определяют мышление, эмоции и действия. В традиции эннеаграммы они называются эннеатипы или парадигмы восприятия. В книге подробно описаны таланты, сильные стороны и ограничивающие убеждения каждого типа. Понимая их, человек может успешно осуществить свои жизненные стратегии, сформировать гармоничные отношения и максимально реализовать свой потенциал.

ISBN 978-5-44-963912-7

© Неаполитанский С. М.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Области применения эннеаграммы	8
Связь эннеаграммы с типами личности	9
Девять типов мотивов и центров восприятия	10
Структура книги	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Эннеаграмма – технология развития осознанности Эффективные интегральные практики

С. М. Неаполитанский

© С. М. Неаполитанский, 2019

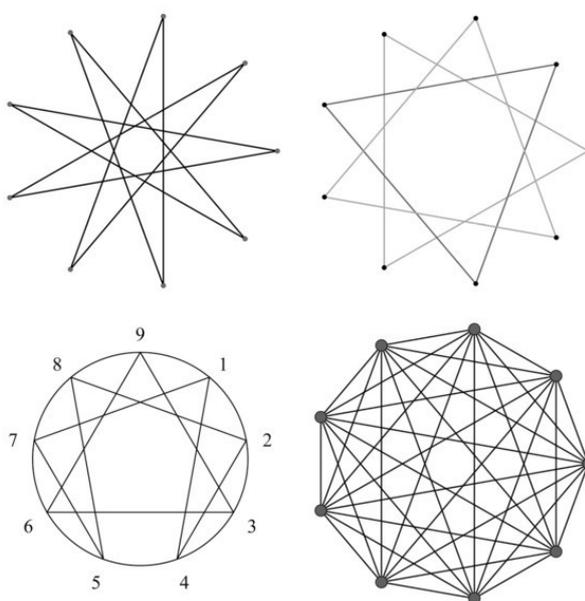
ISBN 978-5-4496-3912-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эннеаграмма является эффективным инструментом для личной и коллективной трансформации. Термин эннеаграмма происходит от греческих слов *ennea* (девять) и *grammos* (нарисованный символ, фигура, линия) и в геометрии относится к девятиконечному многоугольнику¹.

Символ эннеаграммы послужил основой для психологического фрейминга и метафорически представляет девять различных стратегий отношения к себе, другим и миру. Каждый тип согласно модели эннеаграммы имеет свой собственный тип мышления, способов восприятия, эмоциональных реакций и поведения, возникающий из более глубокой внутренней мотивации, глубинных ценностей или мировоззрения.



В отличие от других систем типологии личности эннеаграмма имеет тенденцию концентрироваться больше на внутреннем мире личности, а не на внешних чертах или характеристиках. Это дает нам возможность на мгновение «почувствовать», как другой человек воспринимает мир, себя и каков глубинный механизм формирования мотивов поведения. Этот сдвиг в перспективах обеспечивает основу для более глубокого, более полного осознания, которое помогает более точно понять себя и позволяет построить более гармоничные, эффективные и устойчивые отношения с другими.

Согласно эннеаграмме, у каждого типа есть естественный дар – сила, которая вытекает из его внутренней природы и мирозерцания. Однако, как и все сильные стороны, этот дар может быть искажен до такой степени, что становится причиной уязвимости и дисбаланса. Осознание внутренних механизмов и динамик работы своего типа (и типов других) дает нам реальное преимущество в выявлении и корректировке дисбаланса и безболезненной интегра-

¹ В геометрии эннеаграмма – плоская фигура, имеющая девять вершин. Правильная эннеаграмма (девятисторонний звездчатый многоугольник) строится на тех же точках, что и правильный девятиугольник, но соединения точек производятся не подряд, а с фиксированным шагом. В зависимости от соединения точек в геометрии рассматриваются различные формы эннеаграммы.

ции тени, а также помогает наилучшим образом использовать таланты и особые способности, которые нам даны.

Система эннеаграммы предлагает исчерпывающее руководство по конкретным типам личностей и их сильным сторонам, ограничениям и основным убеждениям. Система служит дорожной картой к личному развитию на протяжении всей жизни с уникальными аспектами, связанными с целями развития для каждого типа. Изучение структуры типа эннеаграммы способствует углублению осознания когнитивных, эмоциональных и соматических фильтров восприятия. По мере того, как ранее неосознаваемые модели поведения, ментальные конструкции и верования становятся осознанными, у индивида ослабевает отождествление с ними, и благодаря этому в нем раскрывается энергия для восхождения к высшим уровням когнитивного, эмоционального и духовного развития. Хотя эннеаграмма описывает различные структуры эго каждого типа, объединяющей основой для развития всех типов является увеличение осознанности и эмпатии и меньшая идентификация с эго. Эннеаграммы предоставляет человеку инструментарий для формирования и принятия более интегрированного широкого мировоззрения. Работа также включает в себя интеграцию всех трех центров интеллекта: когнитивного, эмоционального и соматического.

Перед тем как начать самоисследование на основе эннеаграммы, рекомендуется определить свой базовый эннеатип. Опросник для самотестирования приводится в приложении 1. Там же перечисляются различные ресурсы, где можно пройти тестирование в режиме on-line.

Детальная информация о трех мотивационных подтипах, эволюционных уровнях развития каждого типа и взаимоотношениях типов в семье и социальной деятельности содержится в других книгах автора, посвященных эннеаграмме.

Области применения эннеаграммы

В личной жизни система, технологии и инструментарий используется:

- для формирования и реализации жизненных стратегий успеха;
- развития гармоничных отношений с близкими и окружающим миром;
- раскрытия потенциала, талантов и мотивов поведения;
- понимания стереотипов, верований, отпечатков, паттернов и архетипов;
- повышения уровня осознанности и понимания предназначения²;
- самоисследования, саморазвития и актуализации ценностей.

В организации система, технологии и инструментарий используется:

- для сонастройки личного предназначения с миссией организации;
- формирования сильной культуры, понимания ценности осознания;
- формирования эффективных команд и стратегий;
- мониторинга, актуализации и управления мотивами;
- коучинга и наставничества;
- понимания динамики взаимоотношений;
- для оценки потенциала, развития компетенции и личностного роста.

В бизнес-контексте эннеаграмма обычно используется в качестве типологии для понимания межличностной динамики на рабочем месте; в духовности она чаще всего представляется как путь к более высоким состояниям бытия, сущности и просветления. Оба контекста говорят, что эннеаграмма может помочь в самосознании, самоактуализации и саморазвитии.

² Обучение эннеаграмме в нарративной традиции обычно состоит из четырех компонентов: объяснение эннеатипов, недирективный коучинг, изучение опыта и рефлексивные практики.

Связь эннеаграммы с типами личности

Если попросить разных исследователей определить, что такое эннеаграмма, вы получите самые разнообразные ответы. Эннеаграмма – это настолько большое явление, что ее можно сравнить с океаном, который для различных наблюдателей раскрывается по-разному, в зависимости от уровня сознания, особенностей восприятия.

Но, в основном, выделяются следующие подходы к эннеаграмме.

- типология личности (эннеаграмма личности);
- карта жизненных процессов;
- карта пути предназначения (эннеаграмма предназначения);
- образ человеческой души (эннеаграмма сущности);
- психодинамика отношений.

В антропологии Гурджиева она связана с протеканием глубинных процессов и с теорией влияний.

Оскар Ичазо приспособил эннеаграмму для наблюдения различий человеческого характера и личности. В настоящее время наибольшее распространение получили две его эннеаграммы: эннеаграмма эмоциональных динамик и эннеаграмма познавательных установок.

Одной из причин, по которой именно эти две эннеаграммы получили такую известность, стало то, что они как раз были самыми интересными для исследования для наиболее талантливого ученика Ичазо – доктора Клаудио Наранджо.

В 1970-х годах Наранджо был учеником Оскара Ичазо. Но буквально за десять лет он стал настолько увлеченным исследователем эннеаграммы, что создал собственную школу. Многие из тех, кто впоследствии стал специалистами в области исследования типов личности по эннеаграмме, начинали как ученики Наранджо.

Наранджо написал об эннеаграмме несколько книг. Все они сосредоточиваются, в основном, на дефицитарной мотивации (желании устранить недостаток в удовлетворении простых потребностей), связанной с каждым типом эннеаграммы. Наранджо в своих работах глубоко погружается в изучение этих вопросов. Он описывает личностные расстройства различных типов. Однако он или совсем мало, или вообще не касается описания сбалансированной личности.

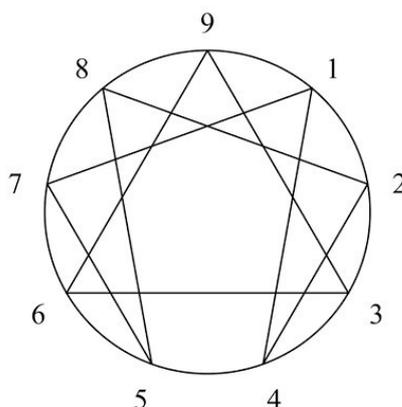
Не совсем понятно, почему Наранджо не придерживается той точки зрения, что личность можно стать сбалансированной.

Некоторые исследователи считают, что его подход не целостен, поскольку личности, ориентированной на динамики эго-проявлений, сложно трансформироваться в полностью сбалансированную и функциональную личность.

Позитивный подход к эннеаграмме утверждает, что сама личность может быть интегрирована в общий процесс когнитивного и духовного совершенствования. Это дает импульс к началу работы по установлению необходимого единства и интеграции всего человеческого существа. С развитием позитивной и интегральной психологии, нейронауки и метакогнитивистики модель эннеаграмма обретает новые измерения и смыслы.

Девять типов мотивов и центров восприятия

Эннеаграмма описывает девять мотивационных матриц, которые имеют глубокую связь с вопросом «почему». Почему мы так живем? Почему мы ставим именно такие цели? Каждый внутренний мотив ассоциируется с характерным способом мышления, чувствами и действиями.



Подобные паттерны определяют черты и тип личности. Но эннеатипы являются более широким понятием, чем тип личности. В традиции эннеаграммы они называются эннеатипы или парадигмы восприятия. Это способ восприятия себя и мира как системы, это фокус восприятия, стержень, вокруг которых кристаллизуются многие когнитивные процессы, паттерны мышления и поведения и через которые проявляются определенные архетипические энергии.

Подход эннеаграммы – это системный подход. Система определяется как совокупность взаимосвязанных и целесообразно взаимодействующих элементов. Все системы отражают фундаментальные онтологические принципы и обладают свободой самоорганизации в синергии с метасистемой³.

Мы воспринимаем мир, и акт восприятия, наблюдения вносит изменение в систему. А изменения в системе воздействуют на восприятие. Система есть отражение в сознании наблюдателя свойств объектов и их отношений в решении задачи познания. Способность систем к самоадаптации называют законом самосохранения, а способность к самоорганизации – законом развития.

В основе этих способностей лежит более глубокая закономерность, базирующаяся на сочетании двух противоречивых тенденций:

- с одной стороны, у всех систем есть стремление к возрастанию энтропии (стремление к хаосу);
- с другой стороны, наблюдаются негэнтропийные тенденции, лежащие в основе эволюции.

Эрвин Шредингер писал, что энтропия – хаос, саморазрушение и саморазложение. А негэнтропия – движение к упорядочиванию, к организации системы. Чтобы не погибнуть, живая система борется с окружающим хаосом путем организации и упорядочивания последнего, то есть импортируя негэнтропию⁴.

³ См. например: Maurice Yolles. Organizations as Complex Systems: An Introduction to Knowledge Cybernetics. – IAP, 2006. Kris McDaniel. The Fragmentation of Being. – Oxford University Press, 2017.

⁴ Schrödinger, Erwin. What is Life – the Physical Aspect of the Living Cell. – Cambridge University Press, 1944.

Модель эннеаграммы раскрывает определенные принципы самоорганизации и интеграции таких динамических систем, как человек-человек, человек-организация, человек-мир, человек-метасистема и т. д.

Ниже приведено краткое описание каждой парадигмы восприятия, метафорически отраженной в фигуре эннеаграммы. Парадигмы восприятия (эннеатипы) обозначаются числами, но иногда вместо них используются их «характерные роли», которые относятся к отличительным архетипическим характеристикам. В описании приводятся наиболее распространенные названия эннеатипов.

Тип 1 – Перфекционист, реформатор (стремящийся к совершенству системы)

Добросовестный, самокритичный, организованный, самодисциплинированный, точный, щепетильный, пунктуальный, педантичный, аккуратный и этичный.

Фокус внимания направлен на упорядоченность, совершенствование, честь, напряженную работу и на то, как делать правильно правильные вещи.

Задача заключается в том, чтобы научиться видеть совершенство в вещах, как они есть, принимать мир как он есть, и научиться получать радость от этого.

Талант состоит в способности работать во имя цели и идеала с большой сосредоточенностью, точностью и целостностью.

Тип 2 – Заботливый, помогающий (стремящийся помогать системе через заботу об элементах системы)

Сердечный, общительный, заботливый, милосердный и дружелюбный.

Фокус внимания направлен на людей, отношения, обмен эмоциями и вовлеченность.

Задача – обучение как быть эмоционально независимыми и делиться без ожидания награды.

Талант – эмоциональная чуткость к потребностям других людей.

Тип 3 – Достигатель, целеустремленный деятель (стремящийся к успеху и эффективности системы)

Напористый, амбициозный, прагматичный и адаптирующийся.

Фокус внимания – достижения, успех, эффективность, производимое впечатление и победа.

Задача – научиться останавливаться, уделять время отношениям, отдыхать, выйти из бесконечной гонки за признанием и достижениями.

Талант – способность быстро реагировать на изменения ситуации и проблемы.

Тип 4 – Индивидуалист, эстет (стремящийся погрузиться в глубины системы и сделать ее красивой)

Глубокий, рефлексивный, креативный, романтический и резонансный.

Фокус внимания – глубина, аутентичность, оригинальность, эстетизм и индивидуализм.

Задача – научиться переживать высоты и глубины бытия без потери себя в них и обрести способность чувствовать радость в простых удовольствиях повседневной жизни.

Талант – глубокий эмоциональный резонанс с интенсивными состояниями и эмоциями.

Тип 5 – Мыслитель, исследователь (стремящийся проанализировать и постичь систему)

Многознающий, концептуальный, отрешенный, остроумный, наблюдающий и аналитичный.

Фокус внимания – логика, мышление, когнитивное развитие, знания, создание концепций и невовлеченность в дела людей и ситуации.

Задача заключается в том, чтобы узнать, как разрешить свободному потоку энергии жизни освежить и оживить себя вместо того, чтобы свести к минимуму эмоциональные и физические потребности для экономии энергии.

Талант – гений понимания сложных систем и обладатель глубоких знаний.

Тип 6 – Лоялист, конформист (стремящийся защитить систему)

Преданный делу, предчувствующий опасности, внимательный и надежный.

Фокус внимания – исполнение долга, семейные и традиционные ценности, поддержание порядка и защита сообщества.

Задача – преобразовать гиперчувствительность, основанную на страхе, и потенциальное стремление перестраховаться и защититься в чувство глубинного доверия.

Талант – способность войти в сонастроенность с окружающими энергиями и системами.

Тип 7 – Энтузиаст, эпикуреец (стремящийся наслаждаться системой)

Быстрый, остроумный, энергичный, оптимистичный и инновационный.

Фокус внимания – идеи, многозадачность, свобода, позитивность, удовольствия и развлечения, импровизация.

Задача – развивать устойчивость, стабильность и целенаправленность, развивать эмоциональную приверженность к долгосрочным проектам и отношениям.

Талант – молниеносная способность улавливать идеи, видение визионера и дар убеждения.

Тип 8 – Босс, хозяин (стремящийся руководить системой)

Откровенный, прямой, основательный, не боящийся конфронтации и мощный.

Фокус внимания – великие свершения, доминировать, защищать, владеть, лидерство, слава и контроль ситуации.

Задача заключается в том, чтобы культивировать внутреннюю чувствительность, восприимчивость, гибкость и тонкость.

Талант – способность решительно отстаивать личный идеал справедливости и оставаться решительным и мужественным в любой трудной ситуации.

Тип 9 – Миротворец, дипломат (стремящийся к гармонии и безконфликтности в системе)

Безмятежный, непритязательный, спокойный, мечтательный и миролюбивый.

Фокус внимания – поддержание мира, экология отношений, согласие, единение, универсальные ценности, наслаждение отношениями и беззаботность.

Задача – научиться быть более осознающим, энергичным и ассертивным.

Талант – способность слышать сердце и принимать мир и людей.

Изначально эннеаграмма рассматривалась как инструмент интеграции человека и осознания своего предназначения, но под влиянием западных психологов она превратилась в инструмент разделения и изучения личности.

Эннеаграмма древних мудрецов была строго ориентирована на процесс самореализации.

Когда Оскар Ичазо со своими последователями начали использовать эннеаграмму, связанную с процессом, в качестве инструмента изучения типов личности, они объединили теорию энергетических центров как фокусов восприятия с личностной эннеаграммой и разработали теорию личности.

Одним из выводов психоаналитически ориентированных психологов является мысль о том, что можно выделить девять типов личности, каждый из которых «принадлежит» определенному центру. Так эннеаграмма стала применяться как инструмент психотипирования.

Это значит то, что каждый из центров является доминирующим для трех из девяти типов эннеаграммы.

Девять точек, которые соответствуют каждому центру, называются триадой:

Точки 8 9 1: Триада телесного центра. Энергия этих точек – естественность, стойкость, непритязательность, сила. Люди, чья основа покоится в точках 8, 9 или 1, обладают потенциалом, который тесно связан с мудростью тела и с естественными жизненными ритмами. Доминирует соматический интеллект.

Точки 2 3 4: Триада сердечного центра. Энергия этих точек – эмоциональность, эмпатия и межличностные отношения. Люди, чья основа покоится в точках 2, 3 или 4, обладают потенциалом, который тесно связан с эмоциональными состояниями окружающих и чувством широты жизни. Доминирует эмоциональный интеллект.

Точки 5 6 7: Триада головного центра. Энергия этих точек – познание, системность и творчество. Люди, чья основа покоится в точках 5, 6 или 7, обладают потенциалом, который тесно связан с мыслительной деятельностью, обработкой информации и созданием новых знаний. Доминирует когнитивный интеллект⁵.

⁵ См. также работы, например: Gardner, Howard. *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*, Basic Books, 2006, Demetriou, Andreas & Raftopoulos, Athanassios, *Cognitive Developmental Change: Theories, Models and Measurement*, Cambridge University Press, 2005.

Структура книги

Основная часть книги состоит из девяти частей, каждая из которых посвящена одному из эннеатипов.

1. Описание эннеатипа

- *Сильные стороны (таланты, дары, силы).*
- *Возможные области для развития.*

Многие людей, не зная о своих талантах, упускают возможность реализовать свои способности и предназначение. Подход эннеаграммы состоит в том, что каждый человек обладает с рождения выдающимися индивидуальными способностями. Эта одаренность в какой-либо области, присущая индивиду от рождения, осознанная и развитая до высокой степени, обеспечивает человеку возможность наиболее успешно выполнять ту или иную деятельность. Исследователи эннеаграммы считают, что лучше развивать свои сильные стороны вместо того, чтобы пытаться улучшить слабые.

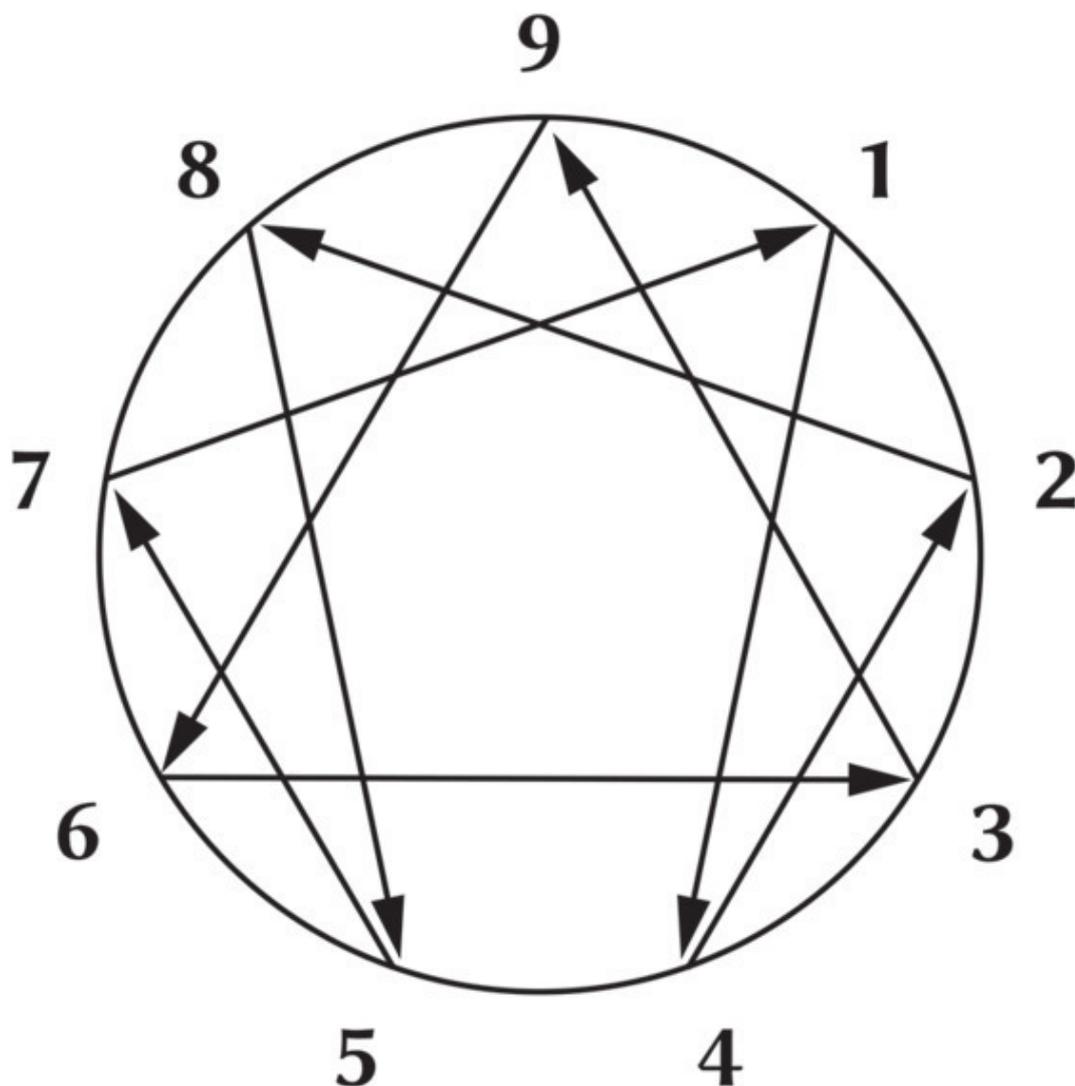
2. Мотивационные динамики

- *Ценностные приоритеты.*
- *Потребности.*
- *Основные желания.*
- *Основные страхи.*
- *Поведение в стрессе и в комфорте.*
- *Влияние соседних типов.*
- *Восприятие себя.*
- *Препятствия для развития целостности.*
- *Возможные архетипы.*

Эннеатипы не являются статическими: они отражают наши изменения с течением времени. Кроме того, последовательность типов и расположение внутренних линий символа не являются произвольными. Внутренние линии эннеаграммы соединяют типы в последовательности, которая показывает, какие модели поведения будут проявляться в человеке в состоянии стресса, усталости и дезинтеграции, а также в состоянии комфорта, в ресурсном состоянии.

В комфорте у типа 1 проявляются модели поведения типа 7, у типа 7 модели поведения типа 5 и так далее согласно последовательности 1-7-5-8-2-4-1 и 9-3-6-9.

В стрессе у типа 1 проявляются модели поведения типа 4, у типа 4 модели типа 2 и так далее согласно последовательности 1-4-2-8-5-7-1 и 9-6-3-9.



Ричард Ризо отмечает, что цель состоит в том, чтобы «двигаться» по эннеаграмме, объединяя то, что символизирует каждый тип, и приобретая здоровые потенциалы всех типов⁶. Идеал состоит в том, чтобы стать сбалансированным, который может опираться на силу каждого типа. Каждый из типов эннеаграммы символизирует различные важные аспекты того, что нам нужно для раскрытия своего потенциала.

Влияние соседних типов: Никто не относится к чистому типу по эннеаграмме: каждый из нас – уникальная смесь базового типа с обычно одним из двух типов, которые расположены рядом по окружности эннеаграммы. Эти типы, смежные с базовым типом, называются крыльями.

Базовый тип полностью оказывает преобладающее влияние на вашу личность, в то время как крыло придает ему завершенность и добавляет важные, часто противоречащие, элементы личности. Ваше крыло – это ваша «оборотная сторона», которую обязательно нужно учитывать для лучшего понимания самого себя или кого-то другого.

Каждый тип представляет собой энергетическую ценностно-мотивационную матрицу. Согласно модели эннеаграммы соседние типы (крылья, фаланги) оказывают особое воздей-

⁶ Riso, Don Richard & Hudson, Russ. Personality Types. – Boston, MA: Houghton Mifflin, 1996.

ствие на тип. Подобное воздействие может исходить от человека, культуры, команды, несущей подобные ценностные архетипы.

Крыло дополняет основной тип и добавляет важные, иногда противоречивые, элементы к вашей личности. Крыло – это «вторая сторона» вашей личности, и это нужно учитывать, чтобы лучше понять себя или других. Хотя теория двух оказывающих влияние крыльев применима к некоторым людям, у большинства людей есть одно доминирующее крыло.

Возможные архетипы: Архетип (от греч. *archetipos* – первообраз) – центральное понятие аналитической психологии Юнга. Архетип – способ связи глубинных образов, переходящих из поколения в поколение. Согласно Юнгу архетипы представляют собой метаструктуры человеческой психики, которые скрыты в коллективном бессознательном, общем для всего человечества. Юнг признал, что на его концептуализацию архетипа повлияла теория эйдосов Платона. Архетипы наследуются подобно тому, как наследуется строение тела. Архетипы задают общую структуру личности и последовательность образов, всплывающих в сознании при пробуждении творческой активности, поэтому духовная жизнь несет на себе архетипический отпечаток.

3. Теневая сторона

- *Паттерны, стереотипы мышления, отпечатки, реакции защиты.*
- *Неосознаваемые предубеждения.*
- *Порок, страсть.*

Карл. Г. Юнг отмечал, что человек полярен. Каждому полюсу противостоит антиполюс. Такими полюсами могут быть разум и чувство, любовь и ненависть, дисциплина и беспорядок, боязнь и доверие, мужчина и женщина, дух и плоть. Если человек живет, осознавая только один полюс, а другой, подавляя, то антиполюс становится «тенью»⁷.

Тень – психический материал, который был вытеснен из человеческого сознания.

Тень имеет очень большой потенциал.

Весь материал, составляющий негативное содержание тени: ярость, похоть, гнев... – при бессознательном отношении может вызвать разрушительные последствия, но при осознании приведет к открытию новых источников энергии.

Осознание тени представляет собой начальный период самоисследования. Незамечание и вытеснение тени, как и отождествление с ней, могут приводить к расщеплению личности. Именно через тень, архетипы, представляющие коллективные представления, актуализируются для конкретного человека⁸. Практика целостности требуют, чтобы человек сознательно взял на себя руководство своей тенью.

⁷ См., например: C. G. Jung. *The Archetypes and the Collective Unconscious*. – London 1996.

⁸ Abrams, Jeremiah, and Connie Zweig. *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*. – Tarcher, 1991.

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.