



Серия «Осознай свою силу»

ЭННЕАГРАММА

7

ТИП

ЭНТУЗИАСТ

С. М. Неаполитанский

С. М. Неаполитанский

Эннеаграмма. Тип 7. Энтузиаст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68455657

ISBN 9785005918239

Аннотация

Каждая книга серии «Осознай свою силу» раскрывает один из девяти типов личности, согласно подходу эннеаграммы. В этой книге описаны таланты, мотивы, стратегии жизненного успеха, сильные и слабые стороны типа 7, который традиционно определяется как «Энтузиаст». Также представлены описание совместимости типа 7 с другими типами и сценарии развития их отношений.

Содержание

Введение	6
Девять основных типов	21
Триады эннеаграммы	28
Три центра восприятия	29
Триады на основе типологии	33
Гармонические триады	44
Триады я-концепций	54
Уровни развития	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Эннеаграмма.

Тип 7. Энтузиаст

С. М. Неаполитанский

© С. М. Неаполитанский, 2022

ISBN 978-5-0059-1823-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Серия «Осознай свою силу» состоит из 9 книг, посвященных одному из типов эннеаграммы:

- 1 тип. Перфекционист.
- 2 тип. Заботливый.
- 3 тип. Достигатор.
- 4 тип. Индивидуалист.
- 5 тип. Мыслитель.
- 6 тип. Лоялист.
- 7 тип. Энтузиаст.
- 8 тип. Босс.
- 9 тип. Миротворец.

В каждой книге раскрываются основные принципы подхода эннеаграммы, а также подробно описаны:

- характеристики соответствующего типа личности;
- таланты;

- сильные и слабые стороны;
- ведущие потребности и ценности;
- формы реакции в стрессовых ситуациях и способы психологической защиты;
- потенциал лидерства;
- стили в работе и карьерные перспективы;
- влияние трех мотивационных метапрограмм на поведение;
- рекомендации по развитию;
- отношения с другими типами в состоянии баланса и дисбаланса.

Введение

Эннеаграмма – это технология, позволяющая найти выход из неэффективных моделей мышления, чувств и поведения. Она открывает преобразующий путь к реализации огромных дарований и высочайшего потенциала. Эннеаграмма является совершенным инструментом для личной и коллективной трансформации.

В отличие от других систем типологии личности эннеаграмма позволяет не только определить глубинные мотивы поведения, таланты и установки, но и обладает широким инструментарием для интеграции, самореализации и трансформации и личности.

Согласно эннеаграмме, у каждого типа есть естественный дар или талант, который вытекает из 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 дисбаланса и безболезненной интеграции теневых аспектов психики, а также помогает наилучшим образом использовать таланты и особые способности, которые нам даны.

Области применения эннеаграммы

В личной жизни система, технологии и инструментарий эннеаграммы используются:

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

В организации система, технологии и инструментарий эннеаграммы используются:

- 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 лич-

ностного роста.

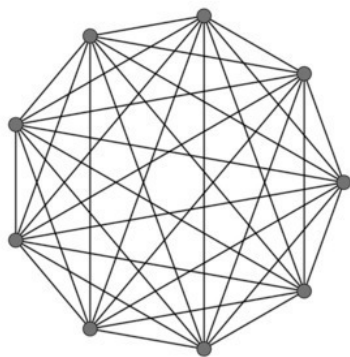
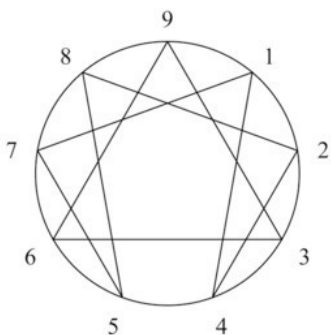
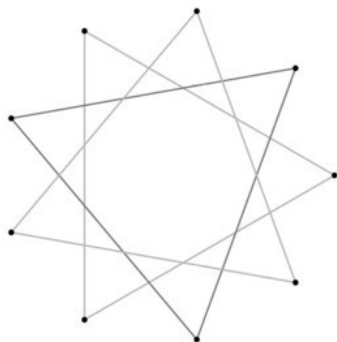
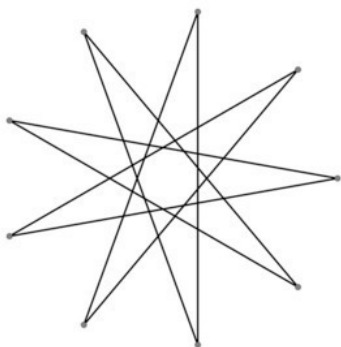
В бизнес-контексте эннеаграмма обычно используется в качестве типологии для раскрытия талантов и понимания межличностной динамики на рабочем месте, а также для формирования организационной культуры и диагностики здоровья компании; в психологии она чаще всего используется как технология, помогающая обрести более высокие состояния бытия, метакогнитивные навыки и понимание неэффективных стратегий *эго*. Оба контекста говорят, что эннеаграмма может помочь в самосознании, самоактуализации и саморазвитии.

Кратко об истории эннеаграммы

Термин *эннеаграмма* происходит от греческих слов *ennea* (девять) и *grammos* (нарисованный символ, фигура, линия) и в геометрии относится к девятиконечному многоугольнику. Символ эннеаграммы использовался для описания добродетелей и пороков, как основных причин мотивационных динамик. Эннеаграмма упоминается во многих традициях мудрости как матрица сакрального знания об устройстве и развитии человека¹ и как древний символ взаимосвязи космоса и человека. Эннеаграмма напоминает мандалы, описанные в буддизме и древнеиндийской тради-

¹ Об истории эннеаграммы см.: Fátima Fernández Christlieb. Where (on Earth) did the Enneagram come from? Fatima Editores, 2016; Ероп Капова. История эннеаграммы. Электронный ресурс: <https://atanor.media/ennea-medieval>

ции. «Мандала» представляет собой карту внутренних миров человека и космоса.



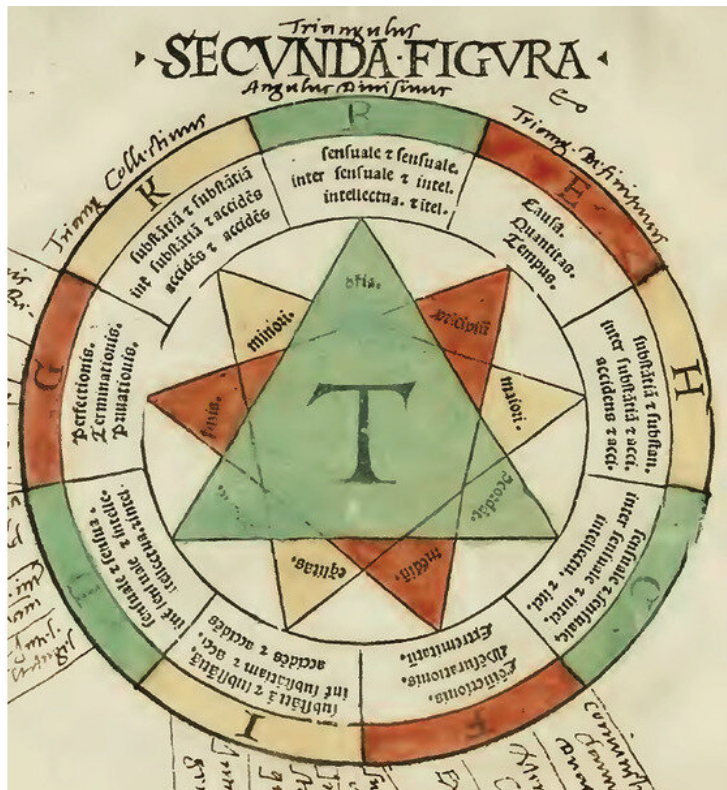
Различные типы девятисторонних звездчатых многоугольников.

В работах каталонского философа Раймунда Луллия

(Raymundus Lullius) (1235—1316) описана система, в которой девять фундаментальных категорий, соответствуют всем явлениям и качествам вселенной. Знание этой системы, считал Луллий, способно привести духовного искателя к Истине. Символ эннеаграммы использовался для описания добродетелей и пороков, как основных причин мотивационных динамик. В «Ars Magna» Луллий связывает эннеаграмму с 9 смертными грехами, 9 добродетелями, 9 достоинствами, 9 недостатками, 9 основополагающих объектов мироздания, 9 сущностных качеств и т. д. Луллий считал, что понимая эти категории и их сочетания, человек может раскрыть новые знания. Точка зрения Луллия заключалась в том, что мистицизм, философия и теология не противоречат друг другу, а различаются только своим подходом к одному и тому же знанию. Это просто разные пути, но цель у каждого одна: вознесение души к Источнику и объединение всех знаний в единую систему. Все Луллиевы искусства основываются на именах или атрибутах Бога, на таких понятиях, как *bonitas*, *magnitudo*, *eternitas*, *potestas*, *sapientia*, *voluntas*, *virtus*, *veritas*, *gloria* (благость, величие, вечность, сила, премудрость, воля, добродетель, истина, слава). Эти понятия Луллий называет «божественными достоинствами». Они составляют основу для «деяти» форм искусства. Остальные его формы добавляют к этому перечню иные божественные имена или атрибуты и основываются на большем количестве

таких имен или достоинств².

² Rubí L. B. Lullism among French and Spanish Humanists of the Early 16th Century. In *A Companion to Ramon Llull and Lullism*. Leiden, The Netherlands: Brill. 2018. См. также: Yates F. *The Art of Memory*. L.: Routledge and Kegan Paul, 1966. Ср. с девятью плодами Св. Духа, перечисленными ап. Павлом «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона» (Гал. 5:22—23).



Диаграмма, представленная
в издании 16-го века «Ars Magna»
Раймонда Лулли (1517 г.)

Католический монах Афанасий Кирхер (1602—1680),

в работе «Арифмология»³ рассматривает символ эннеаграммы как матрицу сил, управляющих вселенной.

Источником эннеаграммы ряд авторов считает ордена суффиев и легендарное братство Сармунг⁴, хранителя древнейшего сакрального знания.

В 20 веке Г. Гурджиев сыграл большую роль в популяризации эннеаграммы как ключа к пониманию глубинных процессов в групповом и индивидуальном сознании. В антропологии Гурджиева эннеаграмма связана с теорией влияний⁵.

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 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

³ Kircher Athanasius. Arithmologia sive de abditis numerorum mysteriis, Rom: Varesi, 1665, Titelbild; UB Würzburg, Sign.: Math. q. 155.

⁴ См. о братстве: Пастухов А. Д. Ислам и примордиальная традиция / В альманахе «Традиция и традиционализм» (2012—2013). – Донецьк: Донбасс, 2013.

⁵ Egidio Presta. Gurdjieff's Enneagram. The Universal Hieroglyph. Amazon Digital Services LLC. 2021; Christian Wertenbaker. The Enneagram of G. I. Gurdjieff Mathematics, Metaphysics, Music, and Meaning. Codhill Press, 2017.

исследователем эннеаграммы, что создал собственную школу. Многие из тех, кто впоследствии стал специалистами в области исследования типов личности по эннеаграмме, начинали как ученики Наранджо.

В современной психологии

В современной психологии 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, способ восприятия, эмоциональную реакцию и поведение, возникающие из более глубокой внутренней мотивации, глубинных ценностей или мировоззрения. Современная эннеаграмма остается простой и эффективной системой, используемой многими учреждениями, такими как Стэнфордский университет (калифорнийский MBA), Высшая бизнес-школа Парижа (HEC) и такими компаниями, как Google, Boeing и др. Эннеаграмма интегрирует мотивационный подход к человеческому поведению, который выходит далеко за рамки простого набора личностных черт. Тематические исследования, опубликованные в рецензируемых научных журналах, показали, что эннеаграмма может быть полезным инструментом в консультировании, терапии, практиках личностного роста

и развитии осознанности⁶.

Эннеаграмма дает возможность понять, как другой человек воспринимает мир и себя и каков глубинный механизм формирования мотивов поведения. Этот сдвиг в перспективе обеспечивает основу для более полного осознания, которое помогает точно понять себя и позволяет построить более гармоничные, эффективные и устойчивые отношения с другими.

Согласно эннеаграмме, каждый из девяти типов личности определяется особым основным убеждением о том, как устроен мир. Это основное убеждение движет нашими глубочайшими мотивациями и страхами и формирует мировосприятие человека и оптику, через которую он видит мир и людей вокруг себя.

Личность и сущность

Модель эннеаграммы различает два режима функционирования человеческого существа. Один характеризуется полным пробуждением самоосознания. Другой характеризуется с помощью метафоры «автопилота», указывающей

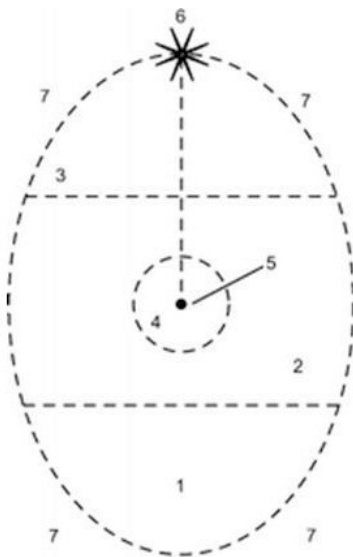
⁶ Например, см.: *Kam C.* Enhancing Enneagram Therapy with Contemporary Research on the Conscious and Unconscious Mind. *Integr Psychol Behav Sci.* 2022 Apr 6; *Daniels D., Saracino T.* Advancing Ego Development in Adulthood Through Study of the Enneagram System of Personality. *Adult Dev.* 2018;25 (4):229—241; *Hur Y., Lee K.H.* Analysis of medical students' enneagram personality types, stress, and developmental level. *Korean J Med Educ.* 2011 Sep;23 (3):175—84.

на автоматизм, механистичность и запрограммированность поведения. Эти две модальности представлены как два полюса континуума, и в системе эннеаграммы именуются соответственно сущностью (трансперсональное Я) и личностью (эго, личностное Я). Конечно, каждый человек находится не в какой-то одной из двух крайностей, а в этом континууме. Его положение в этом континууме зависит от генетической предрасположенности, уровня осознанности, личной истории, окружающих людей, текущих жизненных обстоятельств и т. п. Оскар Ичазо говорил: «Мы должны различать человека, каков он в сущности, и каков он в эго или личности. В сущности, каждый человек совершенен, бесстрашен и находится в любовном единстве со всем космосом; внутри человека нет конфликта между головой, сердцем и телом или между одним человеком и другими. Затем что-то происходит: начинает развиваться эго, накапливается деструктивность, человек падает из сущности в личность»⁷.

Роберто Ассаджиоли так писал о парадоксальных отношениях надличностного «Я» и личностного «Я»: «В самом деле, на схеме показаны как бы два „Я“, потому что личное „Я“ обычно не сознает другого „Я“ и даже отрицает его существование; другое же, истинное „Я“ скрыто и не проявляет себя в нашем сознании непосредственно. В действительности нет двух „Я“, двух независимых и обособленных существ. Есть только „Я“, которое проявляется на разных

⁷ Interviews with Oscar Ichazo. Oscar Ichazo Fndt, 1982. P. 91.

уровнях сознательности и самопостижения. Отражение кажется самосущим, но в действительности не имеет собственной субстанциальности. Иными словами, это не новый, другой свет, а проекция источника света»⁸.



Модель человека Роберто Ассаджоли. 1. Низшее бессознательное. 2. Среднее бессознательное. 3. Высшее бессознательное. 4. Поле (область) сознания. 5. Личное Я (личность). 6. Надличностное Я (сущность). 7. Коллективное бессознательное.

⁸ Роберто Ассаджоли. Психосинтез. Принципы и техники. Институт общегуманитарных исследований, 2016.

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 интеллектуального, 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 со стратегиями эго.

Понимание типа эннеаграммы человека помогает понять, почему он ведет себя именно так. У каждого типа эннеаграммы есть набор основных убеждений, которые будут постоянно мотивировать к определенным действиям и направлять к принятию определенных решений. Если мы понимаем основной эннеатип и подтип человека, то легко можем разобраться в его противоречивом поведении и запутанных мотивах.

Защитные механизмы

Также каждый эннеатип имеет характерную защиту. Психологическая защита – система процессов и механизмов, на-

правленных на сохранение однажды уже достигнутого (или на восстановление утраченного) позитивного состояния субъекта. Защитные механизмы являются частью бессознательной эмоциональной стратегии, используемой людьми, чтобы справиться с неудобными и трудными ситуациями. К основным защитным механизмам относятся: вытеснение, проекция, замещение, рационализация, реактивное образование, регрессия, сублимация, отрицание, соматизация. Система защиты активируется автоматически во время кризиса. Она включается, чтобы уменьшить тревогу, печаль или гнев и поддерживать в безопасности внутренний мир личности. Каждый тип связан с определенной системой защиты, что становится более очевидным, когда речь идет о сложных задачах.

При работе с эннеграммой понимание основной защитной системы каждого типа является важным ключом к преодолению эмоциональной реактивности. Чем сильнее бессознательная защита, тем больше мы страдаем. При этом мы убеждены, что делаем то, что необходимо, чтобы меньше страдать. Когда мы исследуем наши защиты, мы можем понять, что они не всегда необходимы. Мы обнаруживаем сокровищницу неизведанных возможностей и реальных ресурсов.

Знание системы защиты позволяет более точно проводить диагностирование типов для реализации стратегии роста.

Подробное описание девяти типов эннеграммы пред-

ставлено в книге «Эннеаграмма: технология развития осознанности», описание 27 подтипов – в книге «Эннеаграмма и основные мотивы поведения», обзор совместимости различных типов – в книге «Энеаграмма отношений»⁹.

⁹ Эти книги в электронном варианте можно найти в магазинах ridero.ru, litres.ru и др. Также книги доступны в бумажном формате.

Девять основных типов

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 эннеатипы относятся к парадигме восприятия. Это способ восприятия себя и мира как системы, это фокус восприятия, стержень, вокруг которых кристаллизуются многие когнитивные процессы, эмоциональные реакции, паттерны мышления, и поведения.

Ниже приведено краткое описание каждой парадигмы восприятия, метафорически отраженной в фигуре эннеаграммы. Эннеатипы обозначаются цифрами, но следует учесть, что это не нумерология. Часто вместо цифр используются «характерные роли» эннеатипов, которые относятся к отличительным архетипическим характеристикам. В описании приводятся наиболее распространенные названия эннеатипов.



Наиболее распространенные названия эннеатипов.

Краткое описание основных типов

Тип 1 – Перфекционист, реформатор

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 — научиться видеть совершенство в вещах, как

они есть, принимать мир как он есть, и научиться получать радость от этого.

Талант – способность работать во имя цели и идеала с большой сосредоточенностью, точностью и целостностью.

Тип 2 – Заботливый, помогающий

Сердечный, общительный, заботливый, милосердный и дружелюбный.

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

Задача — научиться быть эмоционально независимым и делиться без ожидания награды.

Талант – эмоциональная чуткость к потребностям других людей.

Тип 3 – Достигатор, целеустремленный деятель

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, романтик

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

Интеллектуальный, отрешенный, остроумный, наблюдающий и аналитичный.

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

Задача — научиться погружаться в поток энергии жизни чтобы освежить и оживить себя.

Талант – гений понимания сложных систем и обладатель глубоких знаний.

Тип 6 – Лоялист, конформист

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, эпикурец

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, конфронтатор

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

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

Задача — 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, медиатор

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.

Тип	Общее количество	Процент	Крылья	Мужчины	Женщины
1	16947	8.9%	9: 54%, 2: 46%	10%	9%
2	16224	8.5%	1: 57%, 3: 43%	6%	10%
3	19953	10.5%	2: 60%, 4: 40%	14%	10%
4	28480	15%	3: 55%, 5: 45%	10%	18%
5	9098	4.8%	4: 32%, 6: 68%	7%	3%
6	30587	16.1%	5: 44%, 7: 56%	13%	18%
7	25946	13.7%	6: 40%, 8: 60%	19%	12%
8	11968	6.3%	7: 75%, 9: 25%	8%	6%
9	30754	16.2%	8: 23%, 1: 77%	16%	17%

Распределение участников самотестирования по типам эннеаграммы. Общее количество участников около 190000 чел. Источник: enneagram.bz

Триады эннеаграммы

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.

Три центра восприятия

Одним из выводов психоаналитически ориентированных психологов является мысль о том, что можно выделить девять типов личности, каждый из которых относится к одному из трех центров, то есть каждый из центров является доминирующим для трех из девяти типов эннеграммы.

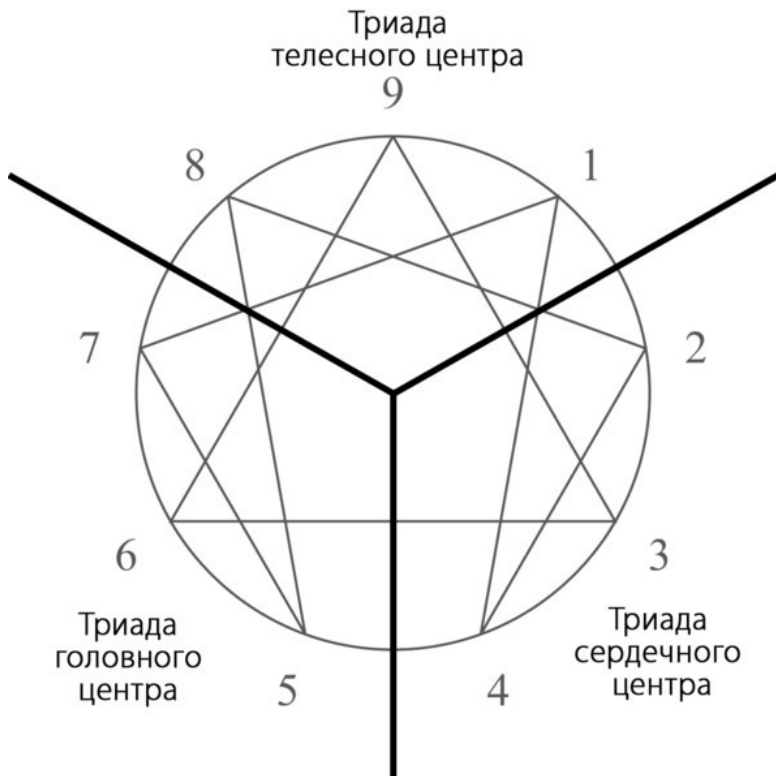
ТРИАДА ТЕЛЕСНОГО ЦЕНТРА (ТИПЫ 8, 9, 1)

Типы 8, 9 и 1, обладают потенциалом, который тесно связан с мудростью тела и с естественными жизненными ритмами. Им свойственны стойкость, непритязательность, импульсивность, интуитивность, обусловленная генетическими программами, сила. Доминирует соматический интеллект¹⁰, инстинктивный интеллект¹¹, а также нейроструктуры, связанные с ромбовидным мозгом (продолговатым мозгом, ретикулярной формацией и т.п.)¹².

¹⁰ *Suresha Hill*. Somatic Intelligence; You Are the Fulcrum – Using the Conscious Language of the Body to Heal. One Sky Productions, 2020.

¹¹ *Theodore J. Usatynski*. Instinctual Intelligence: The Primal Wisdom of the Nervous System and the Evolution of Human Nature. Flying Cedar Press, 2009.

¹² В модели триединого мозга (англ. Triune brain) Пола Маклина соответствует «рептильному» мозгу (древней глубинной части мозга). См.: *Paul D. MacLean*. The Triune Brain in Evolution Role in Paleocerebral Functions. Plenum New York, 1990; *Саган К.* Эволюция мозга: Драконы Эдема. Пальмира, 2017. Подход П. Маклина популярен в фолк-психологии, но нередко критикуется в академиче-



Три основные триады

ской науке: Чезарио Дж., Джонсон Д. Дж., Эйстен Х. Л. Ваш мозг не является луковицей с крошечной рептилией внутри. Электронный ресурс: <https://somatic.education/что-не-так-с-триединым-мозгом/>

ТРИАДА СЕРДЕЧНОГО ЦЕНТРА (ТИПЫ 2, 3, 4)

Типы 2, 3 и 4 обладают потенциалом, который тесно связан с пониманием эмоционального состояния окружающих. Развита эмоциональная интерактивность, эмпатия, понимание эмоций, способность использования эмоций для стимуляции мышления, способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости. Доминирует эмоциональный интеллект, социальный интеллект, а также нейросети, связанные с элементами лимбической системы¹³. Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это набор способностей, связанных с пониманием, использованием и управлением эмоциями в отношении себя и других¹⁴. Хорошо развитый ЭИ является не только инструментом для достижения целей, но и может функционировать как инструмент для манипулирования другими, также через него проявляется темная триада личностных черт (нарциссизм, макиавеллизм и психопатия).

ТРИАДА ГОЛОВНОГО ЦЕНТРА (ТИПЫ 5, 6, 7)

¹³ Лимбическая система – (синоним: лимбический комплекс, висцеральный мозг, ринэнцефалон, тимэнцефалон) комплекс структур среднего, промежуточного и конечного мозга, участвующих в организации висцеральных, мотивационных и эмоциональных реакций организма. См., *LeDoux J. E. Emotion Circuits in the Brain // Annual Review of Neuroscience. 2000. Vol. 23, №1. P. 155—184.*

¹⁴ *Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. In Handbook of intelligence. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. P. 396—420.*

Эти типы обладают потенциалом, который тесно связан с мыслительной деятельностью, обработкой информации, синтезом, эвристикой, логическим, абстрактными и системным мышлением. Доминирует рациональный интеллект¹⁵, а также области, относящиеся к неокортексу и связанные с когнитивными процессами¹⁶.

¹⁵ Гарднер описывает девять типов интеллекта: вербально-лингвистический, логико-математический, визуально-пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный, внутриличностный, натуралистический, экзистенциальный. См.: *Gardner H. Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*, Basic Books, 2006; *Demetriou A., Raftopoulos A. Cognitive Developmental Change: Theories, Models and Measurement*, Cambridge University Press, 2005.

¹⁶ Об эволюции неокортекса см.: *Kaas J. H. The origin and evolution of neocortex: From early mammals to modern humans // Progress in Brain Research*. 2019. Vol. 250. P. 61—81.

Триады на основе типологии К. Хорни

В модели эннеаграммы распространено деление всех типов личности на три основные группы в зависимости от стиля взаимодействия с окружающими. Каждый стиль – это стратегия, которая помогает нам получить то, что мы хотим, или достичь цели. Каждый тип эннеаграммы принимает одну из трех позиций во время социальных взаимодействий.

Это деление основано на подходе психоаналитика Карен Хорни (1885—1952). В своей книге «Наши внутренние конфликты», написанной более чем за два десятилетия до того, как впервые появились типы эннеаграммы, Карен Хорни описывает базовую тревогу, то есть ощущение, которое сформировалось у ребенка, переживающего изолированность и беспомощность в потенциально враждебном мире¹⁷. Чтобы справиться с чувством базовой тревоги, люди развивают определенные стили (наклонности) межличностного поведения и восприятия. Эти стили помогают ребенку адаптироваться к любым неблагоприятным факторам окружающей среды. Однако когда эти стили становятся жесткими, фиксированными и неадекватными, они становятся нев-

¹⁷ Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов. Прогресс книга. 2019.

ротическими. Хорни предложила три конкретных невротических стиля, которые показывают, как человек взаимодействует с другими людьми и воспринимает их:

- покладистый или уступчивый тип (движение к людям);
- агрессивный тип (движение против людей);
- отстраненный тип (движение от людей).

Уступчивый тип особенно уязвим к чувствам беспомощности и изоляции, которые сопровождают основную тревогу. Таким образом, главной потребностью уступчивого типа является потребность быть любимым и ублажать других, что поможет уменьшить чувство изоляции и беспомощности. Уступчивый тип избегает конфронтации, ищет одобрения и привязанности от других и зависит от межличностных отношений. Чтобы получить одобрение других, уступчивый тип будет сдерживать свое поведение, ставить потребности других людей выше своих собственных. Карен Хорни отмечает: «Он стремится автоматически приспособиться к ожиданиям других или к тому, что, по его убеждению, соответствует этим ожиданиям; часто вплоть до полной потери контроля над своими чувствами. Он становится „неэгоистичным“, жертвующим собой, ничего не требующим, за исключением своего безграничного желания быть любимым. Он становится зависимым, в доступных пределах, сверхвнимательным, сверхценящим, сверхблагодарным, великодушным. Он скрывает от самого себя тот факт, что в глубине души он безразличен к другим и считает их лицемерными

и эгоистичными людьми»¹⁸.

Агрессивный тип смотрит на других как на враждебных людей и, как правило, недоверчив к другим. Таким образом, наиважнейшая потребность этого типа состоит в том, чтобы контролировать других и чувствовать себя сильным. Агрессивный тип стремится к успеху, эксплуатирует других, соперничает и избегает проявлять личную слабость. К. Хорни так описывает этот тип: «Он способен добиваться исполнения желаний, отдавать приказы, выражать гнев, защищать себя... Себя он воспринимает как сильного, честного и реалистичного, что соответствует действительности, если смотреть на вещи его глазами».

Отстраненный тип справляется с базовой тревогой, отстраняясь от других. Наиважнейшая потребность этого типа – оставаться в покое. Отстраненный тип отчужден, его самое сильное желание быть самодостаточным, он считает других навязчивыми и подавляет эмоциональность. Он склонен ограничивать свою еду, питье и житейские привычки и стремится поддерживать их в таком объеме, который не требует от него слишком больших денежных или энергетических затрат.

Позже исследователи эннеаграммы расширили модель Карен Хорни с учетом трех уровней здоровья и ассоциировали ее с эннеатипами личности. В традиции эннеаграммы эти группы образуют три триады стилей взаимоотношений

¹⁸ Хорни К. Наши внутренние конфликты... С. 34.

с другими людьми и с миром. Следует отметить, что каждый автор, пишущий об этих триадах, имеет свои собственные адаптации или интерпретации¹⁹. Рисо и Хадсон отмечают, что уступчивые типы не обязательно уступчивы по отношению к другим людям, но они уступчивы велениям своего суперэго, исходящим от других людей, главным образом от родителей²⁰.

Нам доступны все три направления, и здоровые люди способны двигаться в любом из этих направлений, когда это необходимо. Однако обычно мы привыкаем к одной из тенденций, и поэтому две другие становятся менее доступными.

В традиции эннеаграммы социальные стили и соответствующие им группы чаще всего называют:

- напористые (экспансивные), к ним относятся тип 3, тип 7, тип 8;
- соответствующие (уступчивые, зависимые), к ним относятся тип 1, тип 2, тип 6;
- отстраненные (невовлеченные) к ним относятся тип 4, тип 5, тип 9.

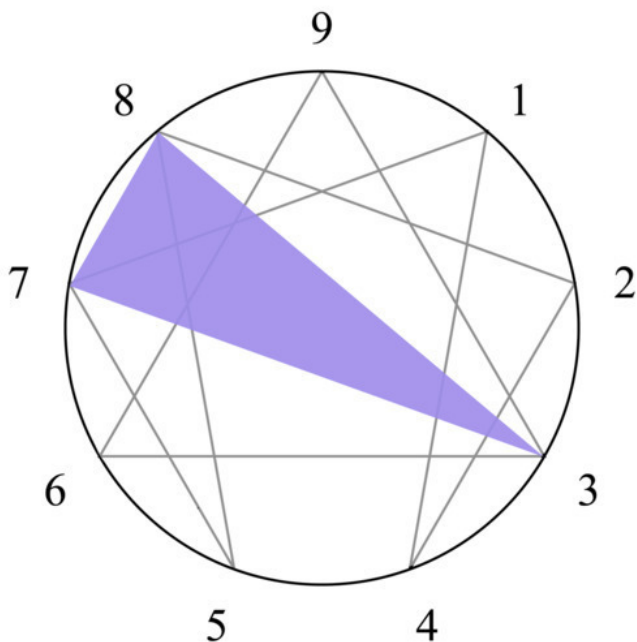
¹⁹ Например, Джанет Левин в своей книге «Интеллект эннеаграммы» (1999) группирует три тенденции Хорни в соответствии с тремя центрами: телесным, ментальным и эмоциональным и называет их «Защитники», «Присоединяющиеся» и «Отступники». Она описывает эти типы как «три различных модальности бытия; три широких модели поведения; три основных, интуитивных мотива, определяющих то, как люди действуют в мире».

²⁰ *Riso R., Hudson R. Discovering Your Personality Type: The Essential Introduction to the Enneagram. HarperOne, 2013. P. 96.*

НАПОРИСТЫЕ (ТИПЫ 3, 7, 8)

Представители напористой группы стремятся получить то, что они желают, или достичь цели. Их сильной стороной являются такие качества, как высокая энергия, оптимизм, независимость, энтузиазм, целеустремленность, сфокусированность, воля, смелость, решительность. Однако у напористых могут быть и слабые стороны. Они могут стать импульсивными, требующими внимания, провокационными, слишком директивными и даже насильственными.

Напористые типы (движение против других) могут научить ассертивности, уверенности, настойчивости. Напористость, экспансия у типов, входящих в эту группу проявляется по-разному. Они склонны привлекать внимание окружающих к своим достижениям и пытаются обрести автономию, контролируя ситуацию. Другие иногда интерпретируют такое поведение как нахальное, эгоистическое, грубое и отталкивающее и могут избегать отношений с ними. Люди с напористым стилем обладают высокой мотивацией, целеустремленностью и уверенностью, они, как правило, становятся хорошими лидерами. Поскольку они не боятся следовать своим идеям, их энтузиазм может быть заразительным и вдохновлять окружающих.



Группа напористых

У типа 3 напористость проявляется как целеустремленность, стремление победить, позиционировать себя, быть первым или лучшим. Они обычно уверены в себе и своих способностях. Эта уверенность, которую они излучают, позволяет им быть образцом для подражания для других в сво-

их лучших проявлениях.

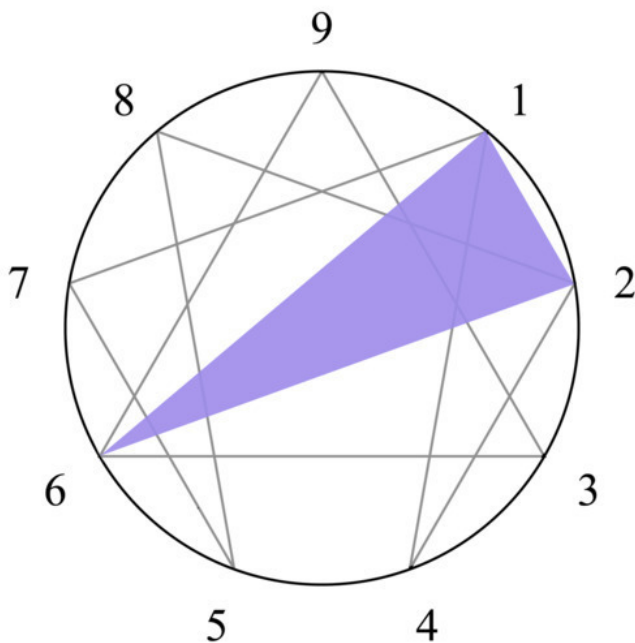
У типа 7 напористость проявляется как утверждение своего права на развлечения, право брать от жизни то, что они хотят; стремление к свободе.

У типа 8 напористость проявляется как стремление к власти, утверждение границ, директивность, стремление к автономии, агрессивность.

СООТВЕТСТВУЮЩИЕ (УСТУПЧИВЫЕ) (ТИПЫ 1, 2, 6)

Сильные стороны: они преданы своему делу, покладисты, бесконфликтны, заботливы, ответственные, трудолюбивы, терпеливы, жертвенны и ответственные.

Зоны развития: им трудно расслабиться, угодливость, манипулятивность, излишняя услужливость. Они отбрасывают слишком много своих желаний ради сообщества или партнера. Это может привести к тому, что им будет сложно постоять за себя, и, возможно, они станут уязвимыми для других, использующих их в своих интересах.



Группа соответствующих

Уступчивость иногда может привести к чрезмерной зависимости. Следует устанавливать и придерживаться надлежащих границ, чтобы поддерживать здоровые и полноценные отношения.

Люди соответствующего стиля фокусируются на сближе-

нии с другими, чтобы получить то, что они хотят, и достичь целей. Обычно они преуспевают, будучи частью группы, сотрудничая с другими и полагаясь на них. Они также находят утешение и одобрение в коллективе. Они лучше всего умеют создавать прочные социальные сети и воспитывать чувство общности и взаимозависимости, куда бы они ни пошли.

Представители типа 1 движутся к людям, следуя правилам, в надежде получить автономию. Они делают то, что правильно, а не то, что хотят.

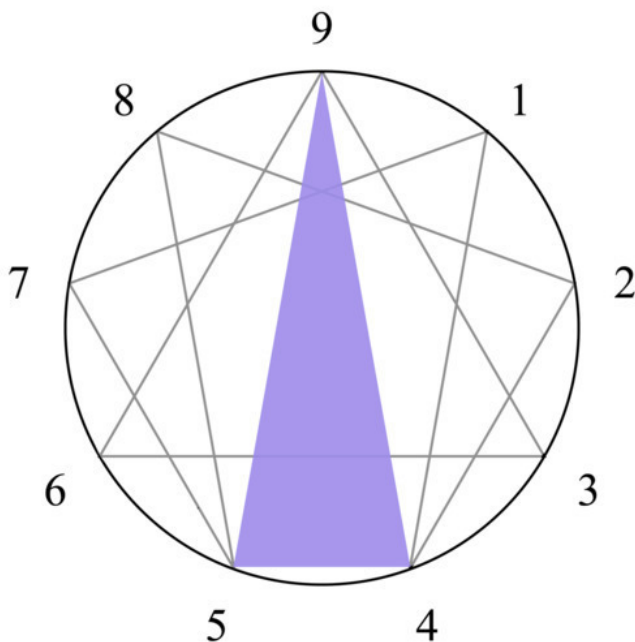
Представители типа 2 движутся к людям, заботясь о них в надежде привлечь к себе внимание.

Представители типа 6 движутся к людям, проявляя лояльность к другим в надежде заслужить безопасность.

ОТСТРАНЕННЫЕ (ТИПЫ 4, 5, 9)

Сильные стороны представителей этой группы: они интроспективны, изобретательны, самодостаточны, проницательны и рефлексивны.

Зоны развития: им трудно работать в больших группах и брать на себя ответственность.



Группа отстраненных

Отстраненный стиль иногда может мешать общению с другими людьми и социальным отношениям. Эти типы личности могут хотеть, чтобы другие заметили их, но их потребность уйти в себя может привести к тому, что они станут недостаточно вовлеченными в свои отношения. Они отстра-

няются от конфликта и всех других форм взаимодействия. Уходить от других – не то же самое, что двигаться против других. Отстраненность их стратегия, оптимальная для удовлетворения их потребностей. Вместо того чтобы полагаться на помощь других, стремясь получить то, что они хотят, они уходят внутрь себя. Они высоко ценят самодостаточность и полагаются на свои знания и внутренний опыт. Это не значит, что они не могут поддерживать дружбу или близкие отношения.

Представители типа 4 отстраняются от общества в надежде спрятаться от пошлости, рутинности и примитивности людей.

Представители типа 5 отстраняются от общества в надежде оградиться от глупости, назойливости и невежества людей.

Представители типа 9 отстраняются от общества в надежде скрыться от грубости, агрессивности и конфликтности.

Гармонические триады

Гармонические группы описывают привычные стратегии поведения эннеатипов в сложных и конфликтных ситуациях, а также механизмы преодоления травматических ситуаций, фрустрации²¹ и разочарования. Знание того, к какой группе вы принадлежите, может помочь вам определить свой тип эннеаграммы.

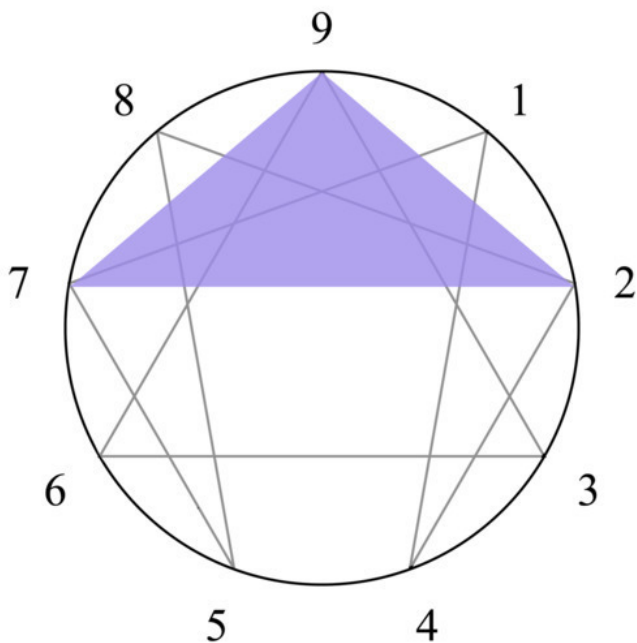
Каждая группа справляется с конфликтами, препятствиями и разочарованиями одним из трех способов (хотя у каждого типа в этой группе есть свои вариации).

ТРИАДА ПОЗИТИВНОГО МИРОВОСПРИЯТИЯ (ТИПЫ 2, 7, 9)

Каждый тип в этой триаде пытается придать позитивный оттенок негативным эмоциям или конфликтам, ища способы избежать чего-то плохого. Подобное мировосприятие включает такие механизмы психологической защиты, как отри-

²¹ Фрустрация (лат. *frustratio* – «расстройство планов», «уничтожение замыслов») – психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Фрустрация возникает в ситуации, которая воспринимается субъектом как угроза (потенциальная, реальная) удовлетворению той или иной его потребности. Она проявляется в ряде эмоциональных процессов, таких как разочарование, тревога, раздражение и даже отчаяние.

цание (полный отказ от осознания неприятной информации), аннулирование (бессознательная попытка «отменить» эффект негативного события путем создания некоего позитивного события), регрессия (возврат к детским моделям поведения), вытеснение (активное устранение чего-либо из сознания) и др. Представители этой группы часто используют стратегии самообмана. Стратегии самообмана – это ментальные уловки человеческого разума, которые скрывают правду и составляют ложные убеждения. Благодаря самообману люди способны обрести устойчивость к негативным событиям, которые могут произойти на протяжении всей жизни.



Группа позитивного мировосприятия

Тип 2 склонен избегать собственных нужд и разочарований через сосредоточение на заботе о других людях. В этом проявляется бессознательная надежда обрести помощь других в обмен на свою заботу. «Двойки» делают акцент на своем позитивном имидже и подчеркивают потребности дру-

гих, пренебрегая своими собственными.

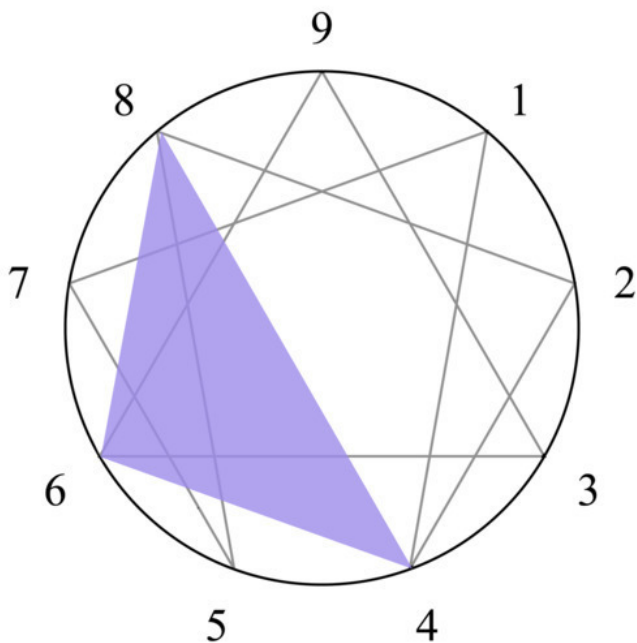
Представители типа 7 избегают негативных ситуаций и переживаний, погружаясь в веселые, захватывающие и позитивные события. Они справляются с конфликтом, переходя к позитивному, переосмысливая ситуацию, видя в ситуациях светлую сторону, ища лучшие альтернативы и реструктурируя ситуацию.

Тип 9 идеализирует свой мир и стремится не видеть негативное в себе или вокруг себя. Когда случаются конфликтные ситуации, они избегают их и отрицают, считая, что так можно сохранить мир и покой.

ТРИАДА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭКСПРЕССИИ (ТИПЫ 4, 6, 8)

Эти типы справляются с конфликтом, экспрессивно и импульсивно выражая свои взгляды, опасения, чувства и позицию; они отстаивают свои позиции, чтобы быть понятыми и получить то, что считают важным. Они с эмоциональной интенсивностью реагируют на негативные ситуации и высказывают свое мнение о том, что необходимо для разрешения конфликта. Им сложно услышать точку зрения других, и их реактивность способствует нагнетанию конфликта. Эти типы называют также реактивной триадой. Все типы в пределах реактивной триады известны своими сильными, немедленными реакциями на внешний мир, эмоции

и стресс, особенно в области, связанной с их основными фиксациями. Эти типы часто считаются ключевыми катализаторами в привлечении внимания и работе над решением важных вопросов и проблем, которые, по их мнению, важны. Эти типы часто очень самоуверенны и ценят как правду, так и честность в том, как они выражают себя. По их мнению, самый быстрый и эффективный способ борьбы с проблемой – это привлечь внимание к проблеме и сделать так, чтобы их голоса были услышаны. Все эти типы не переносят в принципе обман, фальшь и слепое групповое мышление. В худшем случае, этим типам часто трудно отделить себя от своих эмоций, сосредоточенных вокруг их основных страстей и убеждений, поэтому они становятся жесткими и закрытыми для альтернатив. Люди с повышенной реактивностью, как правило, очень привязаны к своей базовой фиксации, идеализируют правдивость и/или индивидуальность, самоуверенны, экспрессивны, недоверчивы и отзывчивы.



Группа реактивных

Когда представители типа 4 сталкиваются с трудностями или неприятными ситуациями, они остро реагируют на них, погружаясь в себя и усиливая саморефлексию, и хотят, чтобы люди сопереживали им. Они не вытесняют эмоциональные реакции и не пытаются их трансформировать, а вместо

этого ищут кого-то, кто увидит их боль, поймет ее, отождествится с этой болью и так поможет преодолеть ее. «Четверкам» свойственны глубокие, усложненные и интенсивные переживания, в которые они пытаются вовлечь многих. Они настолько романтизируют концепцию индивидуальности и свою отделенность от толпы, что часто кажутся капризными, эгоцентричными и излишне противоречивыми.

У представителей типа 6 трудности, неопределенность и кризисы вызывают тревогу и интенсивное стремление защитить себя. Они проявляют повышенную реактивность, выраженную в подозрительности, храбрости на показ, задиристости и т. п. Они часто реагируют борьбой, отстаивая то, во что верят, и уделяя внимание всему, что кажется малоизвестным или опасным. Из-за их стремления к контролю они отлично умеют создавать структуры для предсказания и устранения угроз. Несмотря на это, они часто реактивны и излишне пессимистичны.

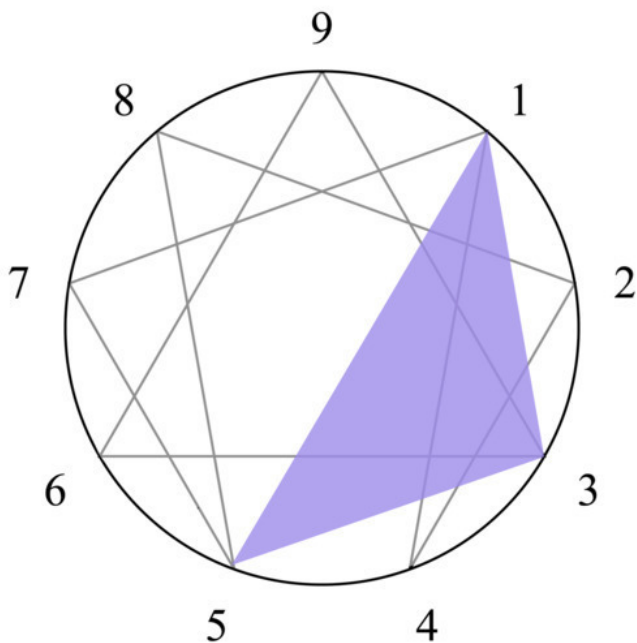
Когда представители типа 8 сталкиваются с конфликтами или трудностями, они часто отвечают конфронтацией, гневом, обвинениями и грубостью, а также стараются в подобных ситуациях взять на себя инициативу, чтобы иметь возможность контролировать исход и скрыть уязвимость. Фрустрация и разочарование у них трансформируется в раздражение и агрессию. Крайне импульсивные и необузданные «восьмерки» находят свою силу в отказе игнорировать проблемы и в стремлении решать их правдиво и без цензуры.

Они презируют всех, кто убегает от вызовов и не может постоять за себя.

ТРИАДА КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА (ТИПЫ 1, 3, 5)

Эти типы справляются с конфликтом, становясь рациональными и аналитическими, подчиняя и подавляя чувства, дистанцируясь от эмоций, чтобы оставаться «объективными»²². Они стремятся найти интеллектуальные, благоразумные и логические пути для разрешения конфликта или преодоления трудной ситуации. Также эту группу называют группой компетентности. Компетентность означает что-то свое для каждого из трех типов триады. Для «единиц» компетентность заключается в том, чтобы делать вещи правильно и иметь правильные ответы и мнения. Для «тройки» компетентность больше связана с получением результатов и уважением к тому, что у них есть и что они могут сделать. Для «пятерок» компетенция больше связана с тем, что они знают.

²² Эту группу также называют триадой, использующей рационализацию как механизм психологической защиты, при котором в мышлении используется только та часть воспринимаемой информации, и делаются только те выводы, благодаря которым собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам.



Группа компетентностного подхода

В сложных или конфликтных ситуациях «единицы» обращаются к благоразумию и логике для поиска «правильного» ответа. Правда, правильность зависит от их картины мира и тех правил, которых они придерживаются. И они ожидают, что другие люди будут также следовать им.

Столкнувшись с трудностями, тип 3 начинает работать над логическим решением проблемы, часто обходя правила. Сосредоточение на решении проблемы позволяет им не тратить время на негативные переживания. Когда они успешно находят решение, они добавляют его в свой список достижений. Трудности для них – это вызов. А кризис – время возможностей.

Тип 5 предпочитает полностью исключить эмоции при соприкосновении с трудностями. Фрустрацию они преодолевают через интеллектуализацию проблемы, погружение в потоки информации и концептуализацию.

Триады я-концепций

Я-концепция – это внутренняя модель, которая использует самооценку для определения своих собственных схем. Совокупность я-схем составляет общую я-концепцию.

Согласно Карлу Роджерсу²³, Я-концепция состоит из трех различных компонентов:

- представление человека о себе (самообраз, актуальное я);
- какую ценность человек придает себе (самооценка);
- каким человек хочет быть на самом деле (идеальное я).

Согласно исследователям эннеаграммы, триады я-концепции таковы:

- «Я больше мира».
- «Я должен приспособиться к миру».
- «Я меньше мира».

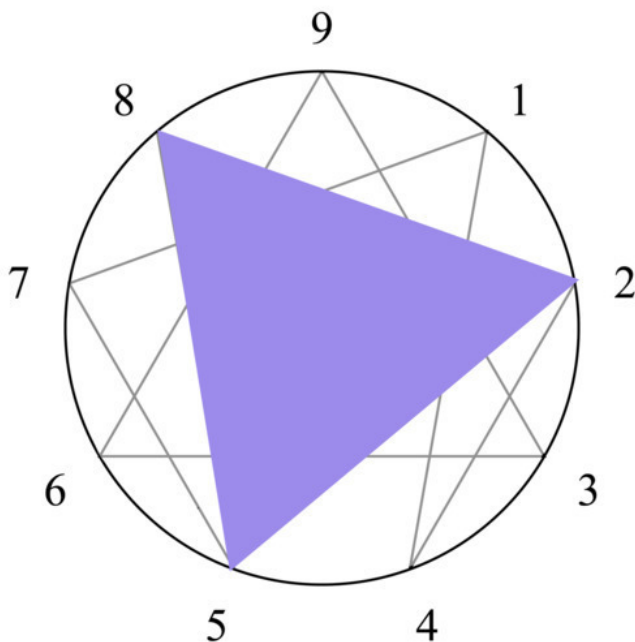
Доктор Дэвид Дэниэлс, Д. Рисо и Р. Хадсон называют эти триады группы объектных отношений или группами гармонии. Эта концепция, подтвержденная эмпирически, была разработана, чтобы помочь нам понять, как мы относимся к миру, связываемся с ним и взаимодействуем с ним. Объ-

²³ Rogers C. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (ed.) S. Koch, Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw Hill, 1959.

ектное отношение — это то, как мы влияем или находимся под влиянием чего-то или кого-то.

КОНСТРУКТИВИСТЫ (ТИПЫ 8, 5, 2)

Представители я-концепции «Я больше мира» полагают, что способны изменить мир. Они активно отказываются от ролей, созданных ожиданиями других, и вместо этого ищут подтверждения внутри себя. Мы их также называем конструктивистами, поскольку они считают, что сами конструируют картину мира, и эта картина мира меняет реальность.



Группа конструктивистов

Д. Рисо и Р. Хадсон называют эти типы «триадой отторжения», поскольку они предотвращают отторжение, выполняя необходимые важные функции и становясь «сильными» сами по себе. Тип 2 предлагает заботу и поддержку, тип 5 предлагает вдумчивый анализ и рациональную точку зре-

ния, а тип 8 дает силу и защиту. Каждый из них утверждает власть определенным образом. Поскольку «восьмерки» верят, что они больше, чем мир, они движутся против людей, желая властвовать и расширять свою территорию. Поскольку «пятерки» выросли с представлением о том, что они больше, чем мир, их отстраненность от людей имеет своей целью стать интеллектуальным наблюдателем всего. Поскольку у «двойки» есть представление о том, что они больше, чем мир, они берут на себя инициативу в формировании отношений.

Дэвид Н. Дэниелс называет их реляционистами, поскольку в познании мира они сфокусированы больше на отношениях и взаимосвязи между явлениями, чем на самих явлениях²⁴. Также эту группу можно назвать трансакционистами или перспективистами.

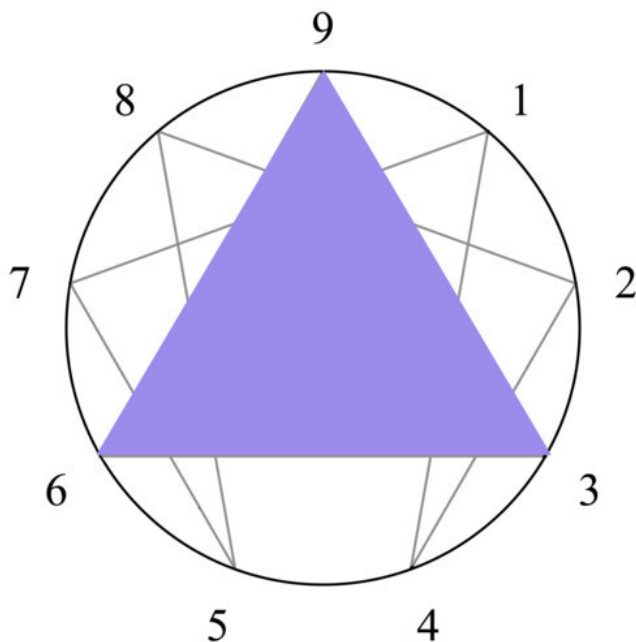
ПРАГМАТИКИ (ТИПЫ 3, 6, 9)

Представители я-концепции «Я должен приспособиться к миру». Те, кто говорит: «Я должен приспособиться к миру, видят реальную жизнь как гармонию или интеграцию между собой и внешним миром.

Д. Рисо и Р. Хадсон называют эти типы «триадой привязанности», поскольку они открывают нам то, как мы обща-

²⁴ *David Daniels M.D. The Enneagram Triads* – Электрон. рес. – Режим доступа: <https://drdaviddaniels.com/articles/triads/>

емя с людьми в повседневной жизни. Они чувствуют себя удовлетворенными, если их потребности (в отношениях, ситуациях, мыслях) удовлетворяются. Эти типы приспособляются, чтобы соответствовать людям и группам, с которыми они хотят иметь хорошие отношения.



Группа прагматиков

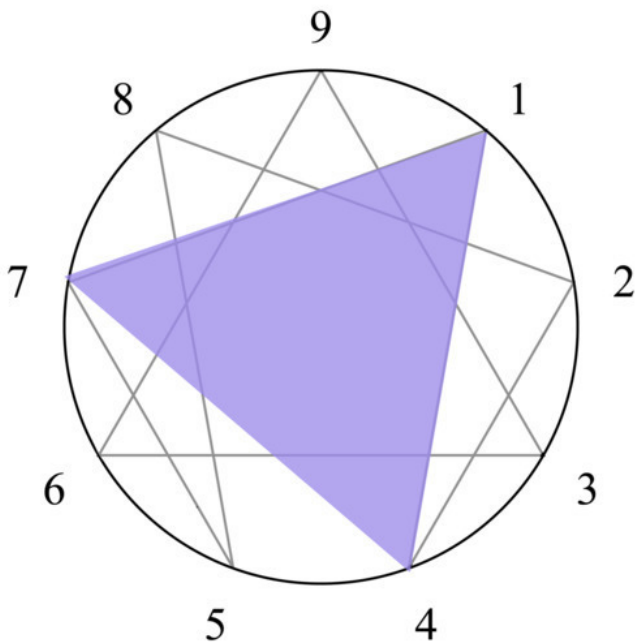
Дэвид Н. Дэниелс называет их прагматиками, поскольку они ориентированы на поиск согласия с окружающими людьми и процветания.

ИДЕАЛИСТЫ (ТИПЫ 1, 7, 4)

Представители я-концепции «Я меньше мира» полагают, что зависят от внешнего мира. Они боятся принять свой собственный опыт как достоверный, поэтому искажают его либо для защиты себя, либо для получения одобрения других, либо создавая утопические картины.

Типы 1-4-7 можно назвать идеалистами или утопистами, поскольку каждый из них придерживается видения того, каким должен быть мир, чтобы все могли процветать. Утопия для них является принципом познания и важнейшим мировоззренческим ориентиром, а также выражением продуктивного стремления человека к лучшему. Утопия предвосхищает будущее, более того, она оправдывает способность человека творить воображаемый мир²⁵. Для них идеальный мир находится где-то вне.

²⁵ См.: *Morris J. M., Kross A. L. The A to Z of Utopianism.* – Lanham: Scarecrow Press, 2004; *Панишотова Т. С. Утопия в пространстве диалога культур / Пред. Ф. Аинса.* – Ростов н/Д: Изд. Ростов. университета, 2004.



Группа идеалистов

Д. Рисо и Р. Хадсон называют эти типы «триадой разочарования», поскольку они считают, что жизнь не может достичь идеала. Они склонны разочаровываться в своем счастье, как только обнаруживают его. И тогда они снова начинают поиски. Их самооценка основана на стремлении к иде-

алу. Но мир обычно не соответствует их идеалу. Интеграция для них состоит в том, чтобы принять свою нынешнюю ситуацию и найти красоту, совершенство и свободу в том, что есть. Также эту группу также можно назвать конвенционалистами.



Все качества в триадах

Уровни развития

Институт эннеаграммы разработал подход, описывающий уровни развития человека²⁶. Один из самых глубоких способов понимания уровней – это мера осознания своего истинного я. Чем больше мы отождествляемся со своим эго и его все более негативными и ограничительными паттернами, тем ниже уровень. Наша личность становится более реактивной и автоматической, и, следовательно, у нас остается все меньше и меньше настоящей свободы и меньше осознания. По мере того, как человек ниже спускается по уровням, он все больше запутывается в сетях навязчивых, разрушительных действий и мыслей. Восхождение вверх по уровням, происходит одновременно с более глубоким осознанием своего я, переживанием присутствия и пробуждением от сна. По мере роста осознания, мы становимся более свободными от защитных реакций своей личности и ролей и более

²⁶ О девяти уровнях здоровья см.: *Riso R. D.; Hudson R.* Understanding the enneagram: the practical guide to personality types. Boston: Houghton Mifflin Co., 2000. Описание различных моделей вертикального развития можно найти в работах Роберта Кигана, Джейн Лёвинджер, Сюзанны Кук-Гройтер, Майкла Коммонса, Х. Паскуаль-Леоне, Клэр Грейвза, К. Уилбера, Р. Баррета и т.д., а также в восточных традициях мудрости. С попыткой связать Спиральную Динамику и эннеаграмму можно познакомиться в статье Деборы Оотен «Уровни сознания и эннеаграмма» (перевод статьи опубликован в журнале «Эрос и космос» <https://eroskosmos.org/levels-of-consciousness-and-enneagram/>).

открытыми. Мы более ясно видим нефункциональные проявления эго и перестаем отождествляться с ними. Жизнь все больше наполняется счастьем, любовью, тишиной, мудростью, озаренностью и добротой. И эти состояния становятся более и более интенсивными и длительными. Мы обнаруживаем, что становимся более свободны и менее подвержены деструктивным бессознательным побуждениям. И это позволяет действовать нам более эффективно во всех сферах нашей жизни, в том числе в наших отношениях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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