

9 ТИПОВ Эннеаграммы

Ирина и Егор Каропа

www.ennea-training.ru



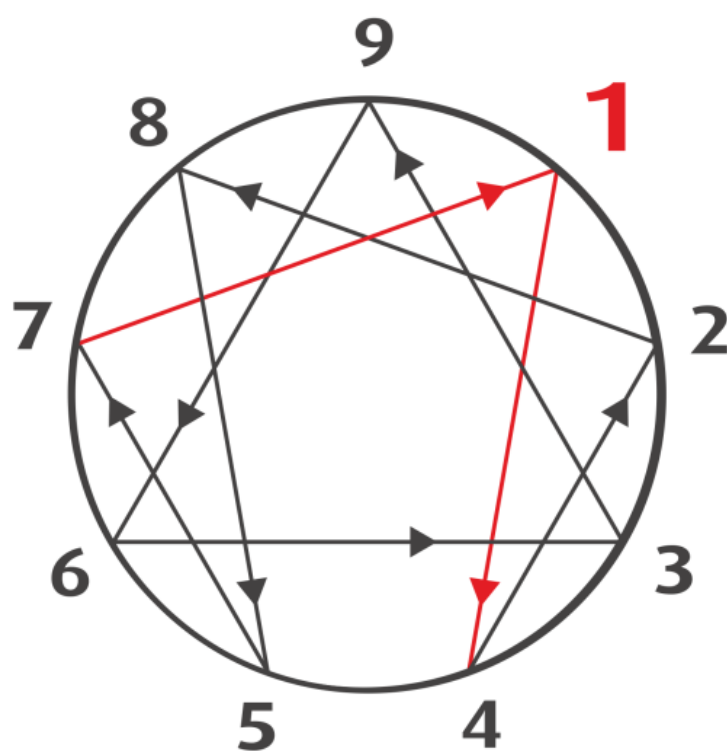
Описание 9 типов Эннеаграммы: мировоззрение, основные паттерны в профессиональной и личной сферах, глубинная бессознательная мотивация и фиксация мышления, изменения в стрессе и безопасности, а также базовые жизненные убеждения каждого Эннеатипа.

Центр обучения и развития
«Вектор Роста»

www.ennea-training.ru

www.ennea-online.ru

www.vektor-rosta.ru



1-й тип Эннеграммы

ПЕРФЕКЦИОНИСТ

1-й ТИП ЭННЕАГРАММЫ



Возможно, вы встречали людей, которые во всем стремятся к безупречности. Они вырабатывают для себя ряд внутренних принципов и стараются воплощать их в своей жизни - во внешнем виде, поступках, словах, даже мыслях. Они верят в лучшее в людях и искренне считают, что если каждый человек в своей жизни будет стремиться к воплощению идеала, то нам удастся сделать этот мир лучше.

Стремление к безупречности - жизненная ориентация людей Первого типа, который в [Эннеаграмме](#) называется **Перфекционист**, или **Реформатор**.

Внешне люди Первого типа выглядят уверенно и спокойно. Спина и плечи выпрямлены, движения и жесты сдержаны, выше локтя руки двигаются редко, Единицы как будто держат себя в руках. Говорят они довольно медленно - контролируют то, что хотят сказать. Они часто делают небольшие паузы посередине фразы, подбирая самое правильное слово. Многие Единицы поджимают губы. В речи Единиц часто можно услышать такие слова как «правильно, неправильно, следует, принципы, этично, должен» и т.д. Всем своим видом они транслируют метасообщение: «Я взрослый серьезный человек. Я отвечаю за свои слова и действия. Такого же отношения я ожидаю от вас».

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Единицы - это самые серьезные и ответственные люди. Они очень высоко ценят порядочность и сами стараются быть порядочными людьми. Смысл жизни для них заключается в воплощении совершенства и безупречности. При этом Единицы считают, что внутреннее должно соответствовать внешнему.

Прежде всего, они стремятся к постоянному самосовершенствованию - это может проявляться в развитии профессионального мастерства, искоренении внутренних качеств, которые кажутся им плохими и неприемлемыми, посещении развивающих психологических и духовных практик, занятии спортом, приверженности здоровому образу жизни, и т.д. У людей Первого типа есть внутренний набор принципов и идеалов, которые они стараются воплощать в своей жизни.

На работе люди Первого типа проявляют себя как ответственные работники, внимательные к деталям, пунктуальные и аккуратные. Все задания они выполняют на 110% качественно и всегда в установленные сроки. Для наиболее продуктивной работы Единицам важно получать четкие задания с детальными инструкциями и предписаниями. Если задание сформулировано слишком размыто и абстрактно, они

сначала потратят время на то, чтобы выделить критерии его правильного выполнения, установить конкретные шаги и сроки.

Важным убеждением Единиц является девиз «Долг прежде удовольствия». Они не могут бросить работу на полпути, они испытывают физическую потребность ее доделать, довести до конца. Иногда они настолько погружаются в выполнение задания, что забывают об обеде, не могут отвлечься даже на чашку чая. Зато когда задание выполнено, все его детали доведены до совершенства, Единицы испытывают физическое удовольствие. Теперь они могут отдохнуть, как говорится в известной поговорке: «Делу время, потехе час».

В личных отношениях и семье они также стараются соответствовать своим внутренним идеалам. Им важно, чтобы партнер разделял их ценности и отношение к жизни, и чтобы в отношениях царил честность. Из стремления к безупречности они уделяют много внимания мелочам: ножи должны быть идеально заточены, стол правильно сервирован, вещи аккуратно разложены по своим местам. С возрастом многие Единицы начинают придерживаться здорового образа жизни - йога, правильное питание и т.д. И они хотят, чтобы члены их семьи разделяли с ними «правильный» образ жизни. Однако стремление к безупречности имеет и обратную сторону - на подсознательном уровне многие Единицы боятся, что их партнер совершит ошибку и все испортит. Это является проекцией еще более глубокого страха, укорененного в бессознательном. Единицы боятся, что, обнаружив их внутренние изъяны, партнер отвернется от них. Из бессознательного страха быть брошенными Единицы могут становиться излишне ревнивыми и контролирующими.

Еще одним важным убеждением людей Первого типа является девиз «Если хочешь, чтобы что-то было выполнено правильно, сделай это сам». Как на работе, так и в семейной жизни Единицам сложно делегировать ответственность и задания кому-то другому. Они постоянно сталкиваются с тем, что другие люди выполняют работу менее качественно, относятся к заданиям недостаточно серьезно, допускают много ошибок, которые потом приходится за ними переделывать. Чем что-то за кем-то переделывать и злиться, Единицы предпочитают изначально выполнять важные задания сами: «Никто другой не сделает это настолько качественно». Поэтому они часто оказываются загружены работой, которую не могут никому доверить.



Помимо стремления к внутренней безупречности, люди Первого типа стремятся улучшить мир вокруг себя. Они обладают особой способностью замечать, что можно улучшить, у них есть четкое представление о том, как все могло бы быть устроено в



идеале. И когда они видят в чем-то недостаток или несовершенство, они испытывают физический дискомфорт. У них возникает естественный импульс немедленно все исправить, привести в должный порядок. Единицы относятся к телесному центру, поэтому этот импульс инстинктивный. Часто Единицы его даже не замечают - они могут просто автоматически поправить собеседнику воротничок на рубашке, или сказать ему о том, что у него пора постричься. При этом они совершенно не хотят вас обидеть, наоборот, они хотят вам помочь - указывая или исправляя изъян, они приближают вас к совершенству.

Этот импульс проявляется во всем: в наведении физического порядка дома и на рабочем месте, в личной жизни и семейных отношениях, в отношениях с друзьями, коллегами и даже начальством. С самыми лучшими намерениями Единицы могут честно указать своему другу на его недостатки или прийти к начальству и указать на изъяны в организации рабочего процесса. Их целью, конечно же, является помочь другу стать лучше, а начальству оптимизировать рабочий процесс. Однако далеко не всегда люди могут рассмотреть за внешней критикой благую цель. Часто окружающие воспринимают такую коммуникацию как критику, что приводит к напряжению и конфликтам в отношениях.

Некоторые Единицы сознательно считают, что они не вправе критиковать других людей и пытаются сдерживать в себе этот критический импульс. Однако искоренить его полностью очень сложно, он продолжает проявляться в мыслях и внутреннем раздражении и время от времени прорывается наружу.

Что делать, если вы оказались в поле критики Единицы? Вам нужно просто признать свою ошибку и искренне извиниться. Тогда возмущение Единиц быстро угасает, они успокаиваются и готовы вам подсказать, как исправить ошибку.

Часто критикуя окружающих, сами Единицы воспринимают критику довольно болезненно. Дело в том, что внутри каждой Единицы живет собственный, порой очень большой, внутренний критик. Это их внутренний голос, который подсказывает им, как следует или не следует поступать в той или иной ситуации, как следует себя вести, что можно, а что нельзя делать или говорить, как жить правильно. Относясь к телесному центру, Единицы испытывают потребность в автономности и защите своих границ. Именно внутренний критик помогает Единицам защищать свои границы. На подсознательном уровне Единицы решили: «Если я сам буду предъявлять к себе строгие требования и буду им соответствовать, то окружающим не останется повода для критики в мой адрес, никто не посмеет на меня напасть». Их внутренний критик действительно строг, он требует от Единиц безупречности и предъявляет к ним очень

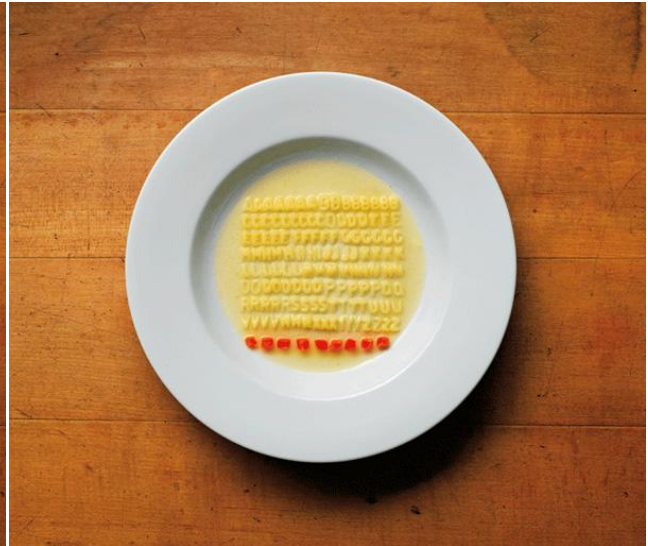
высокие требования. Вот почему когда к внутренней критике добавляется еще и внешняя, для Единиц это действительно тяжело. Например, прежде чем сдать готовый проект начальству, Единица сама несколько раз его проверит, переделает и исправит все изъяны. Если начальство укажет на ошибки в их работе, им будет очень неприятно, но они приложат все усилия, чтобы их исправить, могут даже заново переделать всю работу.

Единицы очень не любят и боятся совершать ошибки. Эта боязнь касается не только работы, она более глобальна и затрагивает все сферы жизни Единиц. Люди Первого типа хотят жить правильно, и на подсознательном уровне они верят в то, что есть правильный путь, а есть ошибочные. Они стремятся найти в жизни правильный путь, и опасаются, что могут пойти по ошибочному, неверному пути. На символическом уровне, они боятся «наказания» за свои «ошибки». Поэтому Единицам бывает сложно принимать решения и делать выбор. У них возникает тревога, они опасаются сделать неправильный выбор и совершить ошибку. В поисках правильного решения они могут обращаться за советом к более мудрым людям, или искать группу единомышленников и следовать принятым в этой группе ориентирам.

МОТИВАЦИЯ

Бессознательная мотивация людей первого типа называется Гнев. Гнев редко проживается Единицами как таковой, скорее он проявляется в форме праведного негодования, раздражения, недовольства, вызванных несовершенством этого мира и людей.

Как и все в жизни Единицы делят чувства на «правильные» и «неправильные», «приемлемые» и «неприемлемые». Гнев, агрессия, раздражение Единицы считают «плохими» чувствами и сознательно пытаются их не испытывать. Однако поскольку освободиться от них не удастся, эти чувства оказываются подавлены и накапливаются в теле - Единицы как будто загоняют свой гнев и недовольство в нижнюю часть тела. Из-за этого они порой чувствуют себя как бы разделенными на две части: верхняя половина тела до уровня диафрагмы, и нижняя, которую они иногда даже не чувствуют. Обычно гнев Единиц прорывается в резких фразах, повышенном тоне голоса и критических замечаниях и поднятым вверх указательным пальцем. Однако иногда плотину прорывает и весь подавленный негатив выплескивается наружу. Тогда единицы чувствуют, что не могут остановиться, пока не выговорят все, что в них накопилось, и впоследствии могут винить себя за такое недопустимое поведение.



Гнев Единиц имеет два истока. Первый кроется в их постоянной неудовлетворенности реальностью. Представьте, что у вас есть идеальный образ того, как все могло бы быть устроено в этом мире, как могли бы жить и относиться друг к другу люди. Однако вы смотрите вокруг и видите, что реальный мир полон несовершенства и во многом не совпадает с вашим прекрасным образом. Вы стараетесь его улучшить, но видите, что ваших усилий недостаточно, что улучшить сразу все вы точно не в состоянии. Из-за этого возникает сильное неудовлетворение, злость.

Вторая причина гнева Единиц связана с окружающими людьми. Представьте, что вы стремитесь что-то изменить в себе и окружающем мире к лучшему. Вы предъявляете к себе очень высокие требования, постоянно прилагаете усилия, ответственно подходите к жизни. Для этого вы во многом себе отказываете, не позволяете себе идти на поводу у своих желаний. А в это время другие люди позволяют себе относиться к жизни совершенно безалаберно. Они живут в свое удовольствие, и кажется, что им ни до чего нет дела. Мало того, своей безалаберностью, они еще

портят ваши усилия и начинания. И все это им сходит с рук! Например, Вы очень серьезно относитесь к работе, всегда приходите пораньше, все проекты завершаете с установленный срок. И тут вам поручили работать в паре с совершенно неорганизованным, хоть и талантливым лоботрясом, который только и ждет повода пораньше сбежать с работы, с утра приходит не выспавшийся и до обеда вообще не в состоянии думать. Работа простаивает, а сроки поджимают. Что бы вы при этом чувствовали? У Единиц появляется праведное негодование, гнев.

Мышление людей Первого типа фиксировано на **Осуждении**. Их внимание автоматически вычленяет в окружающей реальности детали, которые не соответствуют их идеалу, что порождает инстинктивный импульс их исправить. Чем больше изъянов и несовершенств замечают Единицы, тем сильнее их неудовлетворенность реальностью. Чем сильнее их неудовлетворенность реальностью, тем сильнее они фокусируются не ее несовершенстве и тем больше новых изъянов замечают.

Вспоминая свое детство, Многие Единицы рассказывают о том, что им было сложно понять, каким правилам надо следовать, чтобы в семье тебя хвалили и не критиковали. Отцовская фигура могла быть слишком мягкой и разрешающей, или наоборот, слишком строгой, или в семье не было каких-либо определенных норм поведения, а реакция родителей могла быть вспыльчивой и непредсказуемой. Детям-Единицам пришлось создать себе «внутреннего родителя», который бы им говорил как правильно поступать, что плохо, а что хорошо. «Внутренний родитель» должен был быть строже и жестче настоящих родителей, чтобы обеспечить ребенку защиту от критики и наказания: «Лучше я сам себя накажу и поругаю, чем дам повод реальной критике и наказанию».

ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

Когда все задания доделаны, все обязательства выполнены, Единицы могут позволить себе заслуженный отдых. Как правило, это отпуск или выходные дни. Чувство выполненного долга, удовольствие от вовремя завершенных дел позволяют Единицам расслабиться и почувствовать себя очень комфортно. Наконец-то они могут позволить себе все то, в чем так долго себя ограничивали! Так Единицы переходят против стрелки и получают доступ к паттернам Седьмого типа. Обычно сдержанные и строгие Единицы начинают вести себя очень спонтанно и непринужденно. Они веселятся, шутят, радуются жизни, с жадностью поглощают все возможные удовольствия, в которых долго себе отказывали: вкусную еду и напитки, вечеринки, путешествия, дискотеки, экстремальные виды спорта и т.д. Например, их можно застать в шикарном клубе, отплясывающими на столе танго. Однако как только отпуск или выходные заканчиваются, Единицы возвращаются в свой привычный режим, надевают строгий костюм и приходят в понедельник на работу за 15 минут до начала рабочего дня.

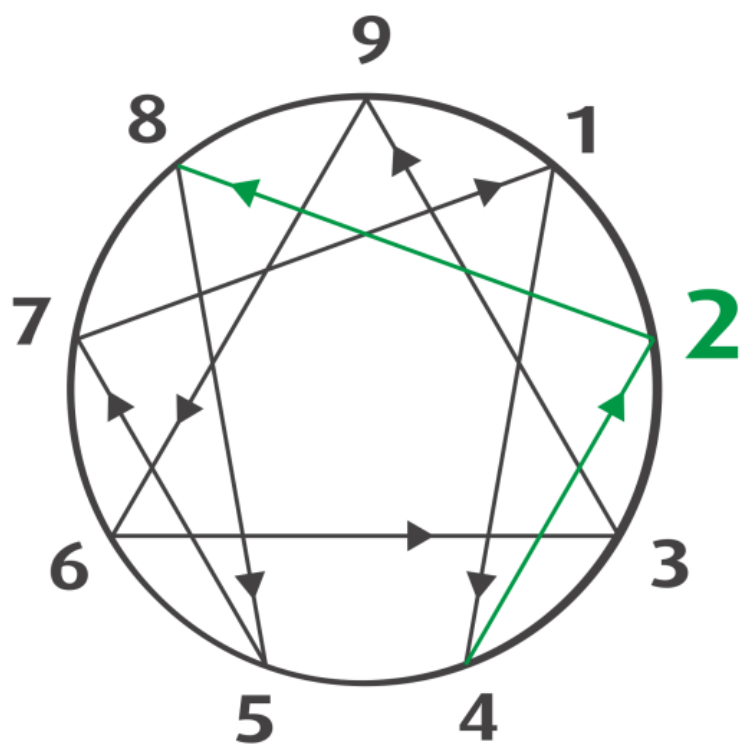
ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ

Из-за сложностей с делегированием Единицы часто оказываются перегруженными рабочими и домашними делами. С другой стороны, они не могут себе позволить выполнить взятые на себя обязательства «кое-как», они стараются довести каждое задание до совершенства, иногда по несколько раз исправляют найденные изъяны. Стресс усиливается, если Единицы чувствуют, что не укладываются в установленные сроки, или когда их работа подвергается критике. Тогда люди Первого типа переходят по стрелке в Четверку и получают доступ к своим эмоциям. Они теряют уверенность в своих силах, чувствуют, что не справляются с взятыми на себя обязательствами. Их охватывают негативные чувства, появляется жалость к себе за то, что они вынуждены отказываться от своих желаний и удовольствий ради долга. В этом проявляется положительное влияние этого перехода - Единицы получают доступ к своим подавленным желаниям и потребностям, могут осознать, что для них действительно важно в жизни.

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь к 1-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

- ✓ Я должен быть строгим и требовательным к себе
- ✓ Чувства и желания необходимо контролировать
- ✓ Я не имею права на ошибки и безответственность
- ✓ В жизни важно иметь высокие идеалы и стараться им соответствовать
- ✓ Я настолько требователен к себе, что имею право критиковать других



2-й тип Эннеграммы

ПОМОЩНИК

2-й ТИП ЭННЕАГРАММЫ



Представьте себе человека, рядом с которым вы чувствуете, будто вы - в центре вселенной, что ваше мнение, чувства и потребности необычайно важны. Ваш собеседник искренне и открыто смотрит вам в глаза, очень внимательно вас слушает и всем видом показывает, насколько вы ему дороги. С большой долей вероятности ваш знакомый относится ко Второму Эннеатипу, который называется **Друг, или Помощник**.

Люди Второго типа много улыбаются, их жесты открыты и идут от сердца, тембр голоса мягкий и приятный, они слегка наклоняются к вам, чтобы еще лучше вас услышать и понять. Всем своим видом они как будто транслируют метасообщение: «Я весь внимание. Мне важно, что происходит у тебя в жизни. Чем я могу тебе помочь?»

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Для Двоек самое главное в жизни - это заботиться о тех, кто им дорог. Они действительно умеют окружить заботой своих родных и близких людей. На них как будто надеты волшебные очки, через которые они видят нужды и потребности окружающих. И когда они видят, что близкий им человек в чем-то нуждается, то у них возникает искреннее желание помочь.

В общении Двойки - мягкие и доброжелательные люди. Они способны устанавливать искренние, теплые, доверительные отношения. Для них важно, чтобы вам было с ними комфортно и уютно. Это очень внимательные и заботливые друзья. Некоторые Двойки говорят о том, что им можно позвонить даже в 2 часа ночи, если у вас что-то случилось, и вам нужна помощь или поддержка. Люди второго типа очень любят дарить своим друзьям подарки, они могут часами ходить по магазинам, чтобы подобрать тот подарок, который действительно вас обрадует.

Двойки отлично запоминают подробности о вашей жизни, помнят имена ваших друзей и членов семьи, даже если никогда их не встречали. При встрече с вами они обязательно поинтересуются, как поживает ваша любимая кошка и поступил ли ваш сын в университет.

В профессиональной сфере Двойки настолько же внимательно и заботливо относятся к своим клиентам: устанавливают с ними теплые личные отношения, помнят их предпочтения в заказах, искренне ими интересуются, поздравляют с праздниками. В отношениях с коллегами Двойки всегда готовы прийти на помощь. Для них важно работать в дружном коллективе, и они прилагают много усилий для его сплочения: организуют корпоративные праздники, дни рождения, обеспечивают эмоциональную поддержку и т.д.

Иногда коллеги могут даже злоупотреблять такой открытостью и безотказностью Двоек - просят подменить, помочь с тем или иным заданием, одолжить денег. В результате Двойки могут оказаться перегруженными дополнительной работой, но при этом им будет сложно вам отказать. Они могут взваливать на себя все новые и новые обязательства, работая на износ.

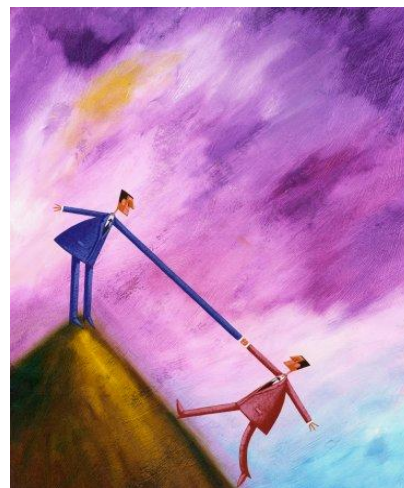
Люди этого типа легко завязывают новые знакомства. Они умеют произвести приятное впечатление, очаровать своих собеседников. Женщины-Двойки по праву считаются одними из самых сексуальных и соблазнительных женщин.

Двойки обладают также особой способностью устанавливать дружеские контакты с известными влиятельными людьми. Они часто оказывают им полезную помощь в том или ином деле. Таким образом они косвенно способствуют их достижениям и чувствуют себя причастными к их успеху.

МОТИВАЦИЯ

Может сложиться впечатление, будто Двойки - истинные альтруисты. И действительно они помогают от чистого сердца. Однако на бессознательном уровне за их помощью часто стоит желание получить вашу признательность. В Эннеграмме бессознательная мотивация Двоек называется **Гордыней**. Она заключается в их желании стать незаменимыми, значимыми людьми в вашей жизни.

Базовой потребностью Двоек, как и всех представителей сердечного центра, является потребность в любви и принятии. И признаком того, что их любят, для Двоек становится ощущение собственной нужности: «Если я тебе нужен, значит ты меня любишь». На бессознательном уровне у людей Второго типа укоренено убеждение в том, что любовь и принятие необходимо заслуживать. Как будто «сам по себе, такой какой я есть, я не заслуживаю любви». И они решают заслуживать любовь своей заботой и помощью. Поэтому заботясь о своих близких, Двойка бессознательно надеется получить подтверждение их любви, и этим подтверждением для



них является **Благодарность**.

Многие Двойки вспоминают, что в детстве приняли решение о том, что любовь родителей необходимо заслуживать. Они старались всячески помогать родителям, заботиться о своих младших братьях и сестрах. При этом они решили, что заботиться о себе - эгоистично, а эгоистов никто не любит. Так Двойки научились обращать внимание на потребности других людей и игнорировать собственные желания и нужды.



Эта стратегия осталась с людьми Второго типа и во взрослой жизни. Некоторые Двойки искренне верят, что родные их разлюбят, если они перестанут так много для них делать. При этом они настолько привыкли фокусироваться на потребностях своих близких, что им бывает сложно осознать собственные потребности. Им некомфортно, когда окружающие уделяют им слишком много внимания. В самом крайнем проявлении, они как будто живут жизнью своих близких, а не своей. Иногда им трудно найти ответы на вопросы: «Кто я на самом деле? Что для меня важно в жизни?»

Так много делая для других, Двойки редко позволяют себе обращаться за помощью. Просить о чем-то для себя - эгоистично. Здесь у двоек включается механизм проекции: вы можете понять, что вашему знакомому Второго типа нужна помощь, когда он особенно активно начинает предлагать свою помощь вам.

ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ

Конечно, было бы прекрасно, если бы в мире жили только люди Второго типа, которые всегда готовы помочь, и сами искренне благодарны другим людям. Однако в мире живут очень разные люди, и далеко не все способны оценить заботу Двоек. Кто-то искренне поблагодарит, другой просто не заметит, а у кого-то предложение помочь вызовет агрессию и раздражение. Когда человек отвергает помощь Двоек или не выражает им должной благодарности, для них это сильный стресс. Они ощущают, будто очень много стараются, чтобы вам помочь и удовлетворить ваши потребности, но при этом ничего не получают взамен. И тогда эти милые улыбчивые люди вдруг переходят в Восьмерку и становятся довольно агрессивными. Они начинают четко осознавать свои собственные потребности и требовать их удовлетворения. Они могут «построить» своих близких, требовать справедливости и возмущаться по поводу неблагодарности. Такие моменты длятся недолго и их, как правило, видят только близкие.

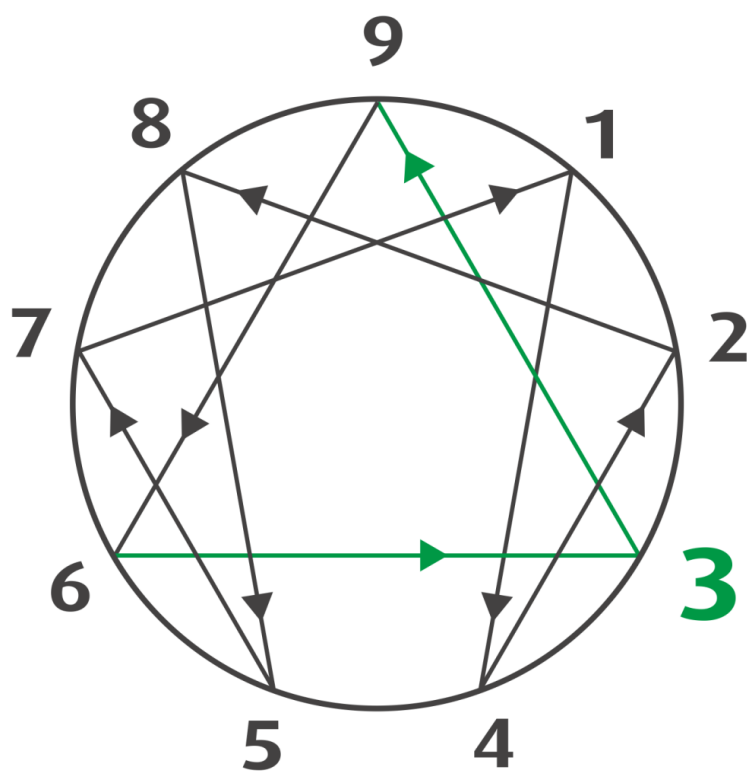
ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

В глубине души Двойки мечтают о том моменте, когда они всем помогут, обо всех позаботятся, и наконец смогут уделить время себе. На подсознательном уровне люди Второго типа стремятся к свободе. Однако позволить себе состояние свободы они могут только тогда, когда ощущают принятие и любовь со стороны близких. Когда Двойки чувствуют, что их ценят в семье и что на работе они незаменимы, они могут расслабиться и уделить время своим личным интересам, потребностям, хобби. Так Двойки переходят в четвертый тип. Для многих из них это моменты творчества, отдыха, заботы о себе.

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь ко 2-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

- ✓ Любовь и внимание необходимо заслуживать
- ✓ Заботиться о себе эгоистично
- ✓ Окружающие ценят меня, только когда я им помогаю или делаю для них что-то нужное
- ✓ Я играю важную роль в жизни других людей
- ✓ Я так много делаю для других людей, что имею право на особое отношение и привилегии



3-й тип Эннеграммы

ДОСТИГАТЕЛЬ

3-й ТИП ЭННЕАГРАММЫ



Представьте себе человека, который делает несколько дел одновременно, например, говорит по мобильному телефону, пишет что-то в блокноте, отвечает на письма в интернете и дает указания своей секретарше. Так бы мог выглядеть представитель Третьего Эннеатипа, **Достигатель**.

Люди третьего типа обычно очень быстрые. Создается впечатление, что они постоянно спешат и им не хватает времени, быстрый внутренний ритм проявляется в некоторой нетерпеливости. Они эксперты в том, чтобы производить на окружающих нужное впечатление, поэтому могут одеваться и вести себя очень по-разному - в зависимости от ситуации и круга общения. Всем своим

видом они как будто транслируют метасообщение: «Я успешный занятой человек. Я хочу чего-то достичь в этой жизни и не могу впусую тратить время».

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Тройки - самые продуктивные и эффективные люди. В жизни превыше всего они ценят успех. Они верят в то, что нет ничего невозможного. Но чтобы добиться чего-то в этой жизни, надо много работать. Эти люди действительно отождествляют себя со своей работой и своими успехами: «Я - это то, что я делаю».

Тройки постоянно ставят перед собой цели и делают все для их достижения. Цель кажется им настолько близкой, настолько привлекательной, что они как бы уже живут в ней. Как будто они ее уже почти достигли, и осталось сделать всего пару последних шагов. Это очень сильно их мотивирует. Одновременно они способны своим примером мотивировать и воодушевлять других людей на достижение общей цели. Все их мысли сосредоточены на будущих достижениях и успехе, даже их тело и жесты устремлены вперед.

Тройки считают, что жизнь - это движение. Это истинные трудоголики, способные работать круглосуточно, без сна и отдыха, пока не достигнут того, к чему стремятся. А достигнув одну цель, они тут же ставят себе новую, и так продолжается всю жизнь. Им сложно находиться в состоянии бездействия: «Я делаю, значит существую». Лучший отдых для Троек - это смена вида деятельности: активные виды спорта, дополнительное обучение, постройка загородного дома. Некоторые Тройки говорят о том, что для них единственный способ отдохнуть - это ненадолго заболеть. Так их организм сигнализирует о том, что больше не в силах выносить постоянное напряжение.

Тройки обладают особой способностью делать несколько дел одновременно, чтобы не тратить время попусту. Троек по праву считают самым гибким типом [Эннеграммы](#). Если на пути к цели появляется препятствие, они находят множество способов, как его обойти.

Гибкость Троек проявляется и в общении с людьми. Им важно всегда, в любом обществе производить впечатление успешного человека. Однако в разных компаниях понятие успеха разное: в одном кругу ценится высокий статус и материальный достаток, в другом - научные степени, в третьем - наличие красивой жены. И Тройки отлично умеют угадывать, где и как надо себя вести, чтобы в любом окружении чувствовать себя на высоте. Некоторые Тройки рассказывают, что в их гардеробе есть очень разные по стилю костюмы, которые они надевают в зависимости от ситуации и цели общения. Одновременно с костюмом они как бы «надевают» на себя и манеру поведения: с одними людьми ведут себя дружелюбно и компанейски, с другими - строго и официально. Эту способность Троек можно назвать «хамелеонством», или сменой «масок», но сами они предпочитают говорить о ней, как о подборе «макияжа».

Особое значение в жизни троек имеет лейтмотив конкуренции. Им хочется во всем быть лучшими - самыми умными, самыми красивыми, самыми успешными. Причем они очень адекватно воспринимают ситуации, когда встречают кого-то умнее или успешнее. Девиз Тройки: «Научи меня! Если ты сам добился успеха, то и я смогу, если буду знать, как ты это сделал». Они всегда готовы перенимать чужой опыт и получать новые знания, если это поможет им лучше достигать поставленных целей. Тройки довольно легко поддаются на «Слабо?» Они сделают все, чтобы доказать вам, что они способны достичь всего.



Очень интересно Тройки относятся к эмоциям. Несмотря на то, что это представители сердечного центра, связь с эмоциями у них нарушена. Тройки искренне убеждены, что проявлять эмоции неэффективно, так как они сильно мешают в работе. У них есть как бы два режима: они либо действуют, либо чувствуют. Любые сильные переживания выбивают их из рабочей колеи и делают совершенно неработоспособными. Вот почему Тройки мечтают научиться по своему желанию «отключать» свои эмоции. Как будто эмоции им и вовсе не нужны.

Из-за этого у троек возникает двойственная ситуация в общении с людьми. С одной стороны, Тройки отлично умеют налаживать социальные связи, они обожают раздавать свои визитки и не стесняются использовать новых знакомых для своих деловых целей. С другой стороны, их близкие часто жалуются на недостаток

душевности и теплоты в отношениях с ними. Свою любовь Тройки предпочитают выражать в действиях.

МОТИВАЦИЯ



Тройки всегда стараются производить наилучшее впечатление - по возможности они носят одежду известных брендов, «невзначай» демонстрируют вам дорогие часы или свой шикарный автомобиль. В этом проявляется фиксация их мышления, которая в Эннеаграмме называется **Тщеславие**. Это означает, что своим внешним видом, компетентностью, личностными качествами, достижениями они хотят вызывать восхищение окружающих. Относясь к сердечному центру, Тройки нуждаются в любви и принятии окружающих. И для них проявлением любви служит восхищение: «Если мной восхищаются, значит меня любят. Чтобы заслужить восхищение, я должен добиться чего-то в этой жизни». Им очень страшно потерпеть неудачу, так как это означает утрату любви и принятия.

При этом Тройки стремятся к успеху в разных сферах жизни. Если женщина-Тройка сидит дома с детьми, она будет стараться быть образцовой матерью и женой. Научный работник Третьего типа будет заниматься самыми перспективными и современными исследованиями, стараться получать самые престижные ученые звания, дипломы и премии. Среди Троек много спортсменов, актеров, телеведущих, звезд шоу-бизнеса.

За их стремлением к успеху стоит бессознательная мотивация, которая в Эннеаграмме называется **(Само)обман**. Людей Третьего типа настолько сильно привлекают их цели, что они идентифицируют себя с ними: «Я - это мой успех, мои достижения». В этом и заключается самообман Троек, им сложно признать, что, возможно, они не настолько успешны, какими хотят казаться. Что их физические возможности ограничены, и им тоже иногда необходимо спать и отдыхать. И что кроме их достижений, у них также есть чувства, при этом не всегда приятные. И что их цель, возможно, от них дальше, чем им хотелось бы. И несмотря на то, что они делают вид, будто уже достигли ее, на самом деле они сделали всего лишь первый шаг. Некоторые Тройки ловят себя на том, что они настолько привыкают играть роли и носить маски, что перестали понимать, кто и какие они на самом деле.

Даже самые успешные представители Третьего типа, время от времени сталкиваются с глубоким чувством одиночества. Они осознают, что в погоне за успехом, они потеряли что-то очень важное - себя. Они чувствуют, что люди любят не их самих, а

их успех и достижения, и в глубине души сомневаются, что достойны любви сами по себе, без красивой оболочки и мишуры.

Многие Тройки вспоминают, что в детстве родители очень радовались и хвалили их за их достижения. Родители восхищались ими, когда они становились лучшими в классе по успеваемости, получали первые призы на спортивных соревнованиях, выигрывали городскую олимпиаду по математике и т.д. С одной стороны, родители Троек транслировали им поддерживающее убеждение: «Ты - лучший, ты можешь добиться всего!» С другой стороны они как бы не имели права на неудачу - они чувствовали, что должны оправдывать ожидания своих родителей, хотели, чтобы родители гордились ими. В результате, у Троек сформировалось подсознательное убеждение: «Меня любят за мой успех. Чтобы меня любили, я должен добиться успеха в этой жизни».

ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ

Из-за своего неумолимого стремления к успеху Тройки могут взвалить на себя непомерный объем работы. И не всегда они с ним справляются, не всегда им удается достичь поставленных целей. Кроме того, не всегда окружающие восхищаются их успехом. Неудачи и непризнание их достижений переживаются Тройками как стресс. Им также доставляет дискомфорт ситуация, когда кто-то из близких начинает проявлять негативные эмоции. В такие моменты они переходят в Девятку, становятся рассеянными и несобранными. Им сложно расставить приоритеты, так как внезапно все цели становятся одинаково важными. Их собственные эмоции, которые они так долго отключали, начинают вырываться наружу и они не могут сконцентрироваться на работе. Они чувствуют, что «психологически парализованы». В результате, они вообще могут на время утратить веру в свои способности.



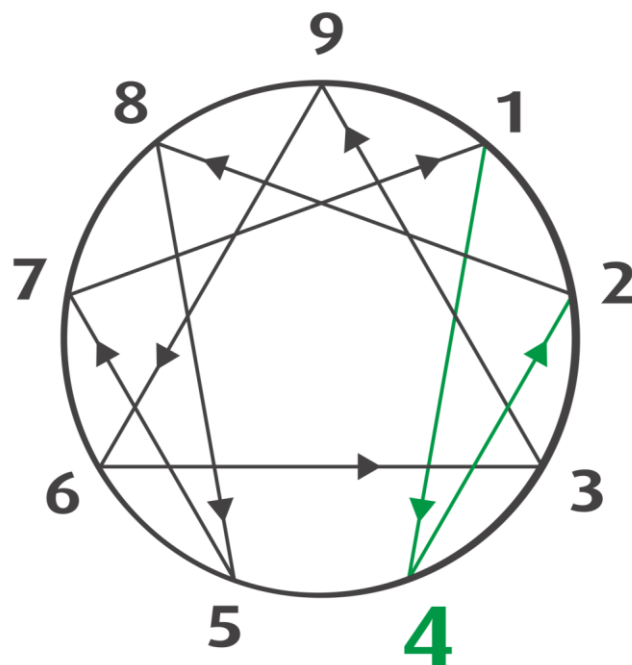
ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

Комфортное состояние для Тройки - это когда дела идут успешно, когда они легко достигают поставленных целей и вызывают искреннее восхищение у окружающих. Тогда Тройки переходят в Шестерку, могут расслабиться и на время отказаться от масок. Они могут более скептически отнестись к своим целям, трезво оценить свои силы и имеющиеся ресурсы, поставить под сомнение некоторые свои устремления и даже слегка поиронизировать над собой и своим успехом.

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь к 3-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

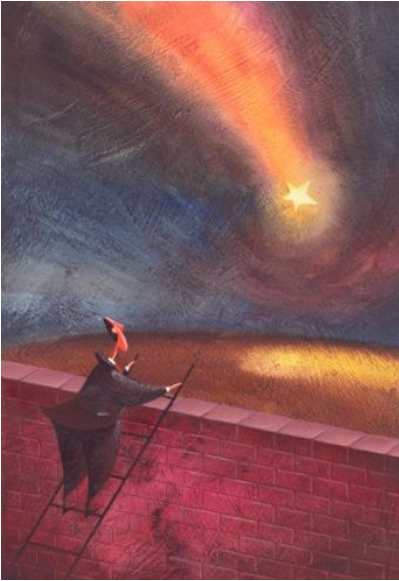
- ✓ Моя ценность зависит от моих достижений
- ✓ У меня нет времени на эмоции и переживания
- ✓ Если люди увидят меня настоящего, то я потеряю их принятие и восхищение
- ✓ Я могу научиться всему и добиться успеха в любом деле
- ✓ Я не имею права на провал или неудачу



4-й тип Эннеаграммы

ИНДИВИДУАЛИСТ

4-й ТИП ЭННЕАГРАММЫ



В большой компании людей Четверки держатся несколько холодно и отстраненно. Сперва может даже показаться, что это надменные люди, и им совершенно не интересно общаться со всеми. На самом деле все наоборот. Всем своим видом - оригинальной одеждой, стильными аксессуарами, таинственной отстраненностью и загадочной улыбкой - они привлекают к себе внимание. Они искренне рады, когда кто-нибудь заговаривает с ними, но слишком боятся отвержения, чтобы самим сделать первый шаг к знакомству. Людей Четвертого типа называют **Романтиками**, или **Индивидуалистами** - для них очень важно выделяться из толпы, быть не такими, как все вокруг.

Четверки производят впечатление чувствительных глубоких людей, в их взгляде и улыбке всегда присутствует едва уловимый налет грусти. В общении с малознакомыми людьми Четверки застенчивы. При разговоре их взгляд часто устремляется куда-то вдаль, часто они непроизвольно вздыхают. Иногда говорят, что у людей Четвертого типа «говорящие руки» - как будто жестами они помогают себе выразить то, что хотят сказать. Они обладают хорошим вкусом, их одежда - это отражение их внутреннего мира, эмоций и настроения. Метасообщение: «Я не такой как все. Я хочу, чтобы вы меня поняли, но боюсь, что это невозможно».

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Четверки - самый эмоциональный и искренний тип Эннеаграммы. Самое важное для Четверок - быть собой, жизнь - это отражение их внутреннего мира чувств, настроений, фантазий. Если жизнь лишена чувств, то это не жизнь, а серое существование.

Относясь к сердечному центру, Четверки всю жизнь ищут ответы на вопросы: «Кто я?», «Зачем я живу?». Пытаясь найти ответы на эти вопросы Четверки сравнивают себя с другими людьми - сперва со своими родителями, братьями и сестрами, затем со сверстниками, затем с коллегами. Им кажется, что у других людей есть рецепт счастья, но к сожалению, они обнаруживают, что им этот рецепт не подходит. Они наталкиваются на внутреннее ощущение того, что «что-то с ними не так», что они «не такие как все».

Это убеждение становится базовым жизненным убеждением людей Четвертого типа. Стремление понять себя только усиливается и превращается в вопрос: «Если я не такой как все, то какой же я?» В поисках ответа на этот вопрос, они заглядывают в

себя, пытаются разобраться в своих чувствах и переживаниях. Постепенно формируется подсознательное убеждение: «Я - это и есть мои чувства, мой внутренний мир». Отсюда такая чувствительность и эмоциональная искренность Четверок. Им важно не просто чувствовать, им жизненно необходимо выражать свои чувства, свое уникальное мировоззрение, вкус - только так они могут быть собой. Поэтому многие Четверки выбирают для себя творческие специальности - в сфере искусств, моды, дизайна, рекламы. Даже выполняя простые задания, Четверки стараются привнести в них нотку творчества, частицу себя.

Эмоциональная искренность Четверок проявляется в том, что они готовы делиться и хорошим и плохим: «Если я буду предъявлять только свои позитивные стороны, то я не буду собой, это будет подделка. В жизни много сторон, отворачиваясь от неприятных переживаний, мы отворачиваемся от самой жизни». Такое отношение к жизни позволяет Четверкам оказывать поддержку людям, которые столкнулись с горем или оказались в кризисных ситуациях. Четверки - прекрасные психотерапевты.

Еще одной важной ценностью для людей Четвертого типа является интенсивность. Жизнь должна быть наполнена переживаниями, отношения должны быть глубокими, чувства должны быть интенсивными. Девиз Четверок: «Я чувствую, значит существую» объясняет их склонность к драматизации. Спокойная размеренная жизнь вгоняет людей Четвертого типа в тоску: «Самое страшное - это прожить серую ординарную жизнь. Лучше страдать, чем ничего не чувствовать». Многие Четверки не осознают этого подсознательного убеждения, однако оно проявляется в их жизни и отношениях с партнерами. Как только все наладилось и идет ровно, Четверки начинают искать (или сами создавать) поводы для драмы.

Если вернуться к базовому убеждению Четверок «я не такой как все», то оно имеет и обратную сторону. Оно вызывает у Четверок подсознательное чувство стыда. На подсознательном уровне они стыдятся своих чувств, критикуют себя за свою эмоциональность. Отсюда застенчивость Четверок и их ощущение себя «белой вороной». Внутреннее ощущение того, что «с ними что-то не так», Четверки проецируют на окружающих. Им кажется, что люди «видят их насквозь» и замечают все их недостатки. Даже самую безобидную реплику в свой адрес Четверки воспринимают как оценку, которая активизирует их внутреннего критика, который в свою очередь пробуждает ощущение собственной плохости или ущербности.

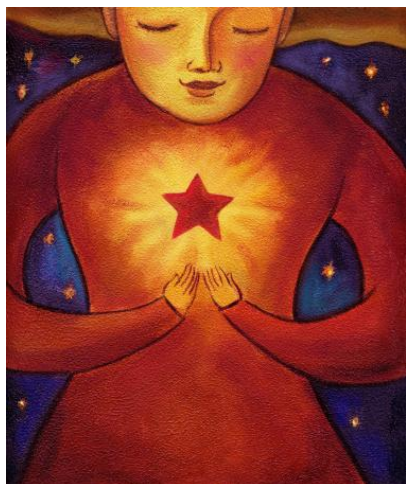


Этот механизм объясняет еще одну особенность людей Четвертого типа - их перепады настроения. В его основе - скачущая самооценка четверок, которая может радикально меняться даже в течение одного дня. С одной стороны, самооценка Четверок зависит от внешней критики или поддержки, с другой - от работы внутреннего критика. Люди Четвертого типа - идеалисты, они выстраивают для себя идеальный образ себя, работы, партнера, и когда они сталкиваются с тем, что реальность не дотягивает до этих идеалов - то испытывают разочарование, которое запускает самобичевание, отчаяние, даже депрессию.

Относясь к сердечному центру, Четверки ищут понимания и принятия со стороны окружающих. Они очень болезненно реагируют на отвержение, поэтому развили в себе способность к «чтению мыслей». Общаясь с вами они считывают малейшие изменения вашей мимики, жестов и интонации. При этом они ищут признаки отвержения. С одной стороны эта особенность позволила Четверкам развить в себе удивительное чувство такта и уместности. С другой - их «чтение мыслей» часто необъективно, и они склонны видеть и слышать отвержение там, где его не было.

Боязнь отвержения объясняет также паттерн игры в «кошки-мышки», который многие Четверки отыгрывают в отношениях. Когда отношения становятся слишком близкими, Четверки боятся, что если партнер их бросит, то они этого не переживут. Поэтому предпочитают первыми от него отстраниться. Когда же они видят, что могут действительно его потерять, то начинают заново его «приманивать».

МОТИВАЦИЯ



Бессознательная мотивация Четверок называется **Зависть**. Зависть проявляется в постоянном сравнении себя с другими людьми, своего настоящего с прошлым, своего нового партнера и работу с предыдущими и т.д.

Многие Четверки вспоминают, как в детстве сомневались, что они принадлежат к своей семье - они могли фантазировать о том, как их подменили в роддоме, или о том, что их усыновили. Это происходило потому, что им казалось, что они не похожи на своих родителей, братьев и сестер. Возможно, в их семье было не принято выражать свои чувства и говорить о внутренних переживаниях, или же под негласным запретом было выражение негативных чувств. В любом случае, из-за своей эмоциональности многие Четверки ощущали себя «белой вороной» в школе и семье, стыдились своих чувств.

Так у Четверок сформировалось подсознательное убеждение: «Я не такой как все». При этом им кажется, что судьба обделила их каким-то жизненно важным ингредиентом, что у других людей есть что-то важное, чего нет у них. Сравнивая себя с кем-то, они пытаются определить, что это за ингредиент, и затем раздобыть его: «Почему с другими людьми все в порядке, а со мной что-то не так? Что у них есть такого, что делает их жизнь проще, счастливее, стабильнее?» Этот паттерн становится центральным в жизни Четверок. Если они выигрывают в сравнении с другим человеком, их самооценка растет, настроение улучшается. Если же сравнение не в пользу Четверок, они огорчаются, чувствуют себя подавлено. В поисках счастья Четверки как бы примеряют на себя жизнь других людей, и им всегда кажется, что «у соседа трава зеленее».

Зависть Четверок неразрывно связана с их базовым паттерном мышления - **Тоской**. Внимание Четверок автоматически фокусируется на том, чего им не хватает в данный момент. Им очень легко удастся понять, чего им не хватает, чтобы действительно почувствовать себя счастливо, и они начинают тосковать об этом недостающем ингредиенте (человеке, блюде, ситуации, времени года и т.д.). При этом недостающий ингредиент становится для них настолько желанным и приятным, что знание о невозможности получить его здесь и сейчас порождает чувство тоски. Это чувство горько-сладкое и для многих Четверок оно приятно - они с удовольствием погружаются в него, уносясь из серой скучной повседневности. Именно из-за этого паттерна многих Четверок привлекают недоступные партнеры. Тоска о недостижимом может становится мощным источником страстности Четверок.

ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ



Стрессом для Четверок является отвержение, неприятие и непонимание со стороны значимых людей, группы. Тогда они перенимают некоторые стратегии Второго типа и пытаются понравиться тем, кто их отвергает. На подсознательном уровне они угадывают, какого поведения от них ожидают, и пытаются соответствовать этим ожиданиям. При этом они могут на время забывать о себе и растворяться в удовлетворении потребностей близкого человека. Со стороны такое поведение может казаться учтивым и заботливым. Однако этот переход переживается Четверками как тревожное неприятное состояние. На подсознательном уровне у них накапливается обида за отвержение и злость за то, что они не могут себе позволить «быть собой».

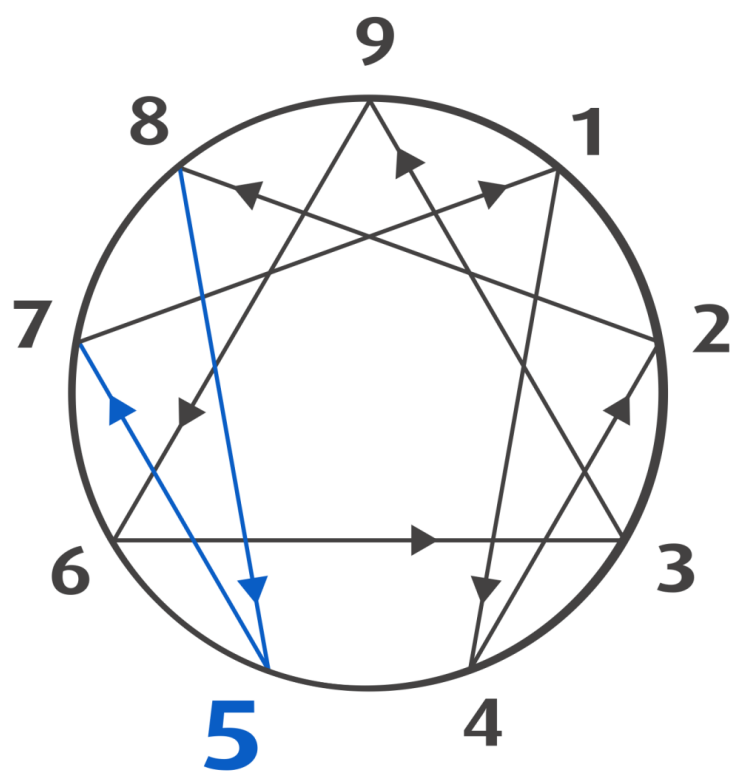
ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

Когда базовая потребность в принятии удовлетворена, эмоции и переживания отходят на задний план и Четверки могут сконцентрироваться на работе или делах. Они перенимают некоторые черты Первого типа: для них становится важным качество работы, они могут несколько раз улучшать выполненное задание, пока не доведут его до совершенства. При этом результат их творчества должен быть в чем-то уникальным и лучше, чем у конкурентов или коллег. Кроме того, Четверки начинают обращать внимание на детали, беспорядок дома или незначительные оплошности подчиненных могут вызывать у них раздражение. Они сконцентрированы, уверены в себе, реализуют свои идеи, доводя их до совершенства.

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь к 4-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

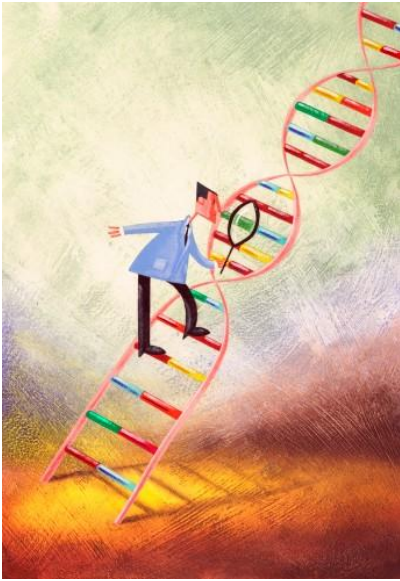
- ✓ У других людей жизнь легче и счастливее
- ✓ Другие люди не могут меня по-настоящему понять
- ✓ Мне не хватает чего-то важного, чтобы чувствовать себя счастливым
- ✓ Чувства позволяют мне быть живым
- ✓ Страдания делают меня глубоким и особенным человеком



5-й тип Эннеграммы

НАБЛЮДАТЕЛЬ

5-й ТИП ЭННЕАГРАММЫ



Оказавшись рядом с представителем этого типа, вы можете решить, что он самый большой молчун на свете. Однако если вы проявите искренний интерес, то обнаружите, что ваш новый знакомый - буквально «ходячая энциклопедия», человек, который, кажется, знает ответы на все вопросы. Большую часть жизни представители Пятого типа занимаются накоплением и анализом информации об окружающем мире, поэтому их называют **Наблюдателями, или Мыслителями**.

В общении Пятерки выглядят слегка отстраненно и безэмоционально, используют мало жестов и, как правило, говорят мало. Лицо спокойное, на нем практически не отражается никаких чувств. Отвечают на вопросы тезисно, так что их ответы рождают еще больше вопросов у собеседника. Прежде чем что-то сказать, тщательно анализируют всю имеющуюся у них информацию по этому поводу - они хотят дать наиболее объективный и компетентный ответ. Отсюда частые паузы в их речи. Ключевое слово в их речи - «интересно». Бывают разговорчивые представители Пятого типа, но в разговоре с ними отсутствует эмоциональная вовлеченность. Метасообщение: «Я умный, компетентный человек. Я не хочу тратить время на пустую болтовню».

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Пятерки - самые эрудированные и знающие представители Эннеаграммы. Относясь к ментальному центру, они обладают развитыми мыслительными способностями - абстрактным мышлением, склонностью к системно-стратегическому планированию, способностью к анализу-синтезу информации и созданию ментальных моделей реальности и ее процессов.

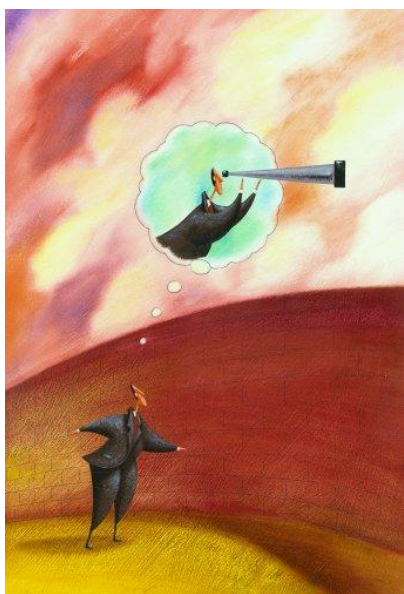
Их склонность большую часть жизни проводить в размышлениях вызвана убеждением о том, что мир опасен. Вкратце стратегия Пятерок такова: «Никогда точно не знаешь, чего можно ждать. Лучше я отстранюсь, понаблюдаю, как ведут себя люди, как они действуют и чувствуют, как в целом устроен этот мир. Если я пойму модель этого мира, его внутренние закономерности и тенденции, тогда я наконец смогу почувствовать себя в нем комфортно и безопасно».

Пятеркам нравится накапливать знания, они собирают сведения отовсюду, из самых разных источников. Говорят, что в то время как другие дети читают сказки про Карлсона и Старика Хоттабыча, маленькие Пятерки зачитываются энциклопедиями. Пятерки изучают не только то, что напрямую относится к их работе или увлечению. У них в голове как бы целый склад универсальных знаний из разных сфер жизни, науки

и искусства. Ведь никогда не знаешь, что случится, поэтому надо быть готовым ко всему и иметь полезную информацию на все случаи жизни!

Если говорить об их профессиональной деятельности и увлечениях, то в них Пятерки становятся настоящими экспертами. Они изучают предмет своего интереса долго, глубоко и досконально, пока не добьются в нем настоящего мастерства. Для Пятерок большую ценность имеет компетентность, и часто им кажется, что они еще недостаточно компетентны, несмотря на то, что лучше них в этом вопросе не разбирается никто. Например, Пятерка может 30 лет жизни посвятить исследованию одной узкой темы и в итоге написать книгу, которая станет исчерпывающим системным трудом по данному вопросу. Иногда они достигают такого глубокого уровня специализации, что их знания оказываются трудно применимыми к практической реализации на современном этапе развития науки и технологий.

Из-за их компетентности окружающие иногда чувствуют себя рядом с Пятерками «немного идиотами» (см. сериал «House M.D.»). Кажется, что Пятерка знает обо всем в десятки раз больше, чем вы сами. В этом проявляется так называемое «пятерочное высокомерие». Это высокомерие интеллектуальное, оно позволяет Пятеркам почувствовать свою силу и компетентность. Конечно же, здесь срабатывает механизм психологической компенсации. Дело в том, что Пятерки сами зачастую чувствуют себя недостаточно уверенно и компетентно, особенно это касается межличностных и бытовых аспектов жизни.

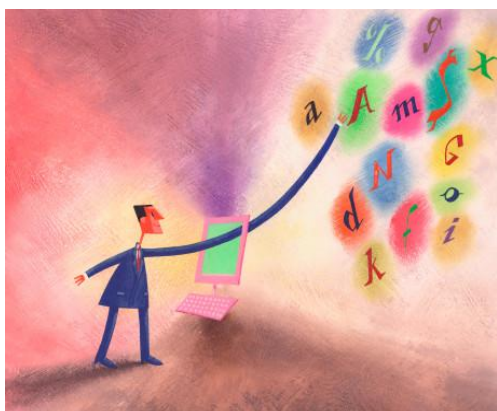


Пятерки - отличные стратеги. Поскольку мир не безопасен, то очень важно быть готовым к тому, что будет происходить. Пятерки обладают высокоразвитой способностью к системному анализу и стратегическому планированию. Они собирают исчерпывающую информацию о текущем положении дел, учитывают обратную связь прошлого опыта, подвергают все собранные данные объективному системному анализу и выделяют общие тенденции развития ситуации. Это позволяет им предугадывать дальнейший ход развития ситуации (в компании, на рынке, в стране, в мире) на несколько месяцев и даже лет вперед. Такое «предвидение» дает представителям Пятого типа возможность подготовиться к будущему, запланировать свои дальнейшие действия. Предвидение и планирование будущего создают ощущение безопасности и чувство уверенности.

Понятно, что Пятерки очень не любят сюрпризы и непредвиденные обстоятельства. Они вызывают чувство тревоги и потери контроля. Если вы вдруг решите устроить вечеринку-сюрприз для своего друга-Пятерки, то вы рискуете отмечать его день

рождение без него самого. С порога увидев у себя дома толпу людей с бокалами вина и воздушными шариками, Пятерка вполне может развернуться и в замешательстве уйти от вас куда-нибудь подальше.

Еще одной отличительной особенностью представителей Пятого типа является их автономность. Поскольку окружающий мир не безопасен, лучше свести свои контакты с ним к минимуму: «Лучше я ни в чем не буду нуждаться, никак не буду зависеть от других людей, стану полностью автономным. Чем меньше мне чего-то нужно от других людей, тем меньше они будут чего-то хотеть от меня». Вот почему многие Пятерки предпочитают ничего ни у кого не просить. Так, они сводят свои потребности к самому необходимому и могут обходиться малым. У них могут быть очень простые запросы в еде, интерьере, одежде. Деньги тратятся на то, что для них действительно ценно: источники информации и компетентности в интересующей их сфере - самые современные технические девайсы, высокоскоростной доступ в Интернет, книги, развивающие практики, и т.д. Автономность также важна на работе. Пятерки любят самостоятельно работать над своим проектом, в идеале, чтобы у них был свой кабинет и им никто не мешал.



Важной ценностью для людей Пятого типа является личное пространство. Они испытывают физическую необходимость время от времени побыть в одиночестве, восстановить энергию, потраченную на общение с другими людьми. В такие часы они размышляют, занимаются своим хобби, читают или просто спят. Идеально, если у них есть своя комната, куда никто не имеет права входить без приглашения. Любое вторжение для них является сильным стрессом. Точно также они охраняют от непрошенных вторжений свой внутренний мир - Пятерки будут делиться с вами чем-то личным, только если сами этого захотят. Они чем-то похожи на улиток - неосторожные или не вовремя заданные вопросы мгновенно приводят к отстранению.

МОТИВАЦИЯ

Знания и энергия - это самые важные ресурсы для представителей Пятого типа. На подсознательном уровне у Пятерок есть убеждение о том, что количество ресурсов во Вселенной ограничено, и что их личных ресурсов (энергии, информации, силы...) недостаточно, чтобы почувствовать себя уверенно и комфортно в этом небезопасном мире. Эти убеждения лежат в основе бессознательной мотивации людей Пятого типа, которая в [Эннеграмме](#) называется **Жадностью**. Жадность Пятерок имеет мало общего с бытовой жадностью. Это скорее бессознательная потребность пополнять запас внутренних ресурсов и стремление сохранить те ресурсы, которые они успели накопить.

Жадность в основном проявляется в стратегии эмоционального невовлечения. Люди Пятого типа чувствуют, что излишняя эмоциональная вовлеченность их истощает. Со стороны может показаться, что они вообще ничего не чувствуют, однако сами Пятерки говорят, что они очень чувствительны. Они настолько чувствительны, что с трудом могут переносить настолько сильные переживания. Поэтому Пятерки приучили себя диссоциироваться от своих чувств, наблюдать за ними со стороны. Многие Пятерки рассказывают о том, что переживают чувства «с запозданием». Иногда они только через несколько часов или дней после непосредственного события начинают чувствовать удовольствие от того, что хорошо провели время, или начинают испытывать злость и осознают, как сильно разозлились на собеседника.

Возможно, стратегия эмоционального невовлечения берет начало в детстве Пятерок. Многие Пятерки вспоминают, что им казалось, что их родителей было «слишком много». Если каким-то детям приятно, когда их тискают и обнимают, то для малышей-Пятерок такое проявление любви было очень дискомфортным. Они боялись, что родители «поглотят» их своим вторжением и заботой, и поэтому начали убегать от этого вторжения в свой внутренний мир. Они любили проводить время в одиночестве, читая книги или занимаясь чем-то интересным.



Жадность Пятерок также проявляется в нежелании тратить время на «пустую поверхностную болтовню», светские формальности и контакты. Их с трудом удастся затащить на социальные мероприятия, и скорее всего, весь вечер они проведут где-то в стороне, наблюдая за этим «бессмысленным фарсом». Разговориться и получить удовольствие от вечера они могут только в том случае, если им повезет встретить кого-нибудь, проявившего неподдельный интерес к их знаниям и способного поддержать разговор о чем-то действительно интересном и значимом.

Жадность неразрывно связана с базовой фиксацией Пятерок - **Отстранением**. Чувствуя себя недостаточно компетентными, чтобы справиться с жизнью, Пятерки предпочитают «на время» отстраниться, понаблюдать за происходящим «со стороны», накопить всю необходимую информацию и навыки, и только тогда вовлекаться в жизнь. Конечно же временность этой стратегии во многом иллюзорна, так как чем больше Пятерки отстраняются, тем страшнее им решиться сделать первый шаг «в жизнь».

Отстранение Пятерок может быть как физическим (например, когда собеседники начинают вести себя слишком эмоционально, Пятерка может в буквальном смысле уйти из помещения), так и мыслительным (за семейным обедом, где куча родственников обсуждают совершенно поверхностные темы, внимание Пятерки

уносится в размышления о последней прочитанной книге о квантовой теории сознания).

ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

Комфортный переход для Пятерок связан с чувством безопасности - когда все идет в соответствии с планом, и они чувствуют себя подготовленными и компетентными, когда никто не вторгается в их личное пространство и не проявляет рядом каких-то бурных переживаний. В такие моменты Пятерки, как улитки, вылезают из своей раковины и даже могут проявлять директивность и выражать злость. Они четко знают, чего хотят, у них возникает импульсивное желание контролировать окружающих и заботиться о своих потребностях. От размышлений они переходят к действиям. Это переход в Восьмерку, который является для Пятерок очень ресурсным и энергетически насыщенным.

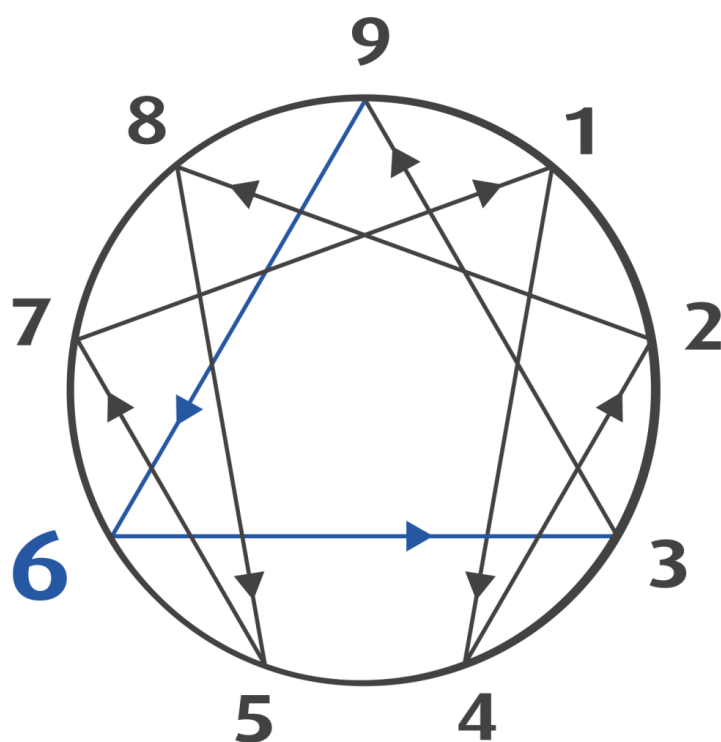
ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ

Стрессовой ситуацией может стать необходимость действовать, без возможности собрать всю необходимую информацию, тщательно ее обдумать и подготовиться. Это может быть необходимость действовать в той сфере, в которой Пятерки не чувствуют себя достаточно компетентными. Или неожиданные обстоятельства, нарушившие составленный план действий. В таких ситуациях Пятерки перенимают некоторые паттерны Седьмого типа, становятся более общительными и поверхностными. Они могут много говорить, шутить и дурачиться. Окружающим такое поведение может нравиться, однако для Пятерок это довольно дискомфортное состояние - они не способны сконцентрироваться на главном, становятся рассеянными, может возникнуть бессонница.

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь к 5-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

- ✓ Лучше изучать жизнь со стороны, чем вовлекаться в нее
- ✓ Я практически не нуждаюсь в других людях и могу долго жить в одиночестве
- ✓ Окружающий мир небезопасен, поэтому важно быть подготовленным к будущему
- ✓ Я могу довольствоваться малым
- ✓ Если я буду слишком вовлекаться в отношения, то они истощат меня



6-й тип Эннеграммы

СКЕПТИК / ЛОЯЛИСТ

© 2013 Обучающие материалы по Эннеграмме Егора и Ирины Каропа

6-й ТИП ЭННЕАГРАММЫ



Вот не знаю, чего хочу: не то замуж, не то мороженого...
Купить или не купить? Стоит это делать или не стоит? Да,
в юбке красиво, но в джинсах-то удобнее...

Подобные сомнения - постоянные спутники представителей Шестого эннеатипа. Их называют **Скептиками** или **Лоялистами**. Оказавшись рядом с таким человеком, вы либо будете вынуждены сами принимать решение, либо погрязнете в пучине их сомнений, либо узнаете о самом ужасном варианте развития событий. Будьте готовы, что в процессе общения с Шестым типом все ваши скрытые мотивы и тайные намерения не останутся тайной, а вы сами

подвергнетесь череде проверок «на прочность».

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

У Шестерочек как будто одеты волшебные очки, которые позволяют не только видеть людей насквозь, но и предусмотреть все самые страшные варианты развития событий. Да, очень похоже на пессимистов, но они сами называют себя реалистами. Зовите друга-Шестерку с собой осматривать новую машину, квартиру или подружку - они специалисты найти недостатки в кузове, трещины в идеальной стене или тараканов в голове.

Способность видеть вещи с разных сторон - несомненное преимущество людей Шестого типа. У них нет однозначного мнения, они всегда видят другую сторону любого явления или события, и это помогает им сохранять объективность в принятии решений, если они их все-таки принимают. Шестерочки легко видят все слабые стороны и непредусмотренные проблемы - и эта способность крайне помогает им в работе финансовым аналитиком, инженером, начальником службы охраны - везде, где нужно все тщательно просчитать и взвесить возможные риски.

Люди Шестого типа постоянно находятся в поиске того, во что (или в кого) можно верить. В комбинации с постоянными сомнениями это рождает особый тип людей - глобальных несогласителей. Какую бы точку зрения вы им не озвучили - у Шестерок всегда найдется возражение и противоположное мнение на этот счет. То же касается и авторитетов - задаваясь вопросами вроде: «А не стану ли я слишком зависеть от этих людей и от этой компании? Чего хочу я сам? Насколько сильно мне нужна эта опора в жизни?» - человек Шестого типа будет провоцировать, подрывать, ставить под сомнение авторитетные фигуры и даже иногда будет вступать с ними в открытую конфронтацию.

Получается, что Шестерочка находится как бы между двух огней - с одной стороны желание найти наконец что-то, в чем можно не сомневаться, с другой стороны страх, что этого «чего-то» может стать слишком много. Даже внешне они как будто все время колеблются, переминаются с ноги на ногу, качают головой или руками. В речи это звучит примерно так: «С одной стороны так, но с другой стороны вот эдак...»



Огромной ценностью для Шестерок является доверие. Доверять боязно, поэтому каждый новый знакомый будет тщательно проверен, спровоцирован и проверен еще раз. Конечно, у вас есть шанс с самого начала получить «кредит доверия», который потом еще нужно оправдать, причем порой придется это делать довольно долго. Однако, если вы выдержите этот «экзамен», то обретете в лице своего знакомого-Шестерки преданного и верного друга до конца жизни. Вот откуда происходит второе название этого типа - Лоялист.

Именно эти люди - самые верные друзья, партнеры, сотрудники. Они будут годами терпеть не очень теплые отношения в браке или низкую зарплату на работе. Именно у Шестерок есть друзья еще с детского садика! Они очень преданны своей компании, семье, им трудно что-то менять в своих устоявшихся отношениях с близкими людьми.

Другой важной ценностью для Шестерок является равенство. Метасообщение Шестерки звучит так: «Я простой парень, такой же, как и ты». Даже очень состоятельный человек Шестого типа будет демократично одеваться, стараться выглядеть очень простым по манерам и поведению. Стратегия Шестерки такова: если я буду выделяться своим внешним видом, то стану слишком заметным, а это небезопасно. В то же время Шестерки на самом деле стараются восстановить справедливость и равенство в своем окружении. Они всячески будут поддерживать слабых, опекать своих подчиненных на работе, бороться за права людей, которых несправедливо обидели.

Нельзя не упомянуть про совершенно выдающуюся особенность — так называемый «шестерочный юмор» — особую смесь, которую ни с чем нельзя спутать. Это цинизм, провокация, проверка на прочность (и себя, и окружающих), способность обратить внимание на детали и способность шутить - в одном стакане! Если вы слышите шутку или замечание, за которое хочется убить - скорее всего вы говорите с представителем Шестерочек. Таким образом они устанавливают доверие и заодно подрывают излишний авторитет окружающих.

МОТИВАЦИЯ



Шестерочки полагают, что нет ничего, на что можно полностью положиться, а значит, нельзя быть полностью в безопасности. Их бессознательная мотивация - это **Страх**, хотя сами Шестерки часто не признают наличие у себя этого чувства. Обычно они описывают это как состояние легкой тревоги.

У представителей этого типа есть два способа реакции на мотивацию, что позволяет говорить о двух подтипах - фобических и контрфобических Шестерках.

Те, который прислушиваются к тревоге и ведут себя довольно осторожно, взвешивая и просчитывая, учитывать разные мнения, обдумывая наперед все возможные последствия и трудности - фобические Шестерки.

Но есть также другой тип Шестерок, который называют контрфобическим («идущие против страха»). Это люди, которые хотят контролировать свой страх, управлять им. Получается что-то вроде «о, там страшно, нужно немедленно попробовать!» Они увлекаются различными экстремальными видами спорта, рискуют жизнью, выступают перед огромными аудиториями людей, руководят крупными компаниями или занимаются политикой. Способность преодолевать собственный страх дает им энергию и драйв в жизни.

Именно из-за страха Шестерки фиксируются на **Сомнениях**. Из-за этого постоянно внутреннего диалога и сомнений им очень сложно принимать решения. Шестерочки сомневаются даже в себе, что еще больше увеличивает тревогу, сквозь призму которой видится еще больше ужасных вариантов развития событий.

ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

В домашней уютной обстановке, когда рядом надежные проверенные люди, Шестерка может расслабиться и перейти в свое комфортное состояние Девятки. Их напряжение уменьшается, пропадает настороженность и скептицизм. В таком состоянии Шестерки бывают очень добродушными, им нравится провести весь день, играя с детьми, общаясь с друзьями или бездельничая на диване.

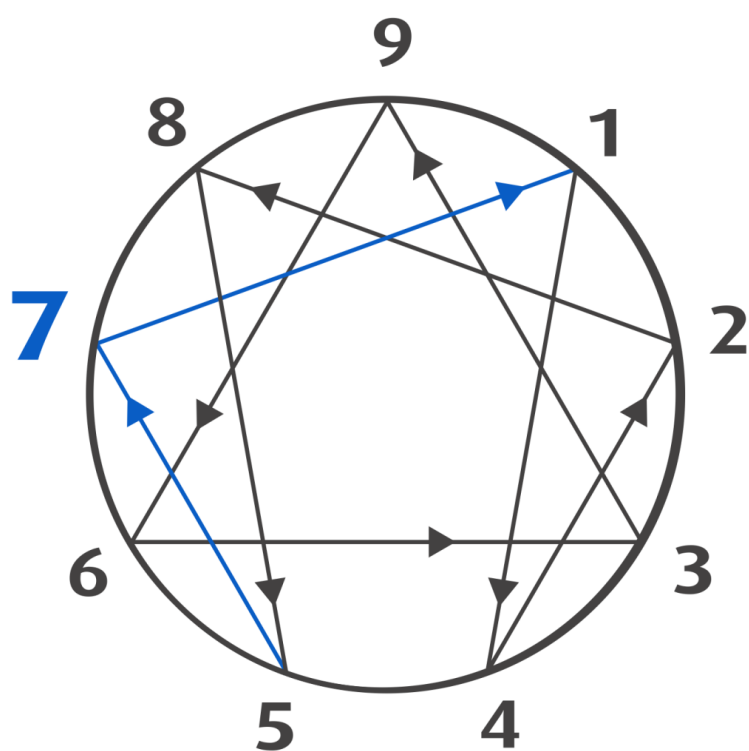
ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ

В сложных напряженных ситуациях, когда нет времени все обдумывать и просчитывать, Шестерки испытывают сильный стресс. Они не могут предвидеть все возможные последствия и подготовиться к худшему. И тогда они переходят в Тройку и начинают просто что-то делать, не думая. Они стремительно принимают решения и так же быстро их реализуют. И лишь потом, когда улягутся страсти и все напряжение окажется позади, Шестерка может оглянуться назад и посмотреть, сколько дров она наломала. И потом уже будет либо исправлять ошибки, либо удивляться, как здорово у нее все получилось.

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь к 6-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

- ✓ Жизнь непредсказуема и окружающий мир небезопасен
- ✓ Нельзя доверять людям, не проверив их
- ✓ Никогда ни в чем нельзя быть уверенным на 100%
- ✓ Чтобы чувствовать себя в безопасности, я должен найти надежных союзников
- ✓ Лучше быть готовым к худшему, чем смотреть на мир сквозь розовые очки



7-й тип Эннеграммы

ЭПИКУРЕЕЦ

7-й тип ЭННЕАГРАММЫ



Представьте себе человека, который постоянно полон новых идей, легко «загорается» энтузиазмом, умеет вдохновить других людей на совместные мероприятия или проекты. У него много разных планов о том, как весело и интересно провести время. Это завсегда с собой всевозможных вечеринок и праздников, любитель приключений и сюрпризов, у него много самых разных знакомых и приятелей. За свое умение всегда получать удовольствие от жизни седьмой тип Эннеаграммы называют **Эпикурец**. Также можно встретить названия **Оптимист** или **Энтузиаст**.

Семерки говорят много и быстро, их манера поведения и общения энергичная, бодрая, оживленная. В разговоре они часто перескакивают с одной темы на другую, много улыбаются, стараются развлечь собеседника веселыми или смешными историями. В их речи звучат фразы типа: «А давайте сделаем...! А что, если нам попробовать...? Почему бы не пойти...?» Таким образом, метасообщение этого типа звучит так: «Жизнь прекрасна и увлекательна! В ней много всего интересного, нового, необычного. Я счастлив и хочу разделить свою радость с тобой!»

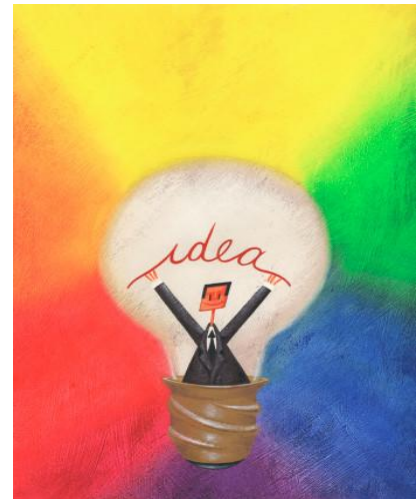
ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Семерок привлекает все новое, необычное, нестандартное. Это оптимистичный, жизнерадостный, креативный и увлекающийся тип Эннеаграммы. В любом деле или занятии они, в первую очередь, оценивают, насколько им это интересно. Они легко увлекаются новыми знакомствами, идеями или проектами. Это настоящие эксперты по начинанию любых новых дел. Однако зачастую им не хватает сфокусированности и терпения, чтобы довести начатое до конца. Едва успев начать новый проект, Семерки уже видят новые, более захватывающие возможности, и устремляются к ним.

Важной ценностью для Семерок является получение удовольствия. Они любят яркие впечатления и шумные компании, и зачастую сами становятся инициаторами разных вечеринок или других веселых событий. Они любят активные виды отдыха, спорт, общественные мероприятия. Кажется, что это очень счастливые и радостные люди, которые никогда не грустят и живут без проблем. Кроме того, многие Семерки способны передавать свое хорошее настроение окружающим, им нравится развлекать своих друзей и близких, придумывать для них какие-то новые интересные занятия и приключения.

Многие Семерки - новаторы по своей природе. В любой сфере деятельности они способны увидеть новые возможности, и нередко создают блестящие бизнес-идеи. В

этом проявляется их сильная сторона - способность легко придумывать свежие идеи и новые проекты. Некоторые Семерки описывают этот процесс так, будто у них в голове стоит машина для производства попкорна. Новые идеи - это «шарики попкорна», которые постоянно производит эта машина в голове. Другие говорят о том, что новые идеи - это картинки, которые неожиданно появляются на их «внутреннем экране». Вот почему часто Семерки сидят, откинувшись на спинку стула, подняв взгляд куда-то вверх: эта поза лучше других помогает им расслабиться и помечтать.



Семерки все схватывают налету и довольно быстро обучаются чему-то новому. Им нравится узнавать окружающий мир и людей, при наличии такой возможности, они часто путешествуют. Их знания очень разносторонние, однако зачастую довольно поверхностные. Углубляться в тему Семерки не любят, так как им становится скучно, и они переключаются на какой-то другой предмет изучения.

Многие представители Седьмого типа - яркие и нестандартные мыслители. Они способны рассматривать новые возможности в привычных вещах. Могут обнаружить сходство между очень отдаленными сферами или областями познания, скомбинировать разные идеи между собой, найти новые способы подачи уже известного материала. Причем их мысли летят одна за другой так стремительно, что окружающие порой просто не успевают за ходом их рассуждений.

Этих людей иногда называют «провидцами». Но, в отличие от других представителей ментального центра, они не пытаются просто предвидеть будущее, они сами создают его в своем воображении, а порой - и в реальности.

Семерки хорошо осознают свои потребности и не стесняются просить у окружающих об их удовлетворении. Они способны, например, очаровать и уговорить вас подарить ему вещь, которая ему понравилась в вашем доме. Такого же подхода они ждут от вас: если тебе что-то нужно, просто скажи об этом. Они вряд ли будут угадывать ваши желания. При этом сами Семерки довольно щедрые, и в ответ на вашу доброту всегда готовы отплатить тем же. В каком-то смысле это - взрослые дети. На них невозможно долго обижаться или злиться. К тому же, сами представители Седьмого типа редко проявляют подобные негативные эмоции, наоборот, они всегда светятся счастьем и лучезарно вам улыбаются.

Представители Седьмого типа с трудом переносят тяжелые негативные переживания: страх, боль, грусть, страдания. Как правило, они стараются вовсе не замечать их в своей жизни. У них как будто установлен специальный фильтр, который пропускает только позитивные моменты. Семерки стараются не погружаться в негатив: они

попытаются развеселить или взбодрить своего грустного приятеля, избегают навещать родных в больнице, иногда даже отказываются смотреть фильмы ужасов. Другой способ, который они применяют для борьбы с негативом, называется рефрейминг, то есть, умение в любой ситуации увидеть что-то положительное. Как говорится, они всегда умеют сделать «из лимона лимонад». В любой проблеме Семерка способна заметить новые возможности, ценный жизненный опыт или просто сказать: «Да не такая уж это и страшная проблема, если подумать!» Даже про самые грустные эпизоды из своей жизни Семерки рассказывают довольно радостно и весело. И любая их грусть имеет максимум светло-серый оттенок.

МОТИВАЦИЯ



Важно помнить, что Семерки относятся к центру головы, ведущей эмоцией которого является страх. И больше всего на свете люди Седьмого типа боятся того, что кроется у них внутри: одиночества, пустоты, скуки, болезненных переживаний. Именно отсюда возникает их бессознательная мотивация, которую в Эннеаграмме называют **Обжорством**. Это слово означает стремление Семерок постоянно наполнять себя какими-то впечатлениями, событиями, общением, покупками, вкусной едой, лишь бы заполнить свою внутреннюю пустоту, избежать болезненных переживаний и не чувствовать себя одиноко. Как будто бы им постоянно

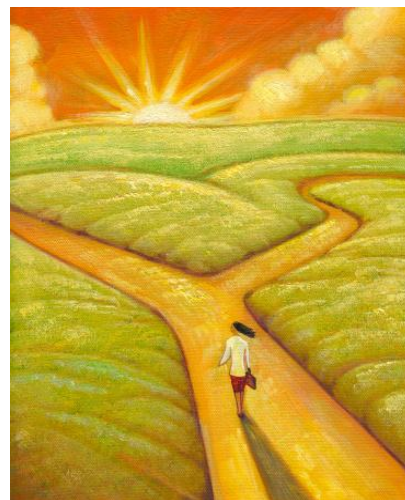
чего-то не хватает, и из-за этого Семерки чувствуют какой-то внутренний голод, который они никак не могут удовлетворить.

Некоторые Семерки вспоминают, как еще в детстве они приняли решение о том, что им надо самим себя развлекать. По какой-то причине, материнская фигура не могла обеспечить им необходимое внимание и заботу. В итоге, маленькие Семерки быстро учатся отвлекаться от неприятных переживаний и полностью погружаться в игры со своими игрушками или сверстниками. Повзрослев, они продолжают развлекаться: обожают покупать новые вещи, всегда умеют найти самые выгодные предложения, скидки, распродажи. Это истинные гурманы в еде, ценители роскоши и современных технических новинок. Однако для них важен, скорее, не статус вещей, а их количество и разнообразие. Таким образом, можно сказать, что Семерки довольно практичные и материалистичные люди.

Мышление Семерок фиксировано на **Планировании**. Семерки - мастера придумывать новые идеи или бизнес-планы. И им очень нравится начинать что-то новое, будь то задание по работе, общественный проект или собственный бизнес. Но постепенно эта задача теряет свою новизну и привлекательность, Семерке становится скучно, появляется много новых возможностей, которые так и манят к себе. Вот почему

большинство семерочных проектов, скорее, можно назвать прожектками: они заканчиваются, едва начавшись.

Более того, поскольку все равно невозможно в течение одной жизни осуществить все свои проекты и желания, Семерки приучились «переживать» большинство из них в своем воображении. Они прокручивают на своем «внутреннем экране» все эти волнующие эпизоды: как они запускают новый проект, общаются с клиентами, подписывают договора и тратят еще не заработанные деньги... Представив такую яркую картинку у себя в голове, Семерка уже вряд ли захочет воплощать все это в действительности. Таким людям вовсе не хочется иметь дело с реальными трудностями и рутинными обязанностями, которые неизбежны в любом бизнесе.



По этой причине Семеркам порой сложно долго оставаться на одной работе и выполнять изо дня в день одни и те же рутинные обязанности. Вообще, их пугает все, что как-то связано с серьезными обязательствами, рамками, четкими сроками, рутинной и однообразием. У многих Семерок есть несколько разных планов на один и тот же вечер, по принципу: «Если в гостях будет скучно, я поеду в кино или погуляю в парке с друзьями». Семерки становятся настоящими мастерами в планировании: они часто составляют множество планов по самым разным поводам, переписывают их, дополняют, исправляют. Эти планы дают им ощущение наполненности жизни, создают впечатление множества разных вариантов развития будущего.

ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ

Поскольку планов у Семерок всегда много, им довольно сложно везде успевать. Из-за такой насыщенной и разнообразной жизни со временем наступает истощение. И тогда этот жизнерадостный человек вдруг замечает, что он все время бежит куда-то, но при этом его планы так и остаются нереализованными, а успехи далеко не такие большие, как хотелось бы. Тогда активизируется внутренний критик, который начинает «пилить»: «Хватит развлекаться, пора браться за дело. Надо заняться чем-то стоящим и наконец-то довести этот проект до завершения!» Ситуацию давления могут также вызвать любые строгие обязательства, например, жесткие сроки выполнения рабочего поручения или необходимость дать серьезные обещания какому-то человеку или группе.

Это состояние Единицы, в которое Семерки попадают в стрессе. Они начинают больше внимания обращать на детали и качество выполнения задания, способны расставить приоритеты и навести некоторый порядок в своей хаотичной жизни. При

этом они начинают замечать недостатки в окружающих людях и самих себе, и из-за этого порой испытывают сильное раздражение и злость.

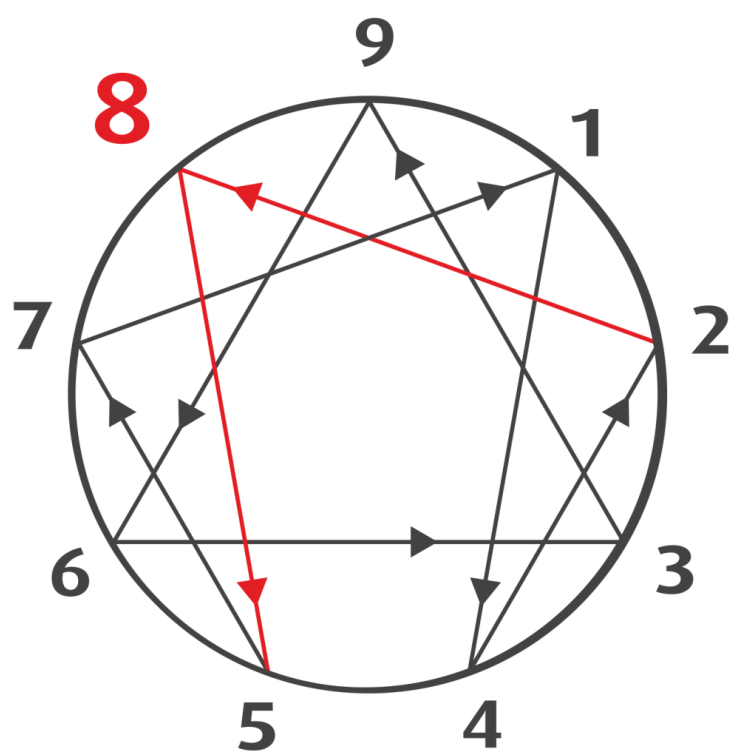
ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

Когда у Семерки все получается так, как она хочет, жизнь полна радости, а проблемы отсутствуют, наступает состояние временной удовлетворенности. В таком состоянии Седьмой тип перестает бояться скуки и одиночества, может несколько замедлить темп своей жизни и даже на какое-то время уединиться. Это переход в Пятерку. Будучи в комфорте, Семерка может уединиться дома или более углубленно заняться изучением какого-то одного предмета. Ей вовсе необязательно кому-то звонить, бежать на встречи или как-то развлекать саму себя. Этот переход дает способность фокусироваться и получить доступ к своему внутреннему миру. Желание планировать и иметь множество разных выборов отходит на второй план, и Семерки становятся способными просто быть в текущем моменте и наслаждаться своими ощущениями в «здесь и сейчас».

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь к 7-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

- ✓ Жизнь дана для того, чтобы получать от нее удовольствие
- ✓ В любой ситуации можно найти ресурс
- ✓ Близкие отношения угрожают моей свободе
- ✓ Новые планы, люди и идеи более увлекательны, чем знакомые и привычные
- ✓ Лучше фокусироваться на возможностях и позитиве, чем на сложностях и неудачах



8-й тип Эннеаграммы

Босс

8-й ТИП ЭННЕАГРАММЫ



Представьте себе человека, который четко знает, что хочет получить от жизни, и уверенно двигается в этом направлении, преодолевая на своем пути любые препятствия. Он как будто излучает внутреннюю силу и уверенность, и окружающие готовы идти за ним. Знакомьтесь, это Восьмой тип Эннеаграммы - Босс, или Бросающий вызов.

Внешне Восьмерки выглядят очень уверенно, они крепко стоят на обеих ногах. Порой кажется, что они занимают больше пространства, чем это есть на самом деле. Голос у них довольно громкий (часто брюшной), даже когда они пытаются говорить тихо, в голосе слышится скрытая сила. В общении они любят стоять прямо напротив собеседника и смотреть ему в глаза. Жесты четкие, преимущественно внизу, их немного. Всем своим видом они транслируют метасообщение: «Я сильный. Я контролирую ситуацию».

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Само название Босс говорит о том, что Восьмерки - прирожденные лидеры. Это властные, сильные натуры, уверенные в своих решениях и способные вести за собой людей. Восьмерки обладают отличными организаторскими способностями - как будто способность управлять людьми у них в крови. В любой ситуации они склонны брать ответственность на себя. Их жизненное кредо: «Если не я, то кто?» Они чувствуют, что вся ответственность за подчиненных, компанию, семью, страну, весь мир покоится на их плечах. И они делают все от них зависящее, чтобы защитить тех, за кого отвечают. Не удивительно, что Восьмерки так часто встречаются на посту директора, руководителя компании, в сфере политики, и в целом, везде, где требуется умение руководить и управлять. Большинство Восьмерок в достаточно молодом возрасте понимают, что не хотят работать в чьем-то подчинении, и либо создают свой бизнес, либо занимают руководящие должности.

Восьмерки - это самый страстный тип Эннеаграммы. Они полны энергии и жизненных сил. Они рождены не для спячки, они хотят жить, жадно впитывать в себя дары этой жизни. Жизнь - это океан страстей и удовольствий, в который Восьмерки окунаются с головой. Отсюда второе название - Бросающий вызов: Восьмерки как бы бросают вызов самой жизни.

Для того, чтобы выжить в этом океане страстей и взять из него все, что захочешь, нужно быть очень сильным человеком. Поэтому многие Восьмерки считают, что сила - это самое главное качество человека. Восьмерки очень рано приходят к выводу, что «в этом мире выживает сильнейший», и начинают развивать в себе это качество. С каждой новой трудностью, с каждым новым преодолением Восьмерки все больше закаляют себя, следуя принципу Ницше: «все, что не убивает, делает меня сильнее». На каком-то уровне смысл их жизни не в преодолении препятствий, а в преодолении себя.

Кроме того, Восьмерки подсознательно делят окружающих на «сильных» и «слабых». Они хотят иметь дело только с сильными людьми, достойными их уважения. Им важно чувствовать, что в критическую минуту они смогут на вас положиться, и вы выдержите. С другой стороны, отношения с сильным партнером у Восьмерок не простые - часто сотрудничество принимает форму конфронтации - «кто кого». Для людей Восьмого типа это совершенно нормальная форма сотрудничества, они искренне верят, что лучше иметь «сильного врага, чем слабого друга».

К слабым людям Восьмерки также относятся двояко - если это близкий человек, то они могут взять его под свою опеку. Но при этом он обязательно должен предпринимать хоть какие-то попытки преодолеть свою слабость. Но в большинстве своем слабые люди вызывают у Восьмерок презрительно-равнодушное отношение. Они либо обходят их стороной, либо продавливают, пока не получают все, что им нужно, и даже немного больше: «Ты сам виноват, если позволяешь так с собой обращаться».

Деление людей на «сильных» и «слабых» происходит у Восьмерок интуитивно, буквально с первых секунд знакомства. Например, Восьмерка может подойти к вам практически вплотную и посмотреть, отойдете ли вы в сторону. Также в качестве проверки Восьмерка может очень крепко пожать вам руку или пристально смотреть в глаза, проверяя, будете ли вы отводить взгляд.

Еще одно важное убеждение людей Восьмого типа заключается в том, что «вся жизнь - борьба». Место под солнцем надо отвоевывать, в этой жизни ничего не дается легко, за все надо бороться. Многие Восьмерки считают, что как только позволят себе «отменить военное положение», им сразу же будет нанесен удар. Многие Восьмерки действительно сталкивались в своей жизни с ситуациями предательства, когда близкие причиняли им боль. Поэтому они совершенствуют свое военное мастерство, уплотняют броню, становятся «еще сильнее».



Очевидно, что толстая броня нужна только очень ранимому и уязвимому человеку. В этом и состоит большой парадокс людей Восьмого типа. При всей своей силе и кажущейся «непробиваемости» Восьмерки - самый ранимый и чувствительный тип [Эннеаграммы](#). Многие Восьмерки говорят о том, что где-то глубоко внутри у них запрятана их нежная, чувствующая, ранимая часть. Именно этой части когда-то была причинена боль, и Восьмерки решили, что эта часть источник их слабости. Она делает их уязвимыми, ее надо искоренить, или, на крайний случай, запрятать подальше, чтобы никто о ней даже не подозревал и не мог нанести удар. Эта часть - это их нежные теплые чувства, их сердце. Поскольку Восьмерки считают ее источником слабости, то многие из них презирают в себе эту часть, борются с ней. С другой стороны на подсознательном уровне они надеются, что когда-нибудь встретят настолько сильного партнера, рядом с которым они будут чувствовать себя защищено и смогут наконец приоткрыть свое сердце, скинув часть защитных доспехов.

Как правило, у Восьмерок есть очень узкий круг самых близких людей: близкие родственники и несколько надежных друзей. В этот круг попасть очень не просто, но ради этих людей представители Восьмого типа будут стоять горой и оберегать их от всех невзгод и опасностей. И именно в этом близком кругу Восьмерки могут проявить свою вторую, скрытую часть - искренне делиться своими переживаниями, сочувствовать и сопереживать, проявлять тепло и заботу.

У каждой Восьмерки в жизни есть глобальная цель, которая затрагивает и саму Восьмерку, и ее близких людей. Это обычно что-то очень материальное: социальный статус, финансовая стабильность, собственный дом. И ради достижения этой цели представители Восьмого типа готовы трудиться изо всех сил, строить карьеру, делать бизнес, прикладывая максимум своих усилий.

Восьмерки относятся к телесному центру, поэтому испытывают потребность в защите своей автономности - оберегают свои физические и психологические границы от постороннего вторжения. В защите своих границ они избрали стратегию «лучшая защита - нападение». Восьмерки очень рано понимают, что в этой жизни или «ты контролируешь кого-то, или кто-то контролирует тебя». Конечно же, они предпочитают первый вариант, поэтому ключевое место в их жизни занимает борьба за контроль. Большинство Восьмерок напрямую контролируют окружающих. Такая стратегия проявляется, к примеру, в более громком голосе, нарушении пространственных границ при разговоре, продавливании условий сделки в свою сторону, директивных указаниях и обвинениях, и т.д. Базовую эмоцию телесного центра - гнев - они, как правило, выражают бурно и напрямую, но выразив негативные эмоции мгновенно успокаиваются и забывают о них.

Некоторые Восьмерки считают, что наилучший способ контролировать окружающих - это контролировать себя. Такие Восьмерки ведут себя очень сдержанно и спокойно, как будто боятся, что вот-вот способны взорваться и не смогут совладать с собой.

Когда их плотину самоконтроля прорывает, весь накопившийся гнев наконец выплескивается наружу. Сами Восьмерки воспринимают такие моменты как деструктивные и в дальнейшем пытаются себя еще лучше контролировать.

МОТИВАЦИЯ



Мотивация Восьмерок называется **Вожделение**. Вожделение проявляется как сильное импульсивное желание завладеть объектом своей страсти. Как мы уже говорили, Восьмерки - это люди желаний и страстей. Они мгновенно понимают, чего хотят, и они хотят немедленного удовлетворения своих желаний. Представители Восьмого типа не любят ждать, пока их желание будет удовлетворено. Также они не будут довольствоваться малым. На подсознательном уровне ими правит девиз: «Все и сразу!» Следуя сильнейшему внутреннему импульсу, они идут напролом и берут то, что хотят получить. Объектами их желаний, как правило,

становятся стратегически важные жизненные ресурсы: материальные блага, власть, отношения, деньги, секс, еда, недвижимость и так далее. Позиция Восьмерок такова: «Если я буду контролировать самые важные ресурсы, то никто не посмеет напасть на меня. Окружающим придется меня уважать». Так, вожделение Восьмерок неразрывно связано с потребностью в контроле.

Многие Восьмерки вспоминают, что в детстве им пришлось столкнуться с несправедливостью или предательством взрослых. Или же они решили, что их родители слишком слабы и не способны защитить и обеспечить свою семью. Тогда ребенок-Восьмерка, скорее всего, принимает решение: «Я должен быть сильным. Я больше никому не позволю сделать мне больно. Отныне я сам буду защищать себя и своих близких». Эта стратегия остается центральной и во взрослой жизни людей Восьмого типа.

Мышление Восьмерок фиксировано на **Справедливости**, точнее на поиске несправедливости. Когда Восьмерки сталкиваются с несправедливостью или предательством, у них рождается очень сильное импульсивное желание восстановить справедливость. Это стремление несет в себе сильнейший эмоциональный заряд, позволяет Восьмеркам почувствовать себя сильными, способными бороться и одержать победу в борьбе за справедливость. В борьбе они чувствуют себя живыми. Одерживая победу и справляясь с поражениями, они убеждаются в своей силе. Из-за этого паттерна жизнь многих Восьмерок превращается в историю выживания, наполненную военными действиями, предательствами и преодолением огромных трудностей. Многие Восьмерки рассказывают о том, что в жизни им пришлось пережить очень многое, и что они сами не думали, что будут на это способны.

Конечно же, их понимание справедливости очень субъективно, и со стороны оно часто воспринимается как склонность к обвинениям и мести.

ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

Находясь в окружении своего близкого круга, когда все под контролем и нет внешних угроз, Восьмерки позволяют себе немного расслабиться и снять доспехи. В такие моменты они начинают проявлять свою любящую заботливую часть - Восьмерки начинают проявлять паттерны Второго типа. В таком состоянии Восьмерки бывают очень заботливыми и душевными, они с радостью делятся со своими близкими всем, что у них есть. Забота Восьмерок, как правило, выражена материально. Они не понимают всех этих «телячьих нежностей», любовь и забота должны быть конкретными и осязаемыми. Например, от друга-Восьмерки просто невозможно уйти голодным, начальник- Восьмерка после успешного завершения сделки покупает всем сотрудникам новые мониторы или устраивает корпоратив, на котором «столы ломаются» от разнообразных блюд и напитков, муж-Восьмерка покупает жене абонемент в спа-салон, а детей берет с собой в сплав по реке.

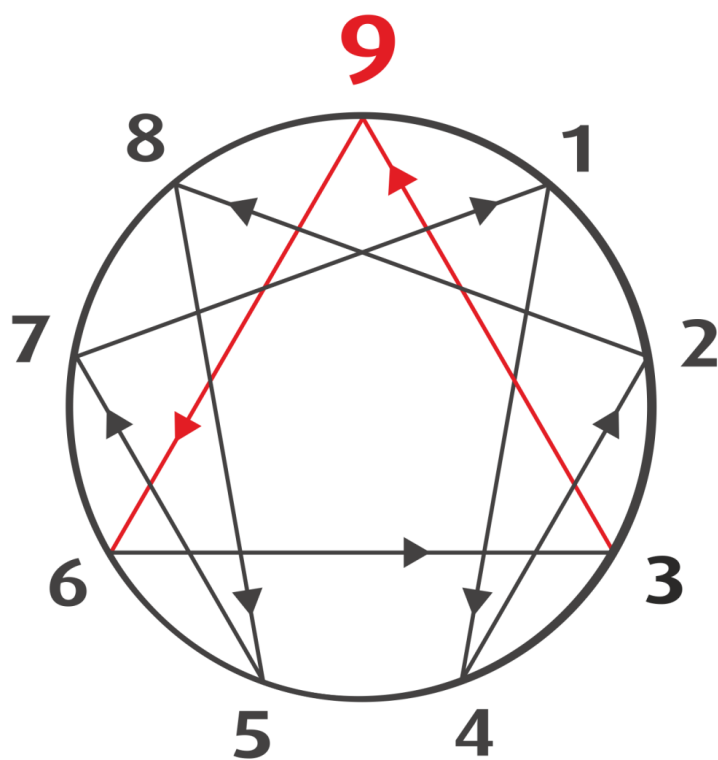
ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ

В незнакомой обстановке многие Восьмерки отстраняются, чтобы осмотреться и стратегически оценить ситуацию. Им важно понять, кто является лидером, кто слабаком, кто способен вступить в противоборство - что от кого можно ждать. Они молчат, наблюдают за происходящим со стороны, делают определенные выводы. Это переход в Пятый тип. Этот переход обычно длится до тех пор, пока Восьмерка не почувствует, что достаточно контролирует ситуацию, чтобы открыто проявить себя и показать всем, кто здесь на самом деле главный.

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь к 8-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

- ✓ Жизнь - это борьба
- ✓ Все люди делятся на сильных и слабых
- ✓ Я должен быть сильным, чтобы никто не мог причинить боль мне и моим близким
- ✓ Если я покажу свои слабые стороны, то люди начнут ими пользоваться
- ✓ Преодоление сложностей закаляет меня и делает сильным



9-й тип Эннеграммы

МИРОТВОРЕЦ

9-й ТИП ЭННЕАГРАММЫ



Вокруг этих людей всегда складывается приятная гармоничная атмосфера. Одним своим присутствием они вносят в коллектив спокойствие и дружелюбие. Кажется, что с представителями Девятого типа просто невозможно поругаться, в их присутствии конфликты и напряжение рассасываются «сами собой». Наиболее красочным изображением представителя Девятого типа является персонаж кота Леопольда из одноименного советского мультфильма. Помните его жизненный девиз: «Ребята, давайте жить дружно!»? Итак, Девятый тип [Эннеаграммы](#) называется **Миротворец, или Посредник**.

В общении Девятки - приятные дружелюбные собеседники. Они внимательно вас слушают, улыбаются и кивают, поддерживая беседу. Сами обычно говорят неторопливо и негромко, тембр голоса приятный, интонации спокойные, монотонные - своей речью они как будто убаюкивают собеседника. Движения тела плавные, расслабленные, жестов немного. Метасообщение: «Времени достаточно. Давайте просто насладимся компанией друг друга».

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Девятки - самые миролюбивые, спокойные и дружелюбные представители Эннеаграммы. Они не любят споры и конфликты, хотят жить в мире и гармонии с окружающим миром и людьми. Относясь к телесному центру, Девятки очень чувствительны к атмосфере, царящей в их окружении. Как будто их внутреннее состояние напрямую зависит от того, что происходит вокруг. Когда в их окружении возникает напряжение или назревает конфликт, они ощущают физический дискомфорт. Их первым естественным импульсом будет желание разрядить обстановку, сгладить острые углы, привнести в ситуацию позитив. Девятки делают это практически неосознанно. Иногда для восстановления гармоничной атмосферы им достаточно сказать кому-то пару приятных слов, иногда требуется больше усилий и они могут брать на себя роль миротворца, выступая в роли посредника между конфликтующими друзьями или коллегами.

Если разрешить конфликт невозможно, то Девятки отстраняются от происходящего, мыслями уносясь во что-то приятное. Многие Девятки говорят о том, что у них есть свой «внутренний санаторий», в котором они пребывают значительную часть времени.

Мир и гармония являются ключевыми жизненными ценностями для людей Девятого типа. С этими ценностями связаны еще несколько паттернов, присущих этому типу. Одним из таких паттернов является сложность говорить людям «нет». Девятки опасаются, что их отказ может обидеть или разозлить собеседника, тем самым они рискуют спровоцировать конфликт или испортить дружеские отношения. Поэтому им легче сказать «да» и надеяться, что все как-нибудь уладится: может, вы забудете о просьбе, а может, необходимость в ее выполнении отпадет сама собой, или же им придется выполнить то, о чем вы их просили, но это же лучше, чем потерять друга! Многие Девятки знают об этой своей особенности и сознательно вырабатывают у себя способность говорить людям «нет».

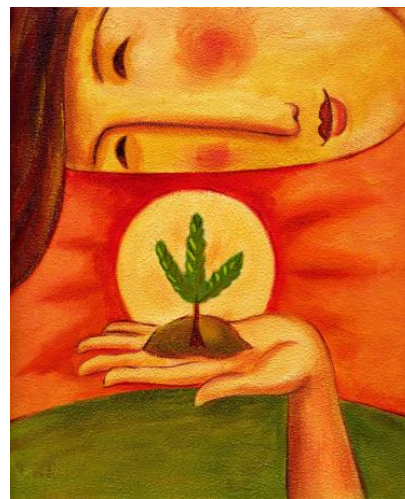
Однако ошибочно будет считать, что можно воспользоваться этой особенностью Девяток и заставить их делать то, что им не хочется делать. Девятки - большие упрямцы, и если они не хотят чего-то делать, они этого делать не будут. И чем больше на них давить и заставлять, тем упрямее они будут откладывать это дело «на потом». При этом формального отказа вы не получите.

С нежеланием нарушать мир и гармонию связана также склонность людей Девятого типа откладывать решение проблем «на потом». Лучше подождать, отложить неприятный разговор или звонок до завтра. Эта стратегия часто оказывается эффективной, многие Девятки говорят о том, что подавляющее большинство проблем решаются сами собой, с ними даже не нужно ничего делать.

Девятки обладают удивительной способностью понимать других людей, их мнения, чувства, отношение к жизни. Кроме того, они склонны принимать людей такими, какие они есть, ничего от них не ожидая. Это очень важное качество. Рядом с Девятками люди чувствуют себя комфортно и уютно, они чувствуют, что могут расслабиться и быть собой, они чувствуют, что их понимают. Благодаря этому качеству Девятки становятся прекрасными терапевтами (особенно групповыми), медиаторами, посредниками. Это прекрасные друзья, способные вас поддержать одним своим присутствием.

Гораздо сложнее Девяткам понять себя: свои чувства, желания, потребности, а также свое мнение по тому или иному вопросу.

Мнение. Поскольку представители Девятого типа обладают способностью видеть любую ситуацию с разных углов, понимать и принимать разные точки зрения, им бывает очень сложно определиться с собственной позицией. Как будто все мнения имеют право на существование, каждое из них по-своему верно и справедливо, как же можно выбрать что-то одно? Кроме





того, Девяткам сложно напрямую озвучивать свое мнение - ведь оно может войти в противоречие с чьим-нибудь мнением и спровоцировать конфликт.

Желания и потребности. Людям Девятого типа не всегда легко понять, чего они хотят. Часто им гораздо легче определить, чего они не хотят. Иногда они даже действуют методом исключения: например, выбирая блюдо в ресторане, Девятка может перебирать пункты меню и мысленно вычеркивать то, чего она не хочет. Опять же, Девятки испытывают сложности не только с осознанием своих желаний и потребностей, но также и с их выражением. Как будто на подсознательном уровне у них живет убеждение: «Мои потребности и желания не очень важны. Гораздо важнее сохранить хорошие отношения с близкими мне людьми». В отношениях люди Девятого типа склонны к психологическому слиянию, они ощущают себя с партнером единым целым и им сложно провести границу между их собственными потребностями и мнением и потребностями и мнением их партнера.

Чувства. Девятки любят, когда в душе и в окружении царят мир и гармония. Многие из них говорят, что негативные чувства их угнетают, а ссоры и конфликты опустошают - лишают сил и энергии. Поэтому они стараются не испытывать негативных чувств, избегать ссор и выяснений отношений. Девятки склонны идеализировать своего партнера и отношения в целом. Они как будто строят отношения с «улучшенной версией» своего партнера - фокусируются на приятном и закрывают глаза на то, что их не устраивает. Некоторые Девятки говорят о том, что за последние 5 лет ни разу не поругались с партнером.

Однако такая стратегия поддержания душевного спокойствия имеет свою цену. Поскольку негатив не выражается и никак не трансформируется, то со временем он накапливается и на его игнорирование уходит все больше сил и энергии. Стратегия психологической анестезии отражается на уровне физической энергии и самочувствии. У Девяток может возникать состояние хронической усталости и потребности в отдыхе. Поскольку Девятки не выражают своего недовольства напрямую, то их партнеры часто даже не догадываются о том, что их что-то не устраивает в отношениях. Так, количество нерешенных проблем растет, жестяных банок, которые Девятки тянут за собой, становится все больше. Иногда наступает последняя капля, и весь подавленный гнев прорывается наружу. В такие моменты Девятки могут вести себя весьма агрессивно. Физически они ощущают облегчение - они наконец освобождаются от накопленного годами негатива.

Наилучший способ восстановить свою энергию и жизненные силы - это единение с природой. Девятки очень любят контакт с природой, они испытывают практически физическую потребность время от времени побыть на природе, восстановить душевную гармонию.

Очень интересные отношения у людей Девятого типа со временем. Для Девяток жизнь как полноводная река, которая размеренно и неторопливо несет свои воды по равнине времени. «Времени достаточно», – любят повторять Девятки.

МОТИВАЦИЯ

Бессознательная мотивация Девяток в Эннеаграмме называется Лень. Однако Девяток совершенно нельзя назвать ленивыми людьми в обывательском смысле этого слова. Они могут очень много работать, многих Девяток можно даже назвать трудоголиками. Лень Девяток - психологическая, она проявляется в нежелании выходить из зоны комфорта, покидать свой «внутренний санаторий». Именно лень стоит за стратегией Девяток избегать конфликтов, закрывать глаза на негативные чувства, откладывать решение проблем на потом.

Второй важный аспект психологической лени Девяток состоит в игнорировании того, что для них важно. С одной стороны, любые изменения, даже перемены к лучшему, требуют на время выйти из зоны комфорта, сделать шаг в неизвестное, непривычное. С другой стороны, на подсознательном уровне Девятки считают, что они и их потребности не очень важны. Они как будто не позволяют себе поставить себя и свои желания (мечту) на первое место. Всегда находится тысяча более важных дел, которые необходимо выполнить прямо сейчас. А то, о чем я когда-то мечтал, то значительное, что я хотел сделать для себя, подождет, времени достаточно. Так Девятки погружаются в привычную рутинную работу и маленькие радости жизни и не позволяют себя заняться тем, что для них действительно важно.

Многие Девятки говорят о том, что у них было очень счастливое детство, и что отношения в семье были прекрасными. Однако когда им удастся заглянуть за эти идеализированные воспоминания, они вспоминают о том, что в детстве в их семье «и без них хватало проблем», и поэтому они научились быть «детьми на самообслуживании», не добавлять взрослым своих проблем. Так у них сформировалось убеждение о том, что «они со своими потребностями могут подождать, важнее мир в семье». С другой стороны, им очень хотелось, чтобы отношения в семье наладились, поэтому они часто брали на себя роль посредника между конфликтующими взрослыми.

Мышление людей Девятого типа фиксировано на Комфортае, на поддержании привычного распорядка дня во «внутреннем санатории».

ПЕРЕХОД В КОМФОРТЕ

Когда вокруг царит приятная дружелюбная атмосфера, а в отношениях с близкими - понимание и гармония, Девятки входят в ресурсное внутреннее состояние. Они чувствуют прилив жизненной энергии, их внимание фокусируется на том, что для них важно, им лучше удается понять, что надо сделать для достижения этой цели, и они энергично берутся за дело. В таком состоянии Девятки продуктивны и успешны, они способны за несколько часов переделать столько дел, сколько другой человек выполнял бы несколько дней. Это переход в Третий тип Эннеаграммы.

ПЕРЕХОД В СТРЕССЕ

Стрессовым фактором для людей Девятого типа может быть затяжная конфликтная ситуация, или напряженная атмосфера на работе, или внешнее давление, когда на выполнение задания или принятие решения отведено недостаточно времени. В таких обстоятельствах Девятки теряют присущее им благодушие, с подозрением начинают относиться к окружающим - начинают видеть в их поведении скрытые мотивы и желание их использовать. Привычное восприятие мира в пастельных тонах омрачается иронией и пессимизмом. Так проявляется их переход в Шестерку.

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Возможно, вы относитесь к 9-му типу, если очень сильно узнаете в себе следующие жизненные убеждения:

- ✓ Агрессия всегда неприятна и разрушительна
- ✓ Нельзя иметь собственные желания и слишком активно заявлять о себе
- ✓ Я должен быть мягким и приятным в общении человеком
- ✓ Большинство проблем решаются сами собой
- ✓ Если я начну озвучивать свое мнение, то это может вызвать конфликты и дискомфорт

АВТОРЫ МАТЕРИАЛОВ:

ИРИНА КАРОПА И ЕГОР КАРОПА

Самые опытные тренеры Эннеаграммы на русскоязычном пространстве. Начав преподавать Эннеаграмму в 2007 году, на сегодняшний день они провели более 30-ти Сертификационных курсов «Практик Эннеаграммы» и 10 профессиональных Сертификационных курсов «Мастер Эннеаграммы», а также большое количество мастер-классов и отдельных тренингов. Благодаря их работе Эннеаграмму изучили тысячи людей, которые сегодня успешно применяют это знание для саморазвития, в коучинге и бизнесе. Именно у них учились многие тренеры Эннеаграммы, работающие сегодня в России, Украине, Литве и Беларуси.



Ирина Каропа, Тренер НЛП, Тренер Эннеаграммы Международной квалификации, HR-Коуч, Профессиональный член International Coach and Trainer Association, Сертифицированный гештальт-терапевт, бизнес-тренер. Соучредитель и тренер Международного центра обучения и развития «Вектор Роста» www.vektor-rosta.ru, переводчик и издатель книги Х. К. Макани «Эннеаграмма: Ваш путь личностного

развития» на русском языке.



Егор Каропа, Тренер НЛП, Тренер Эннеаграммы, HR-Коуч, Профессиональный член International Coach and Trainer Association, Сертифицированный гештальт-терапевт, бизнес-тренер. Соучредитель и тренер Международного центра обучения и развития «Вектор Роста» www.vektor-rosta.ru. Соавтор образовательных проектов по Эннеаграмме www.ennea-training.ru и www.ennea-online.ru.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ, СТАТЬИ, ВИДЕО И КНИГИ ПО ЭННЕАГРАММЕ:

www.ennea-training.ru

ОНЛАЙН ОБУЧАЮЩИЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС «ПРАКТИК ЭННЕАГРАММЫ ИСТА»

www.ennea-online.ru