

СОАВТОРЫ БЕСТСЕЛЛЕРА «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ЛИЧНОСТИ»

ДОН РИЧАРД РИСО • РАСС ХАДСОН

МУДРОСТЬ ЭННЕАГРАММЫ



ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
И ДУХОВНОМУ РОСТУ ДЛЯ ДЕВЯТИ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

«ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ КНИГА. НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮ.»

КЕН УИЛБЕР,

АВТОР КНИГИ «THE MARRIAGE TEST: ENSE AND SOUL»

Древний символ Эннеаграммы стал одной из наиболее популярных сегодня систем понимания себя, основанной на девяти различных типах личности. Сегодня двое из всемирно признанных авторов в области Эннеаграммы представляют новый мощный способ использования Эннеаграммы в качестве инструмента для личностной трансформации и развития. Каким бы ни был ваш духовный опыт, Эннеаграмма показывает, как вы можете преодолеть свои внутренние барьеры, осознать свои уникальные дарования и силу и найти ваше глубинное направление в жизни.

«Мудрость Эннеаграммы» включает в себя:

Два теста для определения вашего типа личности с высокой степенью вероятности.

Яркие описания типов, сфокусированные на максимальном раскрытии потенциала каждого из них и минимизации возможных подводных камней. Духовные Прыжки, Сигналы «Будильника» и Красные Флаги для каждого типа.

Многочисленные индивидуально сформулированные упражнения и практические стратегии для избавления от вредных привычек, улучшения взаимоотношений и увеличения внутренней свободы.

Рекомендации для понимания глубинных мотиваций, страхов и основных желаний каждого типа.

«ПОНЯТНЫЙ ПУТЬ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОЙ И ДУХОВНОЙ ЭВОЛЮЦИИ.»

ХАРВИЛЛЬ ХЕНДРИКС,

ДОКТОР ФИЛОСОФИИ, АВТОР КНИГИ «GETTING THE LOVE YOU WANT»



ОТКРЫТЫЙ МИР





ДОН РИЧАРД РИСО

Магистр гуманитарных наук, один из наиболее известных авторов и разработчиков теории Энеаграммы в современном мире.

Семый издаваемый и продаваемый автор в этой области, президент компании Enneagram Personality Types, Inc., соучредитель Института Энеаграммы. Он преподает теорию Энеаграммы на протяжении 20 лет и является директором-учредителем Международной Ассоциации Энеаграммы. Написанные им четыре бестселлера переведены на немецкий, итальянский, японский, китайский, корейский и испанский языки. Тринадцать лет он был иезуитом, имеет ученые степени по английскому языку и философии, является почетным членом Иезуитского ордена, Альфа Сигма Ию, а также был членом Фонда Форда (Стэнфорд) в области коммуникации (социальная психология).



РАСС ХАДСОН

Один из ведущих последователей и передовых мыслителей в мире Энеаграммы сегодня.

Он является исполнительным директором компании Enneagram Personality Types, Inc., а также соучредителем Института Энеаграммы. Расс является соведущим Профессиональной Программы изучения Энеаграммы с 1991 года, директором-учредителем и бывшим вице-президентом Международной Ассоциации Энеаграммы. Он помогал Дону Рису в написании книг *Discovering Your Personality Type* и *Enneagram Transformations*. Расс Хадсон также является соавтором следующих изданий: *Personality Types* (новая редакция), *The Power of the Enneagram* и готовящейся к публикации *Personality Types at Work*. Имеет научную степень факультета Восточных Азий Колумбийского университета (Нью-Йорк).

На английском языке вы найдете другие книги Дона Ричарда Рисо: *Personality Types* (1996, редакция совместно с Рассом Хадсоном), *Understanding the Enneagram* (1990), *Discovering Your Personality Type: The New Enneagram Questionnaire* (1995, содержит the Riso-Hudson Enneagram Type Indicator, опросник RHETI) и *Enneagram Transformations* (1993). Чтобы заказать версию RHETI, в которой ваши баллы подсчитываются автоматически, или RHETI с комментариями сертифицированного Доном Рисо и Рассом Хадсоном тренера по Энеаграмме, пожалуйста, свяжитесь с Институтом Энеаграммы по указанному внизу адресу, чтобы получить бесплатную информацию о том, кто является сертифицированным учителем Энеаграммы в том месте, где вы живете.

Дон Ричард Рисо и Расс Хадсон предлагают всеобъемлющую, состоящую из трех частей Профессиональную Программу изучения Энеаграммы. Программа направлена на то, чтобы обеспечить достаточным количеством знаний об Энеаграмме тех людей, которые серьезно интересуются системой и хотят заниматься ее преподаванием и применением в таких сферах, как личностное развитие, образование, терапия, консультирование, духовность, бизнес и взаимоотношения. Пожалуйста, обращайтесь в Институт Энеаграммы для получения дополнительной информации.

Для того чтобы связаться с Доном Ричардом Рисо и Рассом Хадсоном для получения информации о тренингах по Энеаграмме, бизнес-семинарах, новых публикациях и аудиозаписях или для того чтобы ваше имя включили в список рассылки о тренингах в вашем регионе, пожалуйста, обращайтесь:

THE ENNEAGRAM INSTITUTE
222 Riverside Drive, Suite 10
New York, NY 10025
Телефон (212) 932-3306
Факс (212) 865-0962
Электронный адрес:
enneperType@aol.com
Адрес в Интернете:
www.enneagraminstitute.com

МУДРОСТЬ ЭННЕАГРАММЫ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
И ДУХОВНОМУ РОСТУ ДЛЯ ДЕВЯТИ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

ДОН РИЧАРД РИСО • РАСС ХАДСОН

СОАВТОРЫ БЕСТСЕЛЛЕРА «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ ЛИЧНОСТИ»



ОТКРЫТЫЙ МИР

МОСКВА • 2010

УДК 159.9
ББК 88.6
P54

This translation is published by arrangement with Bantam Books an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Перевод публикуется по согласованию с издательством Бэнтэм Букс издательской группы Рэндом Хаус и Литературным агентством Эндрю Нюрнберг

Перевод с английского М. А. Калдиной
при участии А. Поповой и Т. Забейворота
Ответственный редактор А. Н. Баляев

Рисо Дон Ричард, Хадсон Расс

Мудрость Эннеаграммы: Полное руководство по психологическому и духовному росту для девяти типов личности. — М.: Открытый Мир, 2010. — 536 с.

ISBN 978-5-9743-0166-7

Древний символ Эннеаграммы стал одной из наиболее популярных сегодня систем понимания себя, основанной на девяти различных типах личности. Сегодня двое из всемирно признанных авторов в области Эннеаграммы представляют новый мощный способ использования Эннеаграммы в качестве инструмента для личностной трансформации и развития. Каким бы ни был ваш духовный опыт, Эннеаграмма показывает, как вы можете преодолеть свои внутренние барьеры, осознать свои уникальные дарования и силу и найти ваше глубинное направление в жизни.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9743-0166-7

© 1999 by Don Richard Riso and Russ Hudson
© ООО «Открытый Мир», 2010

Девять индивидуальных типов личности...
Девять различных путей восприятия жизни...
Девять возможностей пребывать в этом мире...

**И У КАЖДОГО ТИПА ЕСТЬ СВОИ ВЫДАЮЩИЕСЯ
СПОСОБНОСТИ И СВОИ ВПОЛНЕ ПРЕДСКАЗУЕМЫЕ
ЗАБЛУЖДЕНИЯ**

1. РЕФОРМАТОР

Может показывать пример, будучи целостным
и здравомыслящим, ИЛИ ему могут мешать жить
перфекционизм и негодование.

2. ПОМОЩНИК

Может быть невероятно щедрым и обладать силой исцеления
ИЛИ не в состоянии избавиться от желания угождать людям
и от проявления чувства собственности.

3. СТРЕМЯЩИЙСЯ К УСПЕХУ

Может стать вдохновляющим примером совершенства
и подлинности ИЛИ слепо гнаться за успехом и статусом.

4. ИНДИВИДУАЛИСТ

Может проявлять творческие способности и интуицию
ИЛИ быть меланхоличным и озабоченным самим собой.

5. МЫСЛИТЕЛЬ

Может проявлять дар предвидения и изобретательности
ИЛИ становиться все более и более эксцентричным
и изолированным.

6. ЛОЯЛИСТ

Может являться образцом отваги и преданности ИЛИ быть
не в состоянии справиться с тревогой и непокорностью.

7. ЭНТУЗИАСТ

Может в высшей степени проявлять свои таланты и быть
воодушевленным ИЛИ может сбиться с пути из-за своей
импульсивности и нетерпеливости.

8. КОНФРОНТАТОР

Может быть сильным и великодушным лидером ИЛИ тем,
кто контролирует и запугивает окружающих.

9. МИРОТВОРЕЦ

Может сплотить людей и уладить конфликт ИЛИ погрязнуть
в пассивности и упрямстве.

**НАЧНИТЕ СВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР САМОПОЗНАНИЯ —
ПРОЙДИТЕ ТЕСТ НА СТРАНИЦЕ 31.**

МУДРОСТЬ ЭННЕАГРАММЫ

«МУДРОСТЬ ЭННЕАГРАММЫ — очень важная и нужная книга. Соединив горизонтальные типы Эннеаграммы с системой вертикальных уровней развития, Рисо и Хадсон создали одну из самых первых по-настоящему интегральных моделей человеческой души. Помимо важности и нужности этой поистине новаторской работы она обнажает совершенную несостоятельность любого другого более ограниченного подхода, кроме полномасштабной модели человеческого роста и развития. Крайне рекомендуется».

Кен Уилбер,
автор книги *«Брак Чувства и Души»*

«Настоятельно рекомендую эту книгу не только каждому, кто идет по пути личностной трансформации, но и всякому, кто хочет постичь всю внутреннюю сложность другого человека, будь то супруг, член семьи, сослуживец или друг. Тесты по определению типа личности были очень веселые и понятные. Я получил очень полезную информацию о самом себе, захотел внутренне расти и испытал более глубокое чувство сострадания. Вполне возможно, что суть книги “Мудрость Эннеаграммы” отражена в слове “мудрость”. Авторы совершенно четко показывают всю сложность человеческой природы, жажда духовности отзывается в каждом из нас и на каждом уровне наших возрастающих возможностей. Но они не оставляют нас наедине с этим. Они показывают нам четкий и ясный путь к личной и духовной эволюции».

Харвил Хендрикс, доктор философии,
автор книги *«Как получить Любовь,
о которой Вы мечтали»*

«Дон Рисо и Расс Хадсон тщательно исследуют все богатство и всю глубину Эннеаграммы и используют ее силу как инструмент

трансформации. “Мудрость Эннеграммы” сама наполнена мудростью и глубиной. Вы будете возвращаться к ней снова и снова и открывать все новые ценности».

Тони Шварц,
автор книги *«Что действительно
имеет значение»*

«“Мудрость Эннеграммы” — это не только четкое и исчерпывающее описание и обсуждение этой древней личностной топологии, но также крупнейший и подлинный вклад в ее применение и дальнейшее развитие. Дон Рисо и Расс Хадсон разработали простое практическое руководство, а также тесты, с помощью которых можно легко определить тип личности любого человека, чтобы использовать эти знания для исцеления и психологической и духовной трансформации».

Станислав Гроф,
доктор медицины, автор книги
«Приключения в ходе самопознания»

КНИГИ ПО ТЕОРИИ
ЭННЕАГРАММЫ
ДОНА РИЧАРДА РИСО
И РАССА ХАДСОНА

Точное руководство по психологии и духовности системы
**МУДРОСТЬ ЭННЕАГРАММЫ/WISDOM OF THE
ENNEAGRAM (1999)**

*Наиболее полный источник, где описаны типы по Эннеаграмме
и теория Эннеаграммы*

ТИПЫ ЛИЧНОСТИ/PERSONALITY TYPES

Использование Эннеаграммы для познания себя (1987, 1996)

Практическое применение Эннеаграммы в вашей жизни
**ПОНИМАНИЕ ЭННЕАГРАММЫ/UNDERSTANDING
THE ENNEAGRAM**

Практическое руководство к Типам Личности (1990)

*Введение в теорию Эннеаграммы с точным тестом
по определению типа личности*

**ВЫЯСНЕНИЕ ВАШЕГО ТИПА ЛИЧНОСТИ/
DISCOVERING YOUR PERSONALITY TYPE**

Новый Вопросник по Эннеаграмме (1992)

*Духовная и психологическая помощь для каждого типа
личности*

**ТРАНСФОРМАЦИИ ПО ЭННЕАГРАММЕ/ENNEAGRAM
TRANSFORMATIONS**

*Освобождения и аффирмации для исцеления своего типа
личности (1993)*

Семичасовая запись ведения от Найтингейла-Конната

СИЛА ЭННЕАГРАММЫ

Новая технология познания себя с Рассом Хадсоном

Двухчасовой конспект от Саймона и Шустера

СИЛА ЭННЕАГРАММЫ

Новая технология познания себя с Рассом Хадсоном

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Дорогие друзья!

Перед вами — фундаментальный труд по теории Эннеграммы. Это первая и единственная пока книга, переведенная на русский язык, которая наиболее глубоко и полно описывает теорию Эннеграммы психологических типов личности. Она написана двумя замечательными авторами, сама жизнь которых — мощная реклама того, как именно можно изменить свою жизнь с помощью такого чрезвычайно полезного инструмента, как Эннеграмма.

Эннеграмма — это всесторонняя система понимания себя и других с невероятной глубиной и четкостью. И именно потому, что такое понимание сильно важно для каждого из нас, это знание может изменить вашу жизнь.

Прочитав книгу, вы получите информацию, которая изменит то, как вы воспринимаете себя и окружающих вас людей в любой области вашей жизни — во взаимоотношениях с друзьями и любимыми, с детьми, коллегами по работе, клиентами и т. д. А это, в свою очередь, повысит уровень вашей эмоциональной компетентности. Эмоциональная компетентность (EQ), которая определяется как способность взаимодействовать с собой и с другими людьми, на сегодняшний день считается более важным фактором, чем интеллектуальная компетентность (IQ), в достижении личного и профессионального успеха в жизни. Эмоциональная компетентность — это как раз способность человека знать, понимать и принимать себя, других, а также знать области для своего собственного развития и управлять своими реакциями таким образом, чтобы эти реакции были эффективными и наилучшим образом соответствовали тому, что требуется в данный конкретный момент.

Применение и углубление полученных знаний, наблюдение и анализ помогут вам достичь высокого уровня эмоциональной компетентности, а также в наилучшей степени реализовать свой личный лидерский и бизнес-потенциал.

Чем больше вы будете знакомиться с системой, тем больше вы начнете понимать, насколько полезной она для вас является. Ее достаточно легко понять и изучить, но вместе с тем чем глубже вы в нее будете окунаться, тем более тонкой и сложной она предстанет перед вами. Эта книга станет вашим надежным помощником на вашем пути понимания себя!

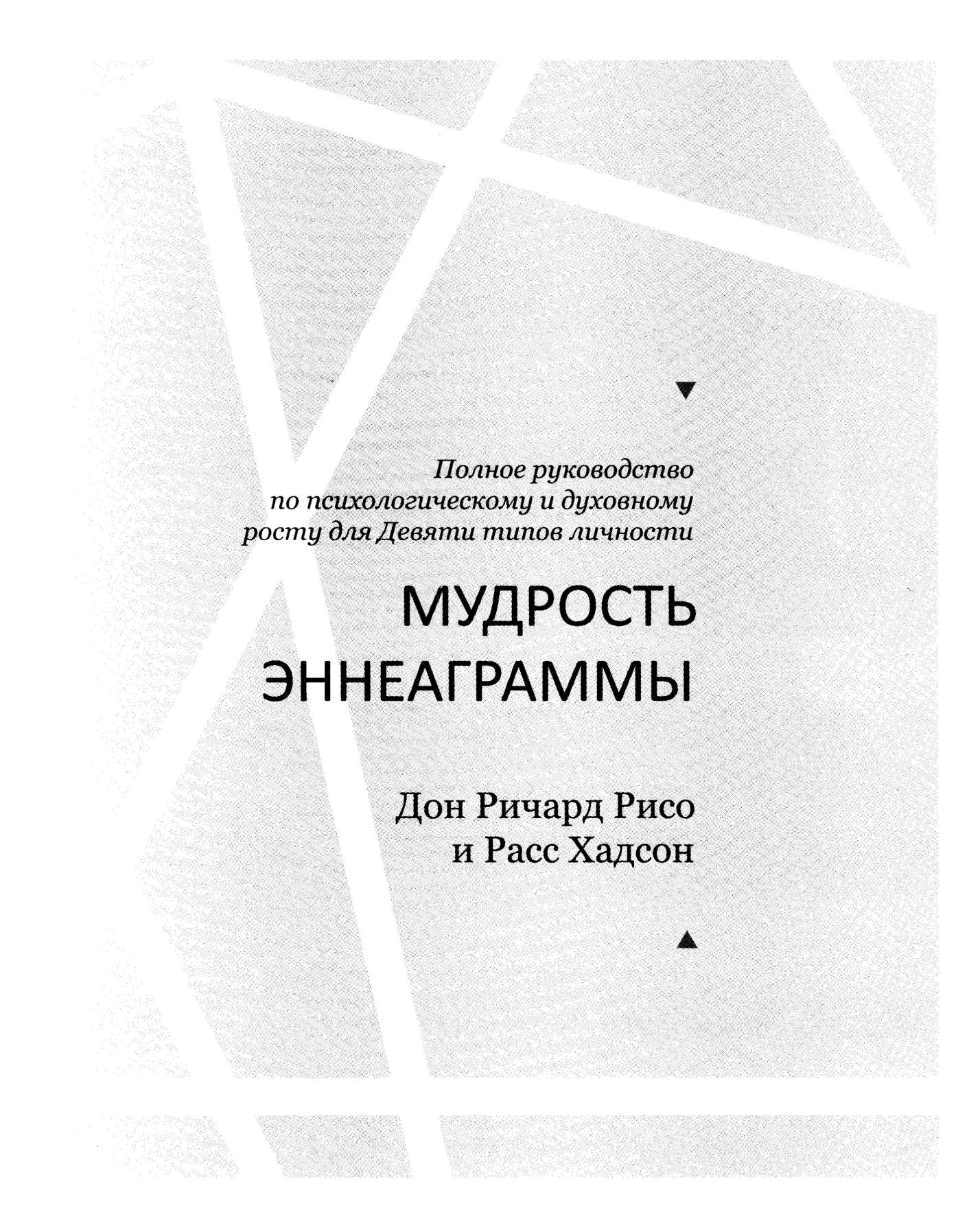
В своей книге авторы приводят примеры людей, относящихся к тому или иному типу или подтипу по Эннеаграмме. Эти люди, без сомнения, хорошо знакомы американским читателям. Но в связи с тем, что не всех из них знают русские читатели, в русском издании в конце книги в разделе Персоналии вы найдете информацию о тех знаменитостях, которые упоминаются в книге.

Мое личное знакомство с теорией Эннеаграммы началось именно с чтения этой книги, которая в буквальном смысле потрясла меня. Мне казалось невероятным то, что авторы-американцы с поразительной легкостью и точностью смогли разгадать «загадочную русскую душу»!

Надеюсь, что вы так же, как и я, прочитав эту книгу, поймете всю ценность этой системы лично для себя.

Приятного вам чтения.

М. А. Калдина



▼

*Полное руководство
по психологическому и духовному
росту для Девяти типов личности*

МУДРОСТЬ ЭННЕАГРАММЫ

Дон Ричард Рисо
и Расс Хадсон

▲

*Мы посвящаем эту книгу
Основе всего Живого,
Тому, от Кого мы пришли
и к Кому мы вернемся,
Источнику мудрости и Свету всех светил,
Создателю, Обновителю и Хранителю всего.
И пусть эта книга, идущая из наших сердец,
говорит с сердцами тех, кто ее читает.*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ.....	9
ПРЕДИСЛОВИЕ. <i>Существа из света</i>	16
ЧАСТЬ I. ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СЕБЯ.....	23
ГЛАВА 1. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП ЛИЧНОСТИ.....	25
<i>Знакомство с девятью типами</i>	26
<i>Краткий тест Рисо — Хадсона (QUEST)</i>	31
ГЛАВА 2. ДРЕВНИЕ КОРНИ, СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД.....	37
ГЛАВА 3. СУЩНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ.....	46
ГЛАВА 4. КУЛЬТИВАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ.....	58
ГЛАВА 5. ТРИАДЫ В НАС.....	75
<i>Триады</i>	75
<i>Социальный стиль — группы по методу К. Хорни</i>	87
<i>Стиль психологической адаптации — гармоничные группы</i>	92
ГЛАВА 6. ДИНАМИКА И ВАРИАЦИИ.....	99
<i>Крылья</i>	99
<i>Инстинктивные Проявления</i>	101
<i>Уровни Развития</i>	106
<i>Направления Интеграции и Дезинтеграции</i>	122
ЧАСТЬ II. ДЕВЯТЬ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ.....	131
ГЛАВА 7. ТИП ОДИН. РЕФОРМАТОР.....	133
ГЛАВА 8. ТИП ДВА. ПОМОЩНИК.....	167
ГЛАВА 9. ТИП ТРИ. СТРЕМЯЩИЙСЯ К УСПЕХУ.....	198
ГЛАВА 10. ТИП ЧЕТЫРЕ. ИНДИВИДУАЛИСТ.....	231

ГЛАВА 11. ТИП ПЯТЬ. МЫСЛИТЕЛЬ	265
ГЛАВА 12. ТИП ШЕСТЬ. ЛОЯЛИСТ	299
ГЛАВА 13. ТИП СЕМЬ. ЭНТУЗИАСТ	333
ГЛАВА 14. ТИП ВОСЕМЬ. КОНФРОНТАТОР	367
ГЛАВА 15. ТИП ДЕВЯТЬ. МИРОТВОРЕЦ	400
ЧАСТЬ III. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ	433
ГЛАВА 16. ЭННЕАГРАММА И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА	435
ГЛАВА 17. ДУХОВНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ — ВСЕГДА СЕЙЧАС	464
БЛАГОДАРНОСТИ	484
ПЕРСОНАЛИИ	487
БИБЛИОГРАФИЯ	529

ВСЕ МЫ ДВИЖИМЫ глубоким внутренним беспокойством. Это беспокойство мы можем воспринимать как некое чувство, будто мы что-то упустили в самих себе, хотя подчас невозможно точно определить это что-то. Мы вроде бы точно знаем все, чего мы хотим и в чем нуждаемся — лучших взаимоотношений, лучшей работы, лучшего физического состояния, лучшего автомобиля и т. д. И мы уверены в том, что, как только мы получим эти лучшие отношения, работу или новую «игрушку», беспокойство пройдет и мы наконец почувствуем себя удовлетворенными и реализовавшимися. Однако опыт показывает, что новая машина улучшает наше состояние лишь на короткое время. Новые взаимоотношения могут быть прекрасными, но они никогда не станут такими, какими мы представляли в своих мечтах. Так чего же мы все на *самом деле* ищем?

Если мы на минутку задумаемся, то сможем понять, что единственное, к чему стремятся наши сердца, — это *понять, кто мы и для чего мы здесь*. Но в нашей культуре мало что дает нам возможность найти ответы на эти важнейшие вопросы. Нас учили тому, что наша жизнь улучшится только тогда, когда улучшатся внешние возможности. Как бы то ни было, рано или поздно мы начинаем понимать, что внешние атрибуты, оставаясь, безусловно, немаловажными сами по себе, не в состоянии удовлетворить глубинное беспокойство нашей души.

Так где же нам искать ответы на эти вопросы?

Большинство общедоступных книг по трансформации личности описывают то, кем бы мы все хотели быть. Они признают жизненную важность сострадания, общности, общения и творчества. Но, какими бы привлекательными и прекрасными ни были эти (и другие) качества, их бывает очень тяжело сохранить или применить на практике в повседневной жизни. Наши сердца стремятся взлететь ввысь, но на деле получается так, что мы больно падаем и разбиваемся о скалы нашего страха, невежества и привычки

«В каждом живом существе есть некая частичка, которая хочет существовать сама по себе: головастик хочет стать лягушкой, личинка — бабочкой, ущербный человек — целостным. Это и есть духовность».

ЭЛЛЕН БАСС

защищаться. Слишком часто наши благие намерения и благородные надежды становятся лишь новыми источниками разочарования. Мы сдаемся, возвращаемся на накатанную дорожку и стараемся побыстрее обо всем забыть.

Так неужели большинство популярных книг по психологии учит нас не тому и не так? Неужели человеческие существа не в состоянии жить более полной и успешной жизнью? На протяжении всей истории великие духовные и нравственные учителя утверждали, что мы обладаем огромным потенциалом для достижения величия — что на самом деле в определенном смысле мы являемся божественными существами. Почему же нам так сложно это признать и жить согласно с этим?

Мы не думаем, что большинство таких книг самопомощи неправильные, *они просто неполные*. Например, даже если человек поставил себе задачу похудеть, у него могут по разным причинам возникнуть проблемы с весом или с едой — он может быть чувствительным к сахару, или может употреблять в пищу избыточное количество жиров, или же кушать много на нервной почве для снятия нервозности и т. д. Без точной диагностики причины, вызывающей возникновение проблемы, невозможно найти ее решение независимо от приложенных усилий.

Рецепты таких авторов, как правило, базируются на методиках, которые эффективно сработали лично для него или для нее и отражают его или ее собственную психологическую картину мира или личностный процесс. В случае если психологически читатель находится на одной волне с автором, методика автора может сработать. Но даже небольшое отклонение может не только не помочь читателю, но и навредить.

Любой более или менее эффективный подход к духовному росту, соответственно, должен учитывать тот факт, что существуют различные типы людей — *различные типы личности*. Исторически многие психологические и духовные системы пытались использовать этот ключевой подход: астрология, нумерология, 4 классических типа темперамента (флегматик, холерик, меланхолик и сангвиник), система психологических типов Юнга (экстравертные и интровертные направленности по отношению к интуитивным, чувственным и мыслительным функциям) и многие другие. Более того, недавние исследования развития ребенка, а также данные науки о мозге определили, что фундаментальные различия темперамента у различных типов людей имеют биологическую основу.

Такое многообразие объясняет, почему правильная рекомендация для одного может стать губительной для другого. Советовать какому-либо типу личности, что ему необходимо сфокусироваться на чувствах, — все равно что поливать водой тонущего. Советовать

«Мне кажется, что, прежде чем мы отправимся в путешествие в поисках реальности, в поисках Господа, прежде чем мы начинаем действовать и вступать в отношения с другими... очень важно в первую очередь начать понимать самих себя».

КРИШНАМУРТИ

«Независимо от вашего возраста, воспитания и образования все, из чего Вы сделаны, — это Ваш неиспользованный потенциал».

ДЖОРДЖ ЛЕОНАРД

«Говоря духовно, все, чего кто-то хочет, к чему стремится, в чем нуждается, — это всегда существует и доступно здесь и сейчас — то, что можно видеть своими глазами».

СУРИЯ ДАС

другому, что ему необходимо самоутвердиться, может оказаться так же глупо, как заставлять больного анорексией сидеть на диете. В понимании самих себя, своих взаимоотношений, своего духовного роста и многих других важных аспектов мы увидим, что именно тип — а не пол, не культурные особенности или конфликт поколений — является решающим фактором.

Мы убеждены, что осознание типа личности необходимо во многих областях — в образовании, науке, бизнесе, гуманитарных науках, здравоохранении и, более того, в духовности и работе по трансформации. Хотя у нас у всех могут быть желания и они достаточно универсальны, но то, как мы добиваемся их исполнения, является более важным, и именно это становится своеобразным фильтром, через который мы воспринимаем нашу жизнь. Наш тип личности как раз и является тем основным фильтром, который мы используем для понимания себя, мира вокруг нас, самовыражения, самозащиты, для взаимодействия с нашим прошлым и будущим, для познания. Фильтром, который мы используем, чтобы радоваться и в который мы влюбляемся.

Что, если бы существовала система, которая позволила бы нам заглянуть вглубь самих себя и других? Что, если бы она смогла помочь нам более ясно определить эти фильтры и учитывать их влияние? Что, если эта система могла бы показать нам наши глубинные психологические особенности, равно как и сильные и слабые стороны наших межличностных отношений? Что, если бы эта система не зависела от высказываний экспертов и гуру, от даты нашего рождения, а только от личностных особенностей и нашего желания честно изучать самих себя? Что, если бы эта система не только показала бы нам наши коренные особенности, но и указала бы нам эффективные пути взаимодействия с ними? Что, если бы эта система также направляла нас в самую глубину нашей души? Такая система существует, и она называется Эннеаграмма.

СУЩЕСТВА ИЗ СВЕТА

Одно из важнейших событий моей жизни произошло со мной, Доном, несколько лет назад, когда я участвовал в недельном духовном ретрите в Нью-Йорке. С группой около пятидесяти человек мы остановились в затрапезном отеле, которым владел наш учитель. Поскольку сама постройка и интерьер старого здания постоянно нуждались в ремонте, для нас это явилось прекрасной возможностью поработать и одновременно возможностью понаблюдать за своей устойчивостью и реакциями во время работы. Жара была ужасная, душевых — всего несколько, а путь до

«Дух — это невидимая сила, которая делается видимой, если рассматривать жизнь целиком».

МАЙЯ АНГЕЛУ

общественных туалетов очень длинный, к тому же работали мы практически без перерывов. Мы понимали, что все эти возможности поработать физически и условия проживания были специально созданы для нас нашим учителем для того, чтобы мы могли проявить «признаки» своей личности и более внимательно понаблюдать за собой в условиях этой лаборатории жизни.

В один из дней представилась редкая возможность — нам предоставили сорок пять минут, чтобы отдохнуть от того, чем мы занимались. До этого я обдирал краску с наружной части старого отеля и вскоре после начала этого своего занятия весь с ног до головы был покрыт мелкой трухой. К концу этого сеанса трудотерапии я так устал, что даже не беспокоился о том, что был ужасно грязным, — мне было необходимо поспать, поэтому, как только нас отпустили с работы, я первым поднялся наверх и улегся в кровать. Большинство других студентов, которые жили со мной в комнате, вскоре последовали моему примеру, а через пять минут мы все уже крепко спали.

Вскоре после этого еще один сосед по комнате, Алан, ворвался в комнату. Он присматривал за детьми членов группы, и по тому, как он швырял и разбрасывал вокруг себя вещи, было件нятно, что он был вне себя от того, что не смог раньше освободиться, чтобы тоже лечь поспать. Ему, однако, хватило времени, чтобы наделать шума и не дать поспать никому из нас.

А вскоре после того, как Алан с грохотом вышел из комнаты, со мной произошло нечто удивительное: я наблюдал за тем, как моя негативная реакция на него росла, подобно приближающемуся к платформе поезду, *а я не сел на этот поезд*. В этот момент я ясно увидел Алана с его злостью и досадой, увидел его поведение, как оно есть, не интерпретируя его, я также увидел, как моя злость «вскипела» до момента, когда я был готов отреагировать, — но я не отреагировал ни на одно из этих ощущений.

Когда я просто наблюдал за своими реакциями злости и желанием оправдать себя, а не проявлял их, у меня возникло ощущение, будто с моих глаз спала пелена, и я *прозрел*. Что-то, что обычно блокировало мое восприятие, растворилось, и мир вокруг ожил. Неожиданно Алан стал милым, и поведение остальных студентов показалось мне вполне нормальным независимо от того, каким оно было на самом деле. Также поразительно было то, что, повернув голову, я посмотрел в окно и увидел, что все вокруг меня сияет внутренним светом. Блики солнца на деревьях, трепет листьев на ветру, легкое дребезжание осколков стекла в оконной раме старого окна — я видел красоту, которую невозможно описать словами. Я был потрясен тем, насколько все вокруг было чудесным. Абсолютно все наполнялось красотой.

Я все еще пребывал в состоянии потрясения, когда присоединился к остальной группе студентов для послеобеденной медитации. Все дальше погружаясь в медитацию, я открыл глаза и осмотрел комнату — и впал в состояние, которое могу описать только как внутреннее видение, которое я все эти годы не могу забыть.

Я увидел, что все вокруг меня были «существами из света». Я ясно увидел, что все они сотканы из света, что все мы — будто некая форма света, но сверху покрытая коркой. Корка эта темная и резиновая, как деготь, и закрывает этот внутренний свет, который и является настоящим внутренним «Я». Некоторые куски дегтя очень плотные, другие — более тонкие и прозрачные. У тех, кто много и долго работал над собой, дегтя меньше, и они излучают больше внутреннего света. По личным причинам некоторые люди сильнее покрыты дегтем, и им необходимо здорово потрудиться, чтобы избавиться от него.

Спустя примерно час мое видение померкло, а вскоре и вовсе исчезло. Когда медитация закончилась, нам предстояло выполнить большой объем работы, и я поспешил заняться той работой, которой постоянно избегал, — мыть посуду в наполненной паром кухне. Но поскольку состояние эмоционального экстаза еще не покинуло меня, то даже это занятие казалось мне блаженством.

Я делюсь этой историей не только из-за ее огромной важности для меня лично, но также и потому, что она отчетливо показала мне, что все, о чем мы говорим в этой книге, реально существует. Когда мы наблюдаем за собой честно и без осуждения, следим за механизмами нашей личности в действии, *мы просыпаемся, а наша жизнь может стать чудесным открытием красоты и радости.*

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Эннеаграмма может помочь нам только тогда, когда мы честны с самими собой. Таким образом, элементы системы да и саму книгу лучше использовать как руководство по самонаблюдению и самопознанию. Мы снабдили эту книгу множеством практических элементов, которые призваны облегчить для вас ее использование, а именно в книге вы сможете найти:

- ▶ Методики лечения, сильные стороны и различные пути трансформации для каждого типа.
- ▶ Способы «обнаружить и избавиться» от вредных привычек и реакций.

- ▶ Описание того, как работать с мотивациями для каждого типа.
- ▶ Подсознательные детские влияния.
- ▶ Терапевтические методы для каждого типа.
- ▶ Описание «начала духовного скачка», «Будильника» и «Красного флага» для каждого типа.
- ▶ Описание того, как культивировать осознанность в повседневной жизни.
- ▶ Уроки Внутренней Работы и практические задания для каждого типа.
- ▶ Описание того, как пользоваться системой для продолжения духовного роста.

Поскольку очень полезно выполнять упражнения, представленные в нашей книге, и вам может понадобиться что-то записывать, рекомендуем вести специальный журнал наблюдения за вашей внутренней работой по мере чтения о вашем собственном типе личности, равно как и о других восьми типах. Большинство читающих нашу книгу обнаруживают, что данная информация также «вытаскивает на поверхность» всяческие события, воспоминания и творческое вдохновение.

В качестве первого упражнения в вашем Журнале Внутренней Работы мы рекомендуем вам описать свою биографию, но не автобиографию. Напишите о себе в третьем лице, т. е. «он», «она», а не «я». Расскажите свою историю начиная с самого раннего детства (или еще раньше, с того, что вы знаете об истории своей семьи) и до настоящего момента так, будто вы описываете кого-то другого. Возможно, вам захочется посвятить по страничке своего Журнала каждому этапу своей жизни, оставляя место для дополнений в виде отдельных мыслей и наблюдений по мере вспоминания. Не беспокойтесь, если ваше описание получается не вполне литературным или «корректным». Самое главное — увидеть свою жизнь в целом, будто бы рассказанную кем-то другим.

Какие моменты оказались определяющими в вашей жизни, каковы были ваши травмы и победы, моменты, когда вы поняли, что ваша жизнь неповторима, и порадовались либо огорчились от этого? Кто стал самой важной личностью в вашей жизни — кто был свидетелем ваших взлетов и падений, вашей борьбы и личностного

роста, кто был источником вашей боли и страдания и кто оставался вашим понимающим наставником и другом? Опишите это, насколько возможно, подробно.

Возвращайтесь к своей биографии тогда, когда у вас появляются дополнения, продолжая чтение этой книги, снова и снова заглядывайте внутрь себя. Ваша история будет обогащаться и становиться более значимой для вас по мере более глубокого познания себя.

ЧАСТЬ I



*Путешествие
внутри себя*



▼

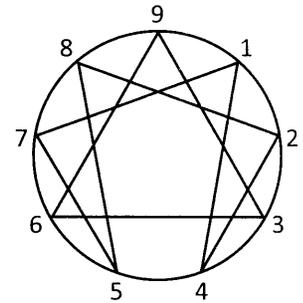
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП ЛИЧНОСТИ

▲

ЭННЕАГРАММА представляет собой геометрическую фигуру, на которой размещены девять основных типов личности человеческой природы, а также их сложные взаимосвязи. Это не что иное, как развитие современной психологии, однако уходящей корнями в духовную мудрость самых разнообразных древнейших традиций. Само слово **ЭННЕАГРАММА** происходит от греческого «девять» — *ennea* и «фигура» — *grammos*, таким образом, это фигура с девятью нанесенными точками.

Современная Эннеаграмма типов личности является синтезом различных духовных и религиозных традиций. В огромной степени это представляет собой сгусток вселенской мудрости, многовековой философии, накопленной христианами, буддистами, мусульманами (особенно Суфиями) и евреями (в Каббале) на протяжении тысячелетий. Сущность Эннеаграммы состоит в глубоком понимании того, что человеческие существа являются духовными существами, рожденными в материальном мире, однако таинственным образом воплощающие те же Жизнь и Дух, что и Создатель. За внешними различиями и проявлениями, под покровом иллюзии Божественный свет сияет в каждом. Тем не менее различные силы пытаются заслонить этот свет. Каждая духовная традиция содержит мифы и выдвигает доктрины, объясняющие, как и когда человечество утратило связь с Божественным.

Огромная сила Эннеаграммы в том, что для нее не важны различия между разными учениями и доктринами. Она помогает сторонникам и приверженцам любой из известных религий увидеть и понять объединяющую их суть как духовных существ. Именно поэтому в современном мире Эннеаграмма приобретает невероятную ценность тем, что способна показать белому и черному, женщине и мужчине, католику и протестанту, арабу и еврею, сильному и слабому, богатому и бедному то, что, если заглянуть вглубь, лежит совершенно новым уровнем человеческой общности. С помощью



ЭННЕАГРАММА

«Великие метафоры всех духовных традиций — благодать, освобождение, рождение заново, пробуждение от иллюзии — свидетельствуют о возможности превзойти ограничения моего прошлого и сделать что-то новое».

СЭМ КИН

«Не плачьте. Не возмущайтесь. Понимайте».

СПИНОЗА

Эннеаграммы мы увидим, что Шестерки — такие же, как и все другие Шестерки, что они разделяют одинаковые взгляды и имеют ту же систему ценностей, что и другие люди их типа. Чернокожие Единицы гораздо больше похожи на белые Единицы, чем даже могли себе вообразить, и т. д. Появляется новый уровень общности и сострадания, который уничтожает прежнее невежество и страх.

Как бы то ни было, Эннеаграмма — это не религия и ни в коем случае не влияет на религиозные предпочтения человека. Она также не претендует стать единственным духовным путем. И тем не менее она отождествляет себя с одним из фундаментальных элементов всех духовных путей — с *самопознанием*.

Без самопознания мы далеко не продвинемся в нашем духовном путешествии, не сможем поддерживать достигнутый уровень развития. Одной из больших опасностей трансформации является то, что Эго пытается обходить глубокую психологическую работу, перескакивая в трансцендентное состояние раньше, чем нужно. Это происходит потому, что Эго всегда считает себя более продвинутым, чем оно есть на самом деле. Сколько новичков-первогодков убедили себя в том, что уже готовы к святости? Сколько медитирующих студентов уверены, что достигли просветления в рекордные сроки?

Настоящее самопознание — это неоценимая защита от такого рода самообмана. Эннеаграмма определяет наше место в этом мире (и дает возможность реального прогресса), потому что начинает действовать непосредственно там, где мы действительно находимся. И по мере достижения духовных высот, каких мы только можем достичь, она ясно и без осуждения освещает темные аспекты нашей жизни, то, где наша свобода ограничена. Если мы собираемся жить как духовные существа в материальном мире, это как раз те области познания, которые нам необходимо исследовать.

Присутствие (осознанность, вдумчивость), *практика самонаблюдения* (взятая из самопознания) и *понимание того, что означает приобретенный кем-либо опыт* (точная его интерпретация в более широком контексте, таком как общественная или духовная система) — вот три основных элемента, необходимых для процесса трансформации. *Бытие* обеспечивает первое, *ты сам* — это второе, а *Эннеаграмма* — третье. Когда присутствуют все три элемента, процесс может пойти быстро.

ЗНАКОМСТВО С ДЕВЯТЬЮ ТИПАМИ

Работа с Эннеаграммой начинается с того, что вы определяете свой тип личности и начинаете понимать его основные особенно-

«Какая нам выгода от путешествия к Луне, если мы не способны преодолеть пропасть, которая отделяет нас от самих себя?»

ТОМАС МЕРТОН

сти. Разбираясь в себе, мы находим признаки нашего поведения во всех девяти типах, но лишь в одном из них коренятся наиболее свойственные нам и определяющие наш тип характеристики. На странице 31 вы найдете анкету-вопросник, краткий тест Рисо — Хадсона (QUEST), который поможет вам сузить выбор при определении своего основного типа, а в начале каждой главы про каждый из типов личности вы найдете еще один независимый тест Рисо — Хадсона — TAS — для проверки ваших выводов. Работая с этими двумя тестами, описаниями и упражнениями на определение типа личности, вы достаточно точно сможете определить свой тип личности.

А сейчас прочтите названия типов личности и их краткое описание и попробуйте почувствовать, какие два-три из них подходят вам более всего. Помните, что приведенные ниже характеристики являются лишь несколькими маячками и не отражают весь спектр особенностей каждого типа личности.

Тип Один: РЕФОРМАТОР. Принципиальный, идеалистичный тип. Единицы этичны и разумны, с сильным чувством правильного и неправильного. Это учителя и крестonosцы, они вечно борются за улучшение мира, но всегда боятся совершить ошибку. Хорошо организованные и скрупулезные, они всегда стараются поддерживать высокие стандарты, но могут вдруг стать критичными и перфекционистичными. У них наблюдаются проблемы с подавлением зла и нетерпимостью. В своих лучших проявлениях здоровые Единицы мудры, проникательны, реалистичны и благородны. Это люди с высокими моральными принципами.

Тип Два: ПОМОЩНИК. Заботливый, межличностный тип. Двойки эмпатичны, искренни, у них доброе сердце. Они дружелюбны, великодушны и способны жертвовать собой, но также могут быть сентиментальными, угодливыми и подобоострастными. Они движимы благими побуждениями и часто помогают другим, чтобы чувствовать себя кому-то нужными. Им обычно сложно заботиться о самих себе и удовлетворять свои собственные потребности. В своих лучших проявлениях здоровые Двойки бескорыстны и альтруистичны, любят себя и других без всяких условий и оговорок.

Тип Три: СТРЕМЯЩИЙСЯ К УСПЕХУ. Приспосабливающийся, ориентированный на успех тип. Тройки уверены в себе, привлекательны и обаятельны. Амбициозные, компетентные и энергичные — они могут также начать заботиться только о личном статусе и продвижении себя. Тройки слишком озабочены своим имиджем и тем, что о них думают окружающие. Они часто являются трудоголиками и пытаются охватить необъятное. В своих

«Если бы люди познали себя, Господь бы исцелил и помиловал их».

ПАСКАЛЬ

лучших проявлениях здоровые Тройки принимают себя как есть, они истинны и являются такими, какими кажутся, — это модель для подражания, вдохновляющая окружающих.

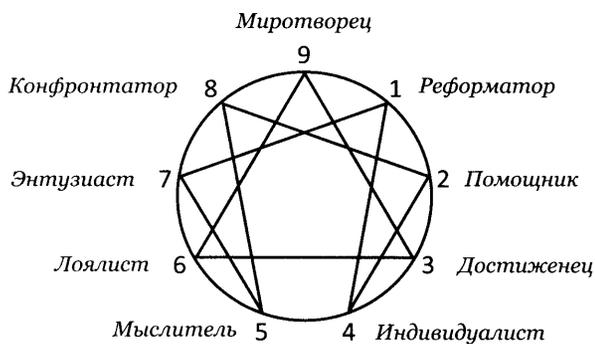
Тип Четыре: ИНДИВИДУАЛИСТ. Романтический, интроспективный тип. Четверки понимают себя, они чувствительны, сдержанны и спокойны. Они раскрываются, являются эмоционально честными и личностными людьми, но также могут стать рабами своего настроения и уйти в себя. Отстраняясь от окружающих из-за внутреннего чувства уязвимости и ущербности, они могут чувствовать себя презираемыми и выбитыми из обычной жизненной колеи. Они часто идут на поводу у своих желаний и жалеют себя. В своих лучших проявлениях здоровые Четверки вдохновенные и необычайно творчески одаренные личности, способные к самообновлению и трансформации своего жизненного опыта.

Тип Пять: МЫСЛИТЕЛЬ. Глубокий, мыслящий тип. Пятерки внимательны, проницательны и любопытны. Они в состоянии концентрироваться и фокусировать свое внимание на развитии сложных идей и навыков. Независимые и изобретательные, они также могут быть полностью поработаны своими мыслями и воображаемыми конструкциями. Они отстраняются от внешнего мира, оставаясь напряженными и натянутыми. Типичная проблема Пятерок — изоляция, эксцентризм и нигилизм. В своих лучших проявлениях здоровые Пятерки — провидцы-новаторы, опережающие свое время и способные совершенно по-новому видеть окружающий мир.

Тип Шесть: ЛОЯЛИСТ. Преданный, ориентированный на безопасность тип. На людей этого типа можно положиться, они много работают, ответственные, но они также могут стать излишне

защищающимися, уклончивыми и очень тревожными, часто жалуются на тяготы жизни и от этого же испытывают стресс. Они часто бывают осторожными и нерешительными, но могут быть реактивными, дерзкими и непокорными. Они обычно страдают от неуверенности в себе и от своей подозрительности. В своих лучших проявлениях здоровые Шестерки внутренне стабильны, уверены в себе, храбро встают на защиту слабых и бессильных.

Тип Семь: ЭНТУЗИАСТ. Занятый, продуктивный тип. Семерки многогранны, оптимистичны и спонтанны. Игри-



ЭННЕАГРАММА С ТИПАМИ РИСО — ХАДСОНА

вые, чаще всего в хорошем расположении духа и практичные, они также могут быть перенапряженными, рассредоточенными и недисциплинированными. Они постоянно находятся в поиске новых волнующих приключений, но могут отстраниться от людей, бесконечная смена декораций и действующих лиц сильно их истощает. Они часто бывают поверхностны и импульсивны. В своих лучших проявлениях здоровые Семерки фокусируют свои таланты на достижении стоящих перед ними целей, становясь веселыми, счастливыми и благодарными.

Тип Восемь: КОНФРОНТАТОР. Сильный, доминирующий тип. Восьмерки уверены в себе, сильны и напористы. Покровительственные, обладающие внутренними и внешними ресурсами и решительные, они могут быть горделивыми и доминирующими. Восьмерки считают, что должны контролировать свое окружение, часто вступают в конфронтацию с окружающими и запугивают их. Они редко позволяют себе сближаться с другими людьми. В своих лучших проявлениях Восьмерки умеют владеть собой, используют свою силу для улучшения жизни других людей, становясь героическими, великодушными и порой исторически великими личностями.

Тип Девять: МИРОТВОРЕЦ. Скромный тип с легким характером. Девятки принимают все, как есть, они доверяют людям и внутренне стабильны. Это люди с хорошим характером и добрым сердцем, с ними легко, они всегда готовы поддержать, но они часто готовы идти на уступки ради сохранения мира. Они предпочитают бесконфликтную жизнь и часто пытаются сохранить безмятежность, упрощая проблемы и минимизируя все, что может нарушить их покой. Иногда они становятся инертными и упрямыми. В своих лучших проявлениях здоровые Девятки всеобъемлющи, они способны объединять людей и устранять конфликты.

ВОПРОСНИКИ

Первый вопросник, расположенный на стр. 31-33, — QUEST Рисо — Хадсона, или Экспресс-тест по определению типа личности по Эннеграмме. Этот тест поможет вам определить свой тип личности менее чем за 5 минут с точностью до 70%. По крайней мере, вы сможете идентифицировать 2-3 основных типа, к которым можете относиться.

Второй вопросник — это TAS Рисо — Хадсона, или Индикатор Типа Личности. В начале каждой главы с описанием одного из типов личности можно найти набор из 15 утверждений,

наиболее точно характеризующих описываемый тип личности. Если вы хотите пройти экспресс-тест для определения собственного типа личности в электронном виде, вы можете заглянуть на наш веб-сайт: www.EnneagramInstitute.com. Данный тест RHETI (Индикатор Типа Личности по Эннеаграмме по Методологии Рисо и Хадсона, Версия 2.5) представляет собой 144 пары утверждений и дает до 80% точности при определении типа личности. Помимо определения основного типа личности он также позволяет увидеть наиболее сильные проявления каждого из девяти типов в вашем характере. RHETI обычно занимает примерно 45 минут.

Если вы впервые имеете дело с Эннеаграммой, пройдите сначала QUEST, а затем TAS, чтобы увидеть, есть ли различие в результате. Например, по QUEST вы определили свой тип как тип Шесть. Сразу же переходите к чтению 15 утверждений в тесте TAS, относящихся к типу Шесть (глава 12), чтобы убедиться, что они максимально вам подходят. Если это так, скорее всего, вы правильно определили свой тип.

Как бы то ни было, мы призываем вас к тому, чтобы вы не ограничивались полученным результатом и дочитали главу с описанием типа Шесть до конца (чтобы продолжить знакомство с этим типом), до тех пор, пока мозаика не сложится окончательно. Если и описание, и упражнения полностью совпадают с вашим восприятием себя, вы чувствуете полное попадание, вы, вероятно, и есть тип Шесть.

Мы, однако, оставляем долю сомнения в том, что сказано выше, так как всегда есть вероятность ошибиться при определении своего типа личности так же, как может ошибиться при определении типа и «эксперт от Эннеаграммы». Поэтому советуем вам уделить достаточное количество времени для более точного определения вашего типа. Внимательно прочтите эту книгу и, что более важно, *поживите с полученной информацией некоторое время*, а также поговорите об этом с теми, кто вас хорошо знает. Помните, что самопознание — это процесс, а процесс не заканчивается в тот момент, когда вы определили свой тип личности, это только начало пути.

Когда вы действительно определитесь с типом личности, вы узнаете это наверняка. Вас будут захлестывать волны разнообразных ощущений — освобождения и смущения, взлета настроения и досады.

То, что вы всегда подсознательно знали о себе, вдруг приобретет четкие очертания, а сама ваша жизнь окрасится в яркие краски. Когда вы почувствуете все это, то наверняка поймете, что точно определили свой тип.

ИНСТРУКЦИИ

Для достижения достоверных результатов важно внимательно ознакомиться и следовать следующим инструкциям:

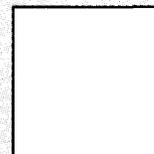
- ▶ Выберите только один раздел в каждой из приведенных ниже двух групп утверждений, который лучше всего описывает ваши обычные реакции и поведение в повседневной жизни.
- ▶ Вы не обязаны полностью соглашаться с каждым словом или утверждением в выбранном вами разделе. Вам достаточно согласиться с тем, что указано в соответствующем разделе только на 80-90%, но важно принять эти утверждения как относящиеся именно к вам по сравнению с имеющимися там утверждениями, содержащимися в других разделах данной группы. В общем и целом вам нужно ощутить согласие с основной тональностью, а значит, «философией» раздела, который вы выбрали. С некоторыми предложениями любого из разделов вы можете и вовсе не согласиться. Не отвергайте данный раздел только из-за несогласия с каким-либо одним словом или утверждением! Снова и снова посмотрите на всю картину в целом!
- ▶ Не перепроверяйте свой выбор. Остановитесь на том разделе, какой вам подсказывает ваше внутреннее чутье, даже если вы сознательно не согласны с его утверждениями на все 100%. Общий смысл и восприятие раздела гораздо важнее, чем каждый из его элементов. Доверьтесь своей интуиции.
- ▶ Если вы затрудняетесь в выборе раздела в какой-то группе, вы можете выбрать оба раздела, но только в одной группе; например, С в группе 1 и X и Y в группе 2.
- ▶ Поставьте выбранную вами букву из данной группы в выделенном квадрате.

ГРУППА 1

А. Я всегда считал себя довольно независимым и напористым человеком: я понимал, что жизнь идет лучше, когда ты встречаешь ее во всеоружии. Я ставлю свои цели, с головой окунаюсь в дела и хочу, чтобы все получалось. Я не люблю сидеть на месте — я хочу достичь больших результатов и попасть в точку. Я не ищу конфронтаций, но не позволяю людям давить на меня. Чаще всего я знаю, чего хочу, и делаю это. Я обычно много работаю и ни перед чем не останавлиюсь.

QUEST
Рисо — Хадсона

Экспресс-
текст по
Эннеграмме



ОТВЕТ В ГРУППЕ 1

В. Я обычно был очень спокойным и привык все делать самостоятельно. Обычно в обществе не привлекаю к себе внимание, и для меня совершенно нехарактерно самоутверждаться. Я не чувствую себя комфортно на лидирующих ролях и не люблю конкурировать с людьми, как это делают другие. Многие могут считать меня фантазером — большинство моих эмоций рождается и живет в моем воображении. Я могу быть абсолютно тихим и спокойным, не чувствуя необходимости постоянно оставаться активным.

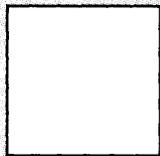
С. Я всегда был чрезвычайно ответственным и преданным. Я чувствую себя ужасно, если не выполняю свои обязательства и всегда делаю то, что от меня ожидают. Я хочу, чтобы люди знали, что я здесь для них и сделаю для них все, что в моих силах. Я часто приносил себя в жертву ради других независимо от того, знали они об этом или нет. Я часто не уделяю достаточно внимания самому себе — делаю то, что нужно делать, и позволяю себе отдохнуть (в это время делаю то, что действительно мне хочется) только в оставшееся от нужных дел время.

ГРУППА 2

Х. Я человек, у которого всегда позитивный взгляд на жизнь и который верит, что все изменится к лучшему. Я всегда найду то, к чему приложить усилия и чем себя занять. Мне нравится быть окруженным людьми и делать их счастливыми — мне нравится делить с ними хорошее настроение. (Я не всегда чувствую себя великолепно, но предпочитаю никому этого не показывать.) Хотя случалось и так, что, оставаясь позитивно настроенным, я на самом деле откладывал в долгий ящик решение своих личных проблем.

У. Я человек, который чересчур эмоционален по поводу того, что происходит вокруг меня, — большинство людей могут сказать, что я чем-то расстроен. Я бываю осторожным с людьми, но я более чувствителен, чем хотел бы. Я хочу быть уверенным в том, с кем я заодно и на кого я могу положиться, в то время как для большинства людей вокруг меня совершенно понятно, каковы их взаимоотношения со мной. Когда я расстроен чем-либо, мне хочется, чтобы другие реагировали и переживали так же, как и я. Я знаю правила, но не хочу, чтобы меня учили, как и что делать. Я хочу сам все решать.

З. Обычно я сильно себя контролирую и действую логично — мне несвойственно поддаваться чувствам. Я эффективен — даже перфекционист — и предпочитаю работать сам по себе. Когда



ОТВЕТ В ГРУППЕ 2

возникают проблемы или межличностные конфликты, я предпочитаю решать их без эмоций. Некоторые считают меня слишком холодным и отстраненным, тогда как я просто не желаю, чтобы мои эмоциональные реакции влияли на решение важных для меня вопросов. Обычно я не допускаю, чтобы другие видели мою реакцию.

Для интерпретации своего ответа см. стр. 36.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ О ТИПЕ

► Несмотря на то что в каждом из нас присутствуют признаки каждого из типов личности, только один «рисунок» или стиль можно считать основным (базовым), к которому мы возвращаемся вновь и вновь. Этот основной тип остается неизменным на протяжении всей нашей жизни. Изменяясь и развиваясь в различных направлениях, люди продолжают принадлежать одному и тому же «основному» типу личности.

► Описания типов личности универсальны и в равной степени относятся и к мужчинам, и к женщинам. Безусловно, мужчины и женщины могут по-разному проявлять одни и те же черты, реакции, свое отношение к событиям, однако основные признаки и особенности типа остаются неизменными.

► Не все описания вашего основного типа будут подходить вам *постоянно*. Это происходит из-за нашего постоянного перехода со здорового уровня на средний и нездоровый, которые и формируют наш тип личности. Это мы увидим при изучении Уровней Развития (глава 6). Мы также увидим, что наш личностный рост или усиливающийся стресс играют решающую роль в том, как мы проявляем наш тип.

► Несмотря на то что мы каждому типу присвоили свое название (такие как Реформатор, Помощник и т. д.), на практике мы предпочитаем называть типы по Эннеаграмме цифрами. Эти цифры нейтральны по своей значимости — они лишь представляют собой короткое, нейтральное обозначение того или иного типа. Более того, их порядковый номер не имеет особого смысла: тип личности с большим числом ничуть не лучше типа с меньшим числом (например, быть Девяткой ничуть не лучше, чем быть Единицей).

«Когда вы ненавидите человека, вы ненавидите что-то, что является частью вас самого. То, что не является частью вас самого, не будет вас беспокоить».

GERMAN GECSE

► Ни один из типов личности ничем не лучше другого — любой из типов имеет свои достоинства и недостатки, сильные и слабые стороны. Однако представителей некоторых типов могут больше ценить в каком-то конкретном обществе или культуре. По мере более глубокого изучения типов личности вы увидите, что так же, как каждый обладает уникальными возможностями, каждый имеет различные ограничения.

► Независимо от того, к какому типу вы относитесь, в вас присутствуют в большей или меньшей степени черты всех девяти типов. Исследовать и обнаружить работу каждого из них внутри нас — значит понять весь спектр человеческой природы. Такое осознание даст вам более глубокое понимание других и сострадание к другим, поскольку многие привычки и характерные их реакции вы найдете в самом себе. Намного сложнее осуждать агрессивность Восьмерок или, например, стремление Двоек быть нужными, когда мы замечаем агрессивность и потребность быть нужными в самих себе. Если вы исследуете присутствие в самих себе всех девяти типов, вы увидите, насколько они взаимозависимы и взаимозаменяемы, именно так, как представляет их символ Эннеграммы.

«Тот, кто знает других, тот умен. Тот, кто знает себя, тот мудр».

ЛАО-ЦЗЫ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Мы четко понимаем, что гораздо сложнее определить тип личности другого человека, чем свой собственный. У каждого есть мертвые зоны, а среди типов возможно такое разнообразие вариантов, что кажется, будто мы никогда не сможем познакомиться со всеми. А благодаря нашим личным предубеждениям у нас, вполне вероятно, имеется абсолютное неприятие некоторых типов. Помните, что Эннеграмму нужно применять прежде всего для того, чтобы понять самого себя.

Более того, знание нашего собственного типа или типа кого-то другого может помочь нам понять очень много ценного, но не расскажет нам абсолютно все о том или ином человеке, разве что мы сможем узнать его национальность и расу. Как таковой тип личности не дает нам знаний о его истории жизни, интеллекте, таланте, честности, дружелюбии, характере или других факторах.

С другой стороны, тип многое говорит нам о том, какова наша картина мира, что мы обычно выбираем, какова наша система ценностей, мотивы наших поступков, о том, как мы реагируем

на других людей, наших реакциях на стресс и о многих других вещах. Чем больше мы узнаем об особенностях личности, описываемых данной системой, тем проще принимаем различные точки зрения, которые отличаются от нашей собственной.

БОЛЕЕ ГЛУБОКИЕ ЗАДАЧИ ЭННЕАГРАММЫ

Отнесение себя к какому-то из девяти типов личности может стать революционным открытием. Впервые в нашей жизни мы можем увидеть не только некую модель, но и разумное объяснение того, как мы жили и как вели себя. Но в какой-то момент тем не менее «знание нашего типа» может стать частью нашего собственного имиджа или может встать на пути нашего дальнейшего развития.

Некоторые студенты, изучающие Эннеаграмму, и правда «прирастают» к своему типу личности: «Конечно, я стал параноиком! В конце концов, я ведь Шестерка!» или «Вы знаете, какие мы, Семерки? Нам все время нужно быть в теме!» Если мы оправдываем сомнительное поведение или если мы еще сильнее заикливаемся на паттернах своей личности, то мы неправильно толкуем и используем Эннеаграмму.

Но, помогая нам увидеть, насколько мы увязли в сетях своего галлюцинирующего ума и как далеко мы отошли от нашей Сущностной природы, *Эннеаграмма предлагает нам глубже заглянуть в тайну истинного «Я»*. Она призвана положить начало процессу ознакомления, который приведет нас к более глубокой правде о нас самих и о нашем месте в мире. Если же тем не менее мы будем использовать Эннеаграмму только лишь для улучшения собственного имиджа, процесс раскрытия (или фактически восстановления) нашей истинной природы остановится. В то время как, узнав свой тип личности, мы получаем важную информацию, эта информация становится всего лишь отправной точкой нового, еще более грандиозного путешествия. Короче говоря, *определение нашего типа личности не является конечным местом назначения*.

Цель данной Работы — прекратить автоматические реакции личности путем привнесения в нее осознанности. Только внося понимание и ясность в то, как работает наша личность, мы можем пробудиться — вот почему мы написали эту книгу. Чем больше мы понимаем, насколько механичны реакции нашей личности, тем менее идентифицируемся с ними, тем более свободными мы станем. Вот в чем состоит суть Эннеаграммы.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ QUEST (к стр. 31-33)

Вы пишете вместе две буквы из двубуквенного кода. Например, при выборе раздела С из группы 1 и раздела У из группы 2 вы получаете двубуквенный код с У. Для определения базового типа личности по тесту QUEST смотри коды справа.

Двубуквенный код	Тип	Название типа и ключевые характеристики
AX	7	Энтузиаст: оживленный, реализовавшийся, импульсивный.
AУ	8	Конфронтатор: уверенный в себе, решительный, доминирующий.
AZ	3	Стремящийся к успеху: адаптирующийся, амбициозный, заботящийся об имидже.
BX	9	Миротворец: восприимчивый, ободряющий, самодовольный.
BY	4	Индивидуалист: интуитивный, эстетичный, поглощенный собой.
BZ	5	Мыслитель: проницательный, инновационный, отстраненный.
CX	2	Помощник: заботливый, великодушный, собственнический.
CY	6	Лоялист: контактный, ответственный, защищающийся.
CZ	1	Реформатор: рациональный, принципиальный, контролирующий себя.

ДРЕВНИЕ КОРНИ, СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

СОВРЕМЕННАЯ ТЕОРИЯ ЭННЕАГРАММЫ типов личности не появилась благодаря какому-либо одному источнику. Это своего рода гибрид, современная амальгама из нескольких древних мудрых традиций, интегрированных с современной психологией. Различные авторы размышляли над ее происхождением, а энтузиасты Эннеаграммы сочинили огромное количество мифов о ее истории и развитии, однако большая часть этих мифов и легенд, к сожалению, лишь вводит в заблуждение. Многие из ранних авторов, к примеру, относили всю систему к Суфиям, что, как мы уже знаем, неверно.

Чтобы понять историю Эннеаграммы, необходимо различать *символ Эннеаграммы* и *девять типов личности*. Символ Эннеаграммы действительно древний, ему около 2500 лет или более. Судя по всему, идеи, которые впоследствии привели к развитию психологической теории девяти типов личности, уходят корнями аж в четвертый век до нашей эры, а возможно, и ранее. И только в последние два десятилетия эти два источника знаний сошлись воедино.

Точное происхождение символа Эннеаграммы истории неизвестно; мы не знаем, откуда он появился, так же как не знаем точно, кто изобрел колесо и письменность. Говорят, он появился в Вавилоне около 2500 года до нашей эры, однако подтверждения этому практически нет. Большинство абстрактных идей, связанных с Эннеаграммой, если не касаться ее геометрического и математического происхождения, говорит о том, что она вполне могла уходить корнями в классическую греческую философию. Теории, описывающие диаграмму, можно найти в работах Пифагора, Платона, а также у некоторых философов-неоплатонистов. В любом случае эта теория совершенно четко является частью западной традиции, откуда возникли иудаизм, христианство и ислам, так же как Гермесова и Гностическая философии, аспекты которых можно отыскать во всех трех великих религиях.

«Познай, кто ты есть, и
будь им».

ПИНДАР

«Возьми понимание Востока и знания Запада — а затем ищи».

ГУРДЖИЕВ

Нет сомнений в том, что человеком, который привнес символ Эннеаграммы в современный мир, был Георгий Иванович Гурджиев. Гурджиев был греческим армянином, родившимся примерно в 1875 году. Будучи еще молодым человеком, он заинтересовался изотерической наукой и был убежден в том, что все учение о трансформации человеческой души было создано древними, но, увы, было утрачено. Вместе с группой друзей, которые разделяли его страстное желание возродить древнюю теорию человеческой трансформации, Гурджиев потратил раннюю часть своей жизни на попытки собрать воедино все древние учения, которые только мог обнаружить. Все вместе друзья создали группу под названием «Искатели Истины» («САТ») и решили, что каждый из них будет независимо от других изучать одно из учений или систем, периодически встречаясь для обсуждения полученных знаний. Они много путешествовали по Египту, Афганистану, Греции, Персии, Индии и Тибету, проводя много времени в монастырях и отдаленных храмах, изучая все, что только можно было, о древних мудрых традициях.

Где-то в своих путешествиях, возможно в Афганистане или Турции, Гурджиев обнаружил символ Эннеаграммы. В дальнейшем он разработал свой собственный образ того, что он и его группа «САТ» обнаружили. Свои поиски он закончил незадолго до начала Первой мировой войны и начал преподавать в Санкт-Петербурге и Москве, быстро собрав вокруг себя толпы энтузиастов.

Преподаваемая Гурджиевым система представляла собой обширное и сложное учение, соединяющее психологию, духовность и космологию, целью которого было помочь студентам понять свое место во вселенной и свое место в жизни. Гурджиев учил также, что Эннеаграмма представляет собой центральный и наиболее важный символ в его философии. Он утверждал, что человек ничего абсолютно не понимал до тех пор, пока он или она не начинали рассматривать явления и события с точки зрения Эннеаграммы. То есть до тех пор, пока он или она не начинали правильно расставлять элементы того или иного процесса на символе Эннеаграммы, таким образом постигая взаимозависимость и взаимосвязь различных частей целого. Так, теория Эннеаграммы, преподаваемая Гурджиевым, была прежде всего *моделью естественных процессов*, а не психологической типологией.

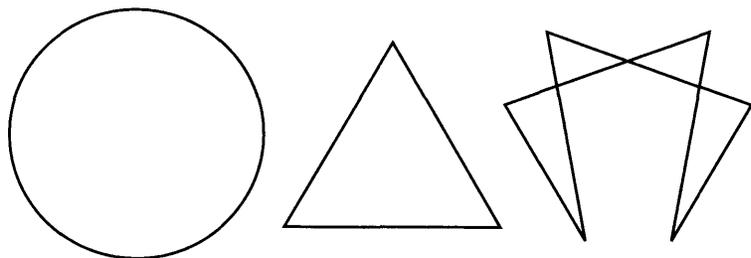
Гурджиев объяснял, что символ Эннеаграммы состоит из трех частей, которые представляют собой три священных закона, управляющих всем сущим. Первый из них — *круг*, универсальная мандала, используемая почти всеми культурами. Круг олицетворяет единство, целостность и неповторимость и является символом того, что Бог един — определяющий признак большинства западных религий, иудаизма, христианства и ислама.

Внутри круга мы находим следующий символ — *треугольник*. Традиционно в христианстве это триединство Отца, Сына и Святого Духа. Точно так же Каббала, изотерическое учение иудаизма, учит, что изначально Бог являет себя во вселенной как три проявления, или «сферы»: Сефирот (Кетер, Бинах и Хокмах), называемый главным символом Каббалы «Древом Жизни». Мы также видим проявление идей тройственности в других религиях: буддизм говорит о Будде, Дхарме и Сангхе; индуизм говорит о Вишну, Брахме и Шиве; таоизм говорит о Небесах, Земле и Человеке.

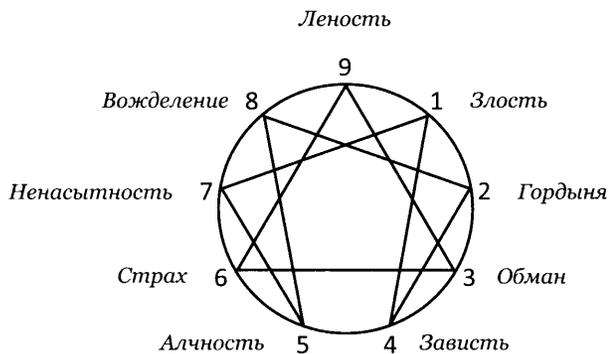
Поразительно, но почти все основные религии мира учат о том, что вселенная являет собой не двойственность, как учит западная логика, а триединство. Наше обычное представление о действительности базируется на парах противоположностей, как добро и зло, черное и белое, мужское и женское, интроверт и экстраверт и т. д. Древние же традиции видят не женщину и мужчину, а женщину, мужчину и ребенка. Предметы не черные и белые, а черные, белые и серые.

Гурджиев назвал этот феномен «Законом Трех» и сказал, что все сущее — результат взаимодействия трех сил (какими бы они ни были в данной ситуации и в данном измерении). Даже открытия современной физики, кажется, поддерживают идеи «Закона Трех». На внутриатомном уровне атомы состоят из протонов, электронов и нейтронов, и, несмотря на то что всегда считалось, что существует четыре фундаментальных силы, физика сейчас открыла существование трех сил — твердая сила, слабая сила и электромагнетизм.

Третья часть этого тройственного символа — *шестигранник* (фигура, соединяющая цифры 1 — 4 — 2 — 8 — 5 — 7). Эта фигура символизирует то, что Гурджиев назвал «Законом Семи», который описывает процесс и развитие во времени. Он утверждает, что ничто не остается неизменным, все движется и становится чем-то другим. Даже горы и звезды постепенно трансформируются.



ТРИ ЧАСТИ СИМВОЛА ЭННЕАГРАММЫ



ЭННЕАГРАММА СТРАСТЕЙ И СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ
ПО ОСКАРУ ИЧАЗО

Все изменяется, перерабатывается, развивается или передается — пусть даже и законным, predetermined способом — в соответствии с собственной природой и в соответствии с силами, которые оказывают воздействие на все элементы системы. Дни недели, таблица Менделеева, музыкальная октава — все основано на «Законе Семи».

Когда мы соединяем эти три элемента (круг, треугольник и шестиугольник), мы получаем Эннеграмму. Это символ, который показывает целостность вещи (круг), как она становится результатом взаимодействия трех сил (треугольник) и как она развивается или изменяется во времени (шестиугольник).

Гурджиев учил теории Эннеграммы посредством серии священных танцев, объясняя, что ее можно воспринимать как «живой символ», движущийся и динамичный, а не статичный. Однако ни в одной из опубликованных работ Гурджиева и его студентов не давалось понятия Эннеграммы типов личности. Такая Эннеграмма родилась достаточно недавно и происходит из двух главных современных источников.

Первый — Оскар Ичазо. Как и Гурджиев, будучи молодым, Ичазо был увлечен поисками утраченных знаний. В детстве он использовал свои выдающиеся способности, быстро усваивая информацию из дядюшкиной обширной библиотеки философской и метафизической литературы. Когда Ичазо был еще достаточно молод, он уехал из Боливии, где родился и вырос, в Буэнос-Айрес, в Аргентину, а позднее и в другие части света в поисках древней мудрости. После путешествия по Среднему Востоку и другим местам он вернулся в Южную Америку и начал анализировать полученные знания.

Ичазо исследовал и синтезировал многие элементы Эннеграммы, а в начале 1950 года он открыл связь между символом и типами личности. Девять типов личности, которые он соединил символом Эннеграммы, происходили из древней традиции *памяти о девяти священных атрибутах, отраженных в человеческой натуре*. Эти идеи появились изначально у неоплатонистов, если не раньше, а затем обнаружили у Плотинуса в «Эннеадах» в третьем веке нашей эры. Они затем появились в Христианстве, но уже в виде своих противоположностей: Девять атрибутов превратились в Семь Смертных Грехов (или «Главных Грехов» или «Страстей») плюс еще два (страх и обман).

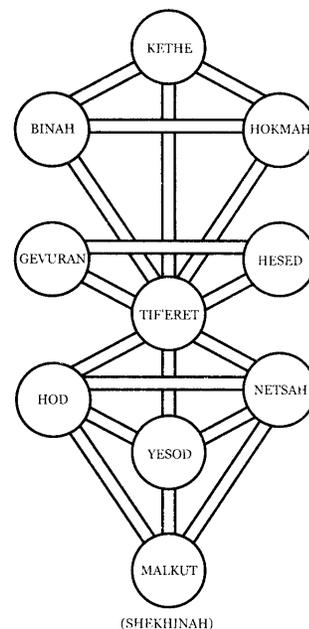
Общим в Эннеаграмме и Семи Смертных Грехах является идея о том, что *один* из них проявляется вновь и вновь, в то время как мы обладаем ими всеми. В этом кроется корень нашей несбалансированности и объяснение того, как мы попадаем в сети Эго. Ичазо проследил историю развития древних идей о Девяти священных атрибутах от греческих идей до идей отцов-пустынников четвертого столетия, которые впервые развили концепцию Семи Смертных Грехов, а оттуда переключались в средневековую литературу, включая «Кентерберийские истории» Чосера и «Чистилище» Данте.

Ичазо также исследовал древнееврейские традиции Каббалы. Мистическое учение развивалось в еврейской коммуне во Франции и Испании с двенадцатого по четырнадцатый век нашей эры, хотя зародилось в древнееврейских мистических традициях, так же как в Гностицизме и Неоплатонической философии. Центральным в философии Каббалы является символ, названный «Древо Жизни» (Etz Hayim), который, как и Эннеаграмма, содержит идеи единства, тройственности и процесса развития, состоящего из семи частей.

Гениальность Ичазо позволила ему впервые в середине 1950-х гг. точно и в правильной последовательности расположить весь этот материал на символе Эннеаграммы. Только тогда различные направления мысли слились воедино и образовали ту главную модель Эннеаграммы, какую мы знаем сейчас.

В 1970 г. известный психиатр Клаудио Наранжо (Claudio Naranjo), работавший над программой гештальт-терапии в Эсаленском институте в Биг-Суре, штат Калифорния, а также несколько других мыслителей из числа сторонников движения «за человеческий потенциал» поехали в Африку, в Чили, для обучения у Ичазо. Ичазо вел интенсивный 40-дневный курс, который специально разработал, чтобы помочь студентам найти путь к самореализации. Одной из первых, чему он обучал, была Эннеаграмма, а также девять типов личности, или, как он называл их, «эго фиксации».

Эннеаграмма мгновенно «зацепила» некоторых студентов группы, особенно Наранжо, который, едва вернувшись в Калифорнию, начал преподавать ее вкуче с другими психологическими системами, которые он изучил. Наранжо было интересно понять то, как типы личности Эннеаграммы соотносятся с известными ему психиатрическими категориями, и начал более глубоко изучать краткие описания типов, которые были у Ичазо. Для того чтобы продемонстрировать убедительность и действенность данной системы, он подбирал группы людей, имеющих признаки одного конкретного типа, либо чьи психиатрические особенности были хорошо известны, и интервьюировал их с целью выяснения их схожих черт



ДРЕВО ЖИЗНИ
(ETZ HAYIM)

или выявления дальнейшей информации. Например, он собирал вместе тех членов своей группы, которые проявляли характеристики маниакально-одержимого типа личности, и наблюдал, насколько их реакции соответствуют описанию типа Один, и т. д.

Разработанный Наранжо метод определения типа с использованием группы людей вовсе не относится к древним устным традициям, как принято считать; впрочем, так же как и Эннеаграмма типов личности не происходит от знания, пришедшего из древнего устного источника. Именно Наранжо стал использовать груп-

«ДЕВЯТЬ СТРАСТЕЙ»		
Идея Смертных Грехов (называемых также «Страстями»*) лучше понимается, если мы воспринимаем слово «грех» не как что-то плохое или ужасное, но как возможность каким-то образом «промахнуться». Страсти представляют собой девять основных путей потери нашего центра, искажения наших мыслей, чувств и действий.		
1	ЗЛОСТЬ	Эту страсть можно более точно описать как <i>Негодование</i> . Злость сама по себе не является проблемой, но в Единицах злость подавлена и ведет к постоянному недовольству и неудовлетворенности самими собой и окружающим миром.
2	ГОРДЫНЯ	Гордыня относится к невозможности и нежеланию принимать собственные страдания. Двойки постоянно откладывают на потом удовлетворение собственных потребностей, пытаются помогать другим. Их Страсть можно также описать как <i>Тщеславие</i> — гордыня по отношению к собственной добродетели.
3	ОБМАН	Обман понимается как убеждение самих себя в том, что мы сами и есть только Эго. Когда мы верим в это, мы все усилия тратим на развитие нашего Эго, а не нашей истинной природы. Ее также можно назвать <i>Тщеславием</i> , это попытка заставить Эго чувствовать себя ценным, не обращаясь к нашему духовному источнику.
4	ЗАВИСТЬ	Зависть основывается на чувстве, будто нам не хватает чего-то важного. Зависть заставляет Четверок чувствовать, будто другие обладают качествами, которых у них нет. Четверки жаждут того, чего не имеют, но часто не замечают падающих на них благословений.

* С английского «Passion» переводится как Порок, Грех или Страсть. — Прим. пер.

пы для изучения теории в начале 1970-х, и именно это является основным способом преподавания и познания Эннеграммы.

Наранжо начал преподавать раннюю версию системы для частных групп в Беркли, штат Калифорния, и вскоре она мгновенно распространилась вовне. Теорию Эннеграммы преподавали энтузиасты в районе залива Сан-Франциско, так же как и в иезуитских ретритных центрах по всей Северной Америке, где один из нас, Дон, в то время студент иезуитской семинарии, изучил первые материалы. После того как Ичазо и Наранжо проделали свою

5	АЛЧНОСТЬ	Пятерки чувствуют, что им не хватает внутренних ресурсов и что слишком активное общение с другими людьми катастрофически их истощит. Эта Страсть заставляет Пятерок держаться в стороне от окружающего мира. Так они сохраняют собственные ресурсы и минимизируют свои потребности.
6	СТРАХ	Эту Страсть можно было бы более точно описать как Тревогу, так как именно Тревога заставляет нас бояться того, что на самом деле не происходит. Шестерки постоянно находятся в состоянии опасения и расстройства от возможных будущих неудач.
7	НЕНАСЫТНОСТЬ	Ненасытность относится к ненасытному желанию «заполнять себя» впечатлениями. Семерки пытаются преодолеть чувство внутренней пустоты, генерируя большое разнообразие позитивных стимулирующих идей и занятий, но никогда не получают полного удовлетворения.
8	ВОЖДЕЛЕНИЕ	Вожделение совсем не относится к сексуальному вождению; Восьмерки «жадны» в том, что постоянно испытывают потребность в напряженности, контроле и расширении своих границ. Вождение заставляет Восьмерок пытаться влиять на все события их жизни — сознательно заявлять о себе.
9	ЛЕНОСТЬ	Леность означает не просто ленивость, так как Девятки могут быть достаточно активными и талантливыми. Прежде всего это относится к желанию не зависеть от жизненных обстоятельств. Это относится к их нежеланию быть полностью вовлеченными в эту жизнь.

фундаментальную работу, ряд других энтузиастов, включая авторов данной книги, начали развивать теорию Эннеграммы, открывая все новые ее грани.

В первую очередь наша работа состояла в разработке психологических основ каждого типа путем наполнения содержанием изначально очень кратких сведений об их характеристиках, а также выясняли соотношение Эннеграммы и других психологических и духовных систем. Дон всегда был уверен в том, что Эннеграмма будет приносить мало пользы, пока описания типов будут недостаточно полными и точными, она тогда просто станет источником дезинформации и дезориентирует нас в попытках личностного роста.

Огромный прорыв произошел в 1977 г., когда он обнаружил закономерности и описал Уровни Развития применительно к системе Эннеграммы. Уровни показали направления роста и деградации, через которые люди проходят в течение жизни. Они показали основные черты и мотивации, присущие определенным типам, а также объяснили причину этого. Они определили степень и глубину нашей идентификации с нашим типом и, следовательно, степень отсутствия личной свободы. Он также особо выделил психологические мотивации типов личности, что ясно следует из впечатляющих описаний типов, которые преобладали в самом начале его работы. Он развил эти и другие идеи, такие как соотношение Эннеграммы с другими психологическими типологиями, и представил свои открытия в книгах «Типы Личности» (1987) и «Понимание Эннеграммы» (1990).

Расс присоединился к Дону в 1991 г. сначала как ассистент в разработке опросника типов личности по Эннеграмме, который впоследствии стал Индикатором Типов Личности по методологии Рисо и Хадсона (RHETI), а позднее работал над новой редакцией книги «Типы Личности» (1996). Расс привнес в эту работу свой опыт и понимание традиций и практик теории Эннеграммы. Впоследствии он еще больше развил идеи Дона, все глубже и глубже раскрывая типы, а также и возможности системы для личностного роста. Начиная с 1991 г. мы оба проводим тренинги и семинары по всему миру, и многие открытия этой книги были сделаны во время работы с нашими студентами. У нас имелось огромное преимущество, ведь у нас была возможность работать с людьми на разных континентах и с любой из известных религиозных конфессий. Мы не устаем восхищаться и удивляться универсальности и практической Эннеграммы.



ИСТОРИЯ КУЗНЕЦА: суфийская сказка

Жил однажды кузнец, которого несправедливо обвинили в преступлении и бросили в глубокую, темную тюрьму. Через некоторое время его жена, которая его очень любила, отправилась к королю и стала умолять его, чтобы тот разрешил ей принести мужу молельный коврик, чтобы муж мог пять раз в день совершать простирания. Король посчитал ее просьбу вполне законной и разрешил женщине принести мужу молельный коврик. Муж был очень благодарен своей жене за коврик и ежедневно искренне молился на этом коврике.

Через некоторое время мужчина сбежал из тюрьмы. И когда люди спрашивали, как ему удалось выбраться оттуда, он объяснял, что после совершения многих простираний и молитв с просьбой выйти из тюрьмы, он смог увидеть то, что было у него прямо под носом. Однажды он неожиданно увидел, что его жена воткала в молельный коврик рисунок замка, которым он был заперт в тюрьме. В этот момент он понял, что все, что ему было нужно для побега, у него уже было. После этого он решил подружиться со своими охранниками. Он стал убеждать охранников в том, что они обретут лучшую жизнь, если объединятся с ним и вместе убегут из тюрьмы. Они согласились с ним, так как поняли, что, хоть и были охранниками, тоже находились в тюрьме. Они точно так же хотели сбежать, но не знали, как это сделать.

Тогда кузнец и его охранники решились на следующий план: они принесут ему кусочки металла, а он сделает из него изделия, которые они продадут на рынке. Вместе они создадут условия для побега, а из самого прочного куска металла, который они смогут достать, кузнец сделает ключ.

Ночью, когда все было готово, кузнец и его охранники открыли тюрьму и вышли в холодную ночь, где его ждала любимая жена. Свой молельный коврик он оставил, чтобы другой заключенный, который будет достаточно сообразителен, чтобы прочесть рисунок, смог сбежать из тюрьмы. Таким образом, кузнец был спасен своей любящей женой, бывшие охранники стали его друзьями, и все жили в гармонии. Любовь и сноровка одержали победу.

Эта традиционная суфийская поучительная сказка Идриса Шаха может быть символом нашего постижения Эннеаграммы: Замок — наш тип личности, молельный коврик — это Эннеаграмма, а Ключ — это работа. Обратите внимание, что, хоть жена и принесла ему молельный коврик, но для того, чтобы получить инструменты, кузнецу пришлось сделать что-то полезное для охранников. Он не может выбраться из тюрьмы один. Более того, все время он молился об избавлении, а средство его освобождения было, литературно выражаясь, «прямо у него под носом», хотя он ни разу не замечал узора и не понимал его значения. Однажды, впрочем, он проснулся, увидел узор и получил возможность убежать.

Суть сказки ясна: *каждый из нас находится в тюрьме. Нам необходимо просто проснуться, чтобы «прочесть» рисунок ключа, который поможет нам спастись.*





СУЩНОСТЬ И ЛИЧНОСТЬ



«Дух — это истина сама по себе, а отнюдь не фигура, на которую можно указать пальцем».

ЦИЦЕРОН

«Духовное развитие — это длительное и тяжелое путешествие, путешествие по незнакомым странам, полное сюрпризов, радости, красоты, трудностей и даже опасностей».

РОБЕРТО АССАДЖИОЛИ

ГЛУБОЧАЙШАЯ ИСТИНА, которую открывает нам Эннеаграмма, состоит в том, что *мы гораздо больше, чем наша личность*. Наша личность — не более чем привычные, приспособившиеся части гораздо более широкого спектра потенциальных возможностей, которыми мы обладаем. Под гнетом ограничений, которые накладывает на нас личность, каждый из нас существует как необъятное, в полной мере не распознанное свойство Существования или Присутствия — то, что называется нашей Сущностью. Выражаясь духовным языком, можно сказать, что внутри каждого из нас горит своя Божья искра, несмотря на то что мы забыли об этой главной истине, так как *спим по отношению к нашей собственной природе*. Мы не ощущаем нашу собственную Божественность, не видим проявления Божественности других. Напротив, мы зачастую становимся суровыми, даже циничными, воспринимая других как тех, от кого надо защищаться, или как тех, кого надо использовать для собственного удовлетворения.

Большинство из нас имеет свое собственное представление о том, что такое личность, но понятие Сущность для нас, пожалуй, совсем чуждо. Когда мы говорим о Сущности, мы воспринимаем ее в некоем литературном смысле слова — кем мы являемся в своей основе, наша *Сущность*, основание Бытия в нас. (*Дух* — другое подходящее слово.)

Очень важно также отличать Сущность, или Дух, от «души». Фундаментальная основа нашего Бытия — это Сущность, или Дух, но он обретает динамическую форму, и мы называем его «душа». Наша личность — не что иное, как конкретный аспект души. Наша душа «сделана» из Сущности, или Духа. Если бы Дух был Водой, душа была бы каким-то конкретным озером или рекой, а личность была бы волнами на поверхности либо замерзшими кусками льда на реке.

В общем, мы «не чувствуем» Сущность и многие ее аспекты, так как наша личность слишком доминирует над осознанием. Но, по

мере того как мы больше осознаем свою личность, она становится все более прозрачной, и мы способны более четко «увидеть» Сущность. Мы продолжаем функционировать в этом мире, но все больше и больше понимаем нашу взаимосвязь с Божественным. Мы начинаем осознавать, что мы являемся частью Святого Присутствия вокруг нас и внутри нас, которое постоянно и чудесным образом раскрывается.

Эннеаграмма поможет нам понять, что мешает нам помнить эту глубочайшую истину о том, кто мы есть на самом деле, правду о нашей духовной природе. Она делает это, давая нам очень специфическое понимание наших психологических и духовных составляющих. Эннеаграмма также помогает нам, давая направление, в котором необходимо работать, но только до тех пор, пока мы помним, что она не говорит нам о том, кто мы есть, а лишь показывает, насколько мы ограничены в понимании этого. *Помните, Эннеаграмма не загоняет нас в ящик, она показывает этот ящик, в котором мы уже давно находимся, а также говорит нам, как оттуда выбраться.*

СВЯЩЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Одним из основных уроков Эннеаграммы является то, что психологическая интеграция и духовная реализация — не отдельные процессы. Без духовности психология неспособна по-настоящему освободить нас или позволить нам понять глубочайшую правду о нас самих, а без психологии духовность может привести нас к грандиозности, заблуждениям и попыткам уйти от действительности. Эннеаграмма — это не сухая психология, не вычурный мистицизм, она является инструментом трансформации, который использует ясность и понимание психологии как ключа от двери в глубокую и универсальную духовность. Таким образом, в буквальном смысле Эннеаграмма — это «мост между психологией и духовностью».

Основу этой духовной психологии составляет то, что *через понимание нашего основного типа мы видим тот психологический механизм, из-за которого мы забываем нашу истинную природу — нашу Божественную Сущность, — из-за которого мы отказываемся от самих себя.* Наша личность формируется с учетом наших врожденных способностей и темперамента, в попытке защититься и компенсировать полученные нами детские травмы. Чтобы выжить независимо от трудностей, перед лицом которых мы оказываемся в этот момент, мы невольно вырабатываем ряд стратегий, образов и моделей поведения, что позволяет

«Человек хочет быть счастливым даже тогда, когда живет так, что делает свое счастье невозможным».

Св. АВГУСТИН

«...невротический процесс... это проблема самости. Это процесс отказа от своего настоящего «Я» ради идеализированного; попытка актуализации этой псевдосамости вместо изначально данных нам человеческих потенциалов».

КАРЕН ХОРНИ

нам справиться и выжить в окружающем нас мире в ранние годы. Каждый из нас, таким образом, становится «экспертом» по применению того конкретного способа, который он использует для того, чтобы справиться с жизненными ситуациями, и который, если его использовать чрезмерно, ведет к формированию дисфункции нашей личности.

По мере того как защитные механизмы и стратегии, формируемые и используемые нашей личностью, становятся более структурированными, именно из-за них мы теряем контакт с непосредственным познанием нас самих, нашей Сущностью. Мы в большей степени начинаем идентифицироваться с нашей личностью, чем контактируем с нашей Сущностью. Наше ощущение самих себя все чаще начинает основываться на внутренних образах, воспоминаниях и заученных реакциях, а не на спонтанных проявлениях нашей истинной природы. Такая потеря связи с нашей Сущностью вызывает глубокую тревогу, принимая форму одной из девяти Страстей. И однажды эти Страсти, обычно подсознательные и невидимые для нас, начинают управлять нашей личностью.

Таким образом, понимание нашего типа личности и его динамики дает нам хорошо работающий метод понимания нашего подсознания, наших травм и компенсаций и, в конце концов, способствует нашему восстановлению и трансформации. Эннеаграмма показывает нам, где именно наша личность более всего «ставит нам подножку». Она выявляет и то, что мы можем сделать и насколько вредят нам и являются бесполезными наши старые реакции и модели поведения. Именно поэтому при определении типа личности мы определяем себя гораздо уже, чем мы есть на самом деле. Это похоже на то, что нам дали для проживания особняк с богатой обстановкой и великолепными угождениями, а мы закрылись в темном туалете в подвале. Многие из нас просто позабыли о существовании особняка либо о том, что мы являемся его собственниками.

Как на протяжении многих веков говорят духовные учителя, «мы заснули по отношению к самим себе и своим жизням». Большую часть дня мы слоняемся, занятые идеями, тревогами, беспокойствами и воображаемыми картинками. И только изредка мы обращаемся к себе и к нашим текущим переживаниям. Тем не менее, как только мы начинаем работать над собой, мы начинаем понимать, что наше внимание было привлечено или «притянута» особенностями нашей личности и тем, чем наша личность озабочена.

Мы понимаем, что на самом деле спим большую часть своей жизни. Такой взгляд на вещи противоречит здравому смыслу и

зачастую кажется оскорбительным по отношению к тому, как мы видим себя — самоопределяющимися, сознательными и контролирующими ситуацию.

В то же время наша личность не является «плохой». Наша личность является важной частью нашего развития и необходима для усовершенствования нашей Сущностной природы. Проблема состоит в том, что мы застреваем в личности и не знаем, как двигаться дальше к следующей фазе развития. Это не результат какого-либо присущего нам изъяна, скорее всего, это задержка развития, произошедшая из-за того, что почти никто во время формирования своего характера не осознавал, что может сделать гораздо больше. Возможно, наши родители и учителя испытывали краткие проявления своей истинной природы, но так же, как и мы, они их не узнали.

Именно поэтому, может быть, самое главное понимание, которое дает нам Эннеаграмма, — это понимание того, что *мы — это не наша личность*, и это понимание влияет на процесс трансформации. Но для того, чтобы начать это понимать, необходимо пойти через изменение своего представления о себе. Когда мы начинаем понимать то, что мы не есть наша личность, то тогда мы начинаем осознавать, что мы — духовные существа, у которых *есть то*, что называется *личностью*, и которые проявляют себя через свою личность. Когда мы прекращаем идентифицировать себя со своей личностью и перестаем ее защищать, происходит чудо: в нас вдруг проявляется наша Сущностная природа и трансформирует нас.

«Величайшее счастье — это знать, по крайней мере, от чего несчастлив».

Ф. М. ДОСТОЕВСКИЙ

НАША ЛИЧНОСТЬ НИКУДА НЕ ДЕВАЕТСЯ

Цель Эннеаграммы не в том, чтобы помочь нам избавиться от своей личности. Даже если бы мы и могли это сделать, то пользы от этого не было бы. И это хорошая новость для тех, кто боится, что если мы освободимся от своей личности, то потеряем свою индивидуальность или станем менее способными или менее эффективными.

На самом деле происходит все наоборот. Когда мы соприкасаемся со своей Сущностью, мы не теряем нашу личность. Она просто становится более прозрачной и гибкой, помогает нам жить, а не довлеет над нашей жизнью. Моменты, когда мы ощущаем себя частью течения жизни, или моменты, когда мы находимся «в наилучшей форме», происходят, когда мы в наибольшей степени присутствуем в Настоящем и осознаем себя (все это является

качествами нашей Сущности). Проявления же нашей личности приводят к тому, что мы чего-то не замечаем, делаем ошибки и создаем себе различного рода проблемы. Например, если мы слишком сильно волнуемся по поводу предстоящей поездки, то почти наверняка положим в чемодан не те вещи или что-либо забудем. Если мы научимся оставаться расслабленными и присутствующими в Настоящем в ситуациях ежедневного стресса, то это облегчит нашу жизнь.

По мере того как мы меньше идентифицируем себя с нашей личностью, она начинает занимать меньшую часть того, кем мы являемся. Личность продолжает существовать, но вместе с тем в большей степени проявляются наши интеллект, чувственность и Присутствие, которые используют личность как инструмент и перестают быть ее рабами. Чем больше осознаем свою Сущность, тем больше мы в состоянии увидеть, что мы не теряем свою индивидуальность — напротив, мы ее находим.

«Когда человек просыпается, он избавляется от ложного ощущения того, что всегда бодрствовал и был господином своих мыслей, чувств и действий».

ГЕНРИ ТРАКОЛ

Было бы, однако, неправильно предположить, что если мы однажды испытаем состояние пробуждения или же если это случится несколько раз, то это освободит нас от нашей идентификации со своей личностью. Тогда как каждый раз моменты самореализации трансформируют нас в какой-то степени, но для того, чтобы мы начали жить и функционировать по-настоящему осознанно, требуется прочувствовать такие моменты трансформации большое количество раз. По мере накопления нашего опыта такого рода наша индивидуальность раскрывается и включает в себя все больше и больше качеств нашей Сущности. В нас раскрывается способность к более глубоким переживаниям, и наш Корабль становится больше, чтобы стать постоянным проводником Божественного. Наш внутренний свет становится ярче, освещает и согревает этот мир.

ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ И ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ

Механизм нашей личности заводится тем, что мы называем *Основной Боязнью* каждого из типов. Основная Боязнь возникает, потому что в раннем детстве мы потеряли контакт с нашей Сущностной природой. Это случается по разным причинам.

Будучи новорожденными, мы приходим в этот мир с естественными природными нуждами, которые должны быть удовлетворены для того, чтобы мы выросли. Но даже при самом лучшем раскладе наши родители не могут в полной мере удовлетворить все наши нужды. Независимо от того, какими бы добрыми ни

«Те самые вещи, от которых мы хотим убежать, избавиться или которыми пренебрегаем, оказываются именно теми самыми основными вещами, с которых начинается настоящий рост».

ЭНДРЮ ХАРВИ

«Все люди должны до своей смерти понять, от чего они убегают, куда и почему».

ДЖЕЙМС ТУРБЕР

были их намерения, есть периоды, когда они не могут справиться с нашими запросами, особенно если их аналогичные нужды в свое время не были удовлетворены. В детском возрасте мы обычно проявляем все наши эмоции и находимся в различных состояниях бытия. Если эти качества были заблокированы в наших родителях, то, видя аналогичные проявления в нас, они чувствуют себя некомфортно и беспокоятся. Эти чувства отражаются в нас, и мы, будучи младенцами, чувствуем себя несчастными и беспокойными.

Если, например, ребенок выражает свою радость и восхищение оттого, что живет, но его мама чем-то сильно расстроена, маловероятно, что ее обрадует радость ребенка. В результате ребенок учится подавлять свою радость, чтобы не расстраивать маму. Другой ребенок с другим темпераментом может начать плакать или попробует что-то придумать, чтобы мама на него отреагировала, но независимо от того, как реагирует ребенок, его радость зеркально не отражается. Важно осознать, что так случается не потому, что родители «плохие», а потому, что они могут «отражать» только те качества, которые в них самих не заблокированы. Эти ограниченные — зачастую дисфункциональные — модели поведения и качества отпечатываются на впечатлительной душе ребенка как психологическая предыстория, которую ребенок приносит с собой в эту жизнь и которая отражается на его будущих взаимоотношениях.

В результате того, что некоторые наши нужды в младенческом возрасте оказываются неудовлетворенными и, соответственно, некоторые наши качества блокируются, мы начинаем чувствовать, что чего-то очень важного нам в жизни не хватает. Естественно, это ощущение вызывает беспокойство. Вполне возможно, что способ реагирования на это беспокойство зависит от нашего врожденного темперамента, но вне зависимости от того, каким станет наш тип личности, мы, в конце концов, приходим к выводу о том, что что-то в нас не так. И даже, если мы не можем выразить это словами, мы начинаем чувствовать бремя сильного подсознательного беспокойства — это и есть наша Основная Боязнь.

У каждого типа есть своя характерная Основная Боязнь, но также Основная Боязнь является и универсальной. (Если рассматривать это понятие глубже, каждая Основная Боязнь является реакцией на присущую всем боязнь смерти и уничтожения — на то, что наша личность боится пустоты.) Мы можем осознавать в самих себе Основную Боязнь всех девяти типов, но тем не менее Основная Боязнь нашего собственного типа мотивирует нас в большей степени.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ ИДЕИ

У нас у всех есть разные подсознательные идеи, воспринятые нами в детстве от матери и отца (или от других взрослых людей, имевших для нас особое значение в детстве). Эти идеи очень сильно влияют на нашу формирующуюся индивидуальность и на то, насколько полно мы позволяем себе быть собой. Если наши родители не были высокоразвитыми, осознанно живущими людьми, сияние нашей души меркнет до определенной степени.

Хотя некоторые из нас восприняли одновременно несколько из нижеследующих идей, только одна из них является основной для каждого типа. Какие из перечисленных идей в наибольшей степени трогают вас?

- Тип Один: «Нехорошо делать ошибки».
- Тип Два: «Нехорошо иметь собственные нужды».
- Тип Три: «Нехорошо иметь свои собственные чувства и индивидуальность».
- Тип Четыре: «Нехорошо быть слишком эффективным или слишком счастливым».
- Тип Пять: «Нехорошо чувствовать себя комфортно в этом мире».
- Тип Шесть: «Нехорошо себе доверять».
- Тип Семь: «Нехорошо зависеть от кого-то в чем-либо».
- Тип Восемь: «Нехорошо быть уязвимым и доверять кому-либо».
- Тип Девять: «Нехорошо отстаивать свои права».

ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ ТИПОВ

1	Боязнь быть плохим, коррумпированным, порочным и дефективным.
2	Боязнь быть недостойным любви.
3	Боязнь быть никчемным и не иметь ценности.
4	Боязнь не иметь индивидуальности и личной (для себя) ценности.
5	Боязнь быть бесполезным, неспособным или некомпетентным.
6	Боязнь остаться без поддержки и руководства.
7	Боязнь попасть в капкан боли и лишений.
8	Боязнь того, что другие люди причинят вред или будут контролировать их.
9	Боязнь потери и отделения.

«Мы не сможем изменить мир так, чтобы реализовалось наше желание, но со временем наше желание изменится».

ПРУСТ

Если есть Основная Боязнь, то возникает Основное Желание. Основное желание — это то, как мы справляемся с Основной Боязнью для того, чтобы продолжать функционировать. Основное желание — это то, что мы хотим получить, и думаем, как только мы это получим, то с нами все будет в порядке; как будто бы мы говорим себе: «Если бы у меня было то-то и то-то (любовь, безопасность, спокойствие и т. д.), все бы было замечательно». Мы также можем называть Основное Желание *повесткой дня Эго*, потому что оно говорит нам о том, чего хочет добиться наше Эго.

Основное желание представляет собой присущие всем естественные человеческие нужды, но каждый тип идеализирует и цепляется за свое Основное желание так сильно, что начинают страдать иные его человеческие нужды. Надо сказать, что мы имеем право иметь Основное Желание, и это отнюдь не плохо. Проблема возникает тогда, когда мы начинаем его добиваться неправильным способом, и это, в конце концов, приводит нас к саморазрушению.

Например, Основным Желанием Типа Шесть является желание найти безопасность. Как мы узнаем далее, Шестерки ищут безопасность до тех пор, пока, наконец, сами не погубят свою жизнь, что, по иронии, означает то, что они своими руками делают все, чтобы они потеряли свою безопасность. Аналогичным образом каждый тип может погубить себя, если добивается своего Основного желания неправильным способом или же прилагает для этого чрезмерные усилия. Мы продолжаем добиваться одного и того же, используя одни и те же методы, даже если наши усилия не приводят нас к тому результату, которого мы хотим добиться.

Наше Основное Желание также невольно блокирует нашу Сущность, потому что личность не перестает контролировать то, что мы делаем, до тех пор, пока не достигнуто Основное Желание. Например, Шестерки не позволяют себе расслабиться и присутствовать в Настоящем до тех пор, пока не почувствуют, что мир вокруг них абсолютно безопасен. Аналогичным образом Единицы не расслабятся и не станут более присутствующими в Настоящем, пока все в их мире не станет идеальным. Конечно же, такого никогда не случится.

Понимание Основной Боязни и Основного Желания позволяет нам понять древнее и всеобщее учение о том, что человеком руководят страх и желание. Поэтому мы можем сказать, что вся наша личность постоянно убегает от Основной Боязни и стремится получить Основное Желание. Вся чувственная тональность нашей личности зависит от этого бегства и стремления, и это становится основой нашего восприятия себя.

СУЩНОСТЬ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ НАШЕЙ ЛИЧНОСТЬЮ

Психология предполагает, что в большинстве своем наша способность стать зрелым, здравомыслящим человеком определяется тем, насколько хорошо были удовлетворены наши потребности развития в раннем детстве. О тех потребностях, которые не были в полной мере удовлетворены, мы думаем как о пробелах, которые не дают нам ощущать себя в единстве со своей Сущностью. Духовные учения говорят о том, что наша личность формируется для того, чтобы компенсировать эти пробелы нашего развития. Наша личность является своеобразным «гипсом», который накладывается на сломанную руку или ногу. И чем серьезнее изначальная травма, тем более прочным должен быть этот гипс. Конечно, гипс необходим для того, чтобы наши конечности зажили или начали снова нормально функционировать. Но если мы решим наш гипс никогда не снимать, то мы не сможем нормально использовать

ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ И ЕГО ИСКАЖЕНИЯ	
1	Желание иметь целостность (превращается в критический перфекционизм).
2	Желание быть любимым (превращается в необходимость быть необходимым).
3	Желание быть ценным (превращается в погоню за статусом).
4	Желание быть собой (превращается в потакание своим желаниям).
5	Желание быть компетентным (превращается в бесполезную специализацию).
6	Желание быть в безопасности (превращается в привязанность к своим убеждениям).
7	Желание быть счастливым (превращается в маниакальное бегство от жизни).
8	Желание защитить себя (превращается в постоянные конфронтации).
9	Желание быть в мире (превращается в упрямую небрежность).

наши руки или ноги, и они не смогут расти. Некоторые люди надели такой гипс на все свое тело. Никто из нас не выходит из детства без ощущения необходимости что-то в себе спрятать, или закрыться, или защитить себя от боли.

Если личность рассматривать как временный «гипс», то она очень полезна, является весьма необходимым средством защиты, потому она развивается вокруг тех мест, где наша душа в наибольшей степени травмирована. И личность наиболее сильна там, где мы наиболее уязвимы. Поэтому личность не только помогает нам психологически выжить, но и показывает, где в особенности нам нужна трансформационная работа.

Но потому, что наша личность — это не более чем просто набор обусловленных реакций, страхов, верований и не является всем, кем мы на самом деле являемся, то, когда мы идентифицируемся с результатами ее деятельности, это означает, что мы *очень сильно себя забыли*. В этот момент наша индивидуальность превратилась из нашей истинной природы в искусственные механизмы

ПОТЕРЯННЫЕ ИДЕИ ИЗ ДЕТСТВА

Мы не только воспринимаем из детства те идеи, которые нас ограничивают, но есть еще что-то, что каждому ребенку важно услышать. Мы можем знать несколько таких идей, но далеко не все. Потерянная Идея — это та, которая не была услышана (даже если нам ее пытались передать), и именно она часто становится центральной темой для ребенка, его сутью или его Основной Боязнью. Поэтому личность взрослого человека делает все возможное в зависимости от типа, чтобы от других людей попытаться получить эту Потерянную Идею, ту, которую мы когда-то не услышали.

Прочитайте нижеследующий перечень Потерянных Идей и наблюдайте за тем, как вы их воспринимаете. Какие из этих Идей вам бы больше всего хотелось услышать? Как повлияло на вас сейчас то, что вы это осознали?

- | | |
|-------------|--|
| Тип Один: | «Ты хороший». |
| Тип Два: | «Ты нужен». |
| Тип Три: | «Тебя любят за то, кто ты есть». |
| Тип Четыре: | «Тебя видят таким, какой ты есть». |
| Тип Пять: | «Твои нужды не проблема». |
| Тип Шесть: | «Ты в безопасности». |
| Тип Семь: | «О тебе позаботятся». |
| Тип Восемь: | «Тебя не предадут». |
| Тип Девять: | «Твое присутствие в этом мире имеет значение». |

защиты, которые нам пришлось в себе развить. До тех пор, пока мы думаем: «Моя личность — это я», мы продолжаем идентифицироваться со своей личностью. Одной из причин того, что мы сопротивляемся изменениям, является то, что когда мы вновь встречаемся со своей Сущностью, то мы неизбежно должны будем пройти через боль оставления самого себя. Когда мы готовы сказать: «Я хочу быть тем, кем на самом деле являюсь, и я хочу жить в правде», то с того момента процесс нашего восстановления уже начался.

«Мы все отбываем пожизненное заключение в тюремной клетке, которая называется “Я”».

СИРИЛ КОНОЛЛИ

По этим причинам, работая с материалом этой книги, нам придется узнавать правду о самих себе, которую мы никогда не знали, или нам придется снова пережить нашу старую боль, страх и злость. Вот почему важно воспитывать в себе *сочувствие к самому себе*: нам надо себя достаточно сильно любить, чтобы знать, что это стоит того, — узнать себя такими, кем мы на самом деле являемся. Нам надо любить себя в достаточной степени, чтобы знать, что если даже мы начнем беспокоиться или же станем подавленными, то в очередной раз от себя не убежим. Когда мы хотим пройти через всю правду того, как мы раньше себя чувствовали и как мы чувствуем себя сейчас, и когда мы желаем позволить себе вылечиться, то возрождается наша истинная природа. Результат гарантирован: нам всем надо это сделать, чтобы проявиться.

Сущность не может потеряться, и ей не может быть причинен вред

Вне зависимости от того, каким было наше прошлое, мы должны знать то, что *даже наиболее травматичный детский опыт не может повредить или разрушить нашу Сущность*. Наша Сущность остается чистой и незапятнанной, хотя она и ограничена и затенена нашей личностной структурой. Если мы росли в крайне неблагоприятной семье, наша личность будет чрезмерно жесткой и ограничивающей нас. Если мы росли в семье благополучной, то наша личность будет более легкой и гибкой.

Те, кто рос в крайне неблагоприятных семьях, должны знать, что сущностное «я» в нас остается нетронутым и постоянно ищет возможности проявиться. Сначала нам может понадобиться потратить очень много времени и сил, чтобы работать над тем, чего не хватало нам, когда мы росли, но суть нашего Существа всегда будет с нами и будет нам помогать. *И повторяем — вне зависимости от того, насколько болезненным был наш жизненный опыт, Сущности ничего не грозит*. Наша Сущность ждет случая, чтобы проявить себя. В самом правильном смысле этого слова мы ждем

возможности стать собой. Наш дух жаждет освободить нас, снова возродиться, проявиться в жизни в соответствии с его предназначением.

Парадоксально, но мы тем не менее всегда боимся и сопротивляемся тому, чтобы открыться самому настоящему в нас. Когда мы доверяем процессу и посвящаем себя ему, то именно тогда проявляется наша настоящая природа. В результате мы чувствуем целостность, любовь, истинность, творчество, понимание, руководство, радость, силу и спокойствие — все те качества, которые мы просили нашу личность нам дать.



КУЛЬТИВАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ



КАКИМ ОБРАЗОМ мы можем прикоснуться к своей истинной природе — божьей искре, которая присутствует в каждом из нас? Как нам «стереть» тот слой защитных механизмов и идентификаций, которым мы покрыли себя, и вновь стать такими, какие мы есть, научиться доверять нашей Сущности, которая не даст нам умереть с голода и направит нас в правильном направлении? Как нам сделать это не в условиях семинара или ретрита где-то в горах, а в повседневной жизни? Как продвинуться нам от простого интеллектуального понимания истины к существованию в этой истине каждый миг своей жизни? Как сделать практику нашей жизнью?

Эннеаграмма помогает нам освободиться от ограничивающих нас механизмов функционирования нашей личности, поэтому с ее помощью мы можем более глубоко исследовать, кем и чем мы являемся на самом деле. Но это не может произойти автоматически. Четкое и глубокое понимание типа личности — это непременное условие для того, чтобы это случилось, хотя одной только информации недостаточно для того, чтобы мы смогли освободиться. Мы не можем одним лишь желанием, мыслью или «техническим» способом пройти этот путь трансформации. И все же без нашего участия это не произойдет. Итак, какую же роль мы играем в нашей трансформации?

«ЛОВИМ СЕБЯ В ДЕЙСТВИИ»

Духовные учения всего мира обращают особое внимание на то, как важно быть свидетелем собственной трансформации. Нас призывают быть бдительными, наблюдать за собой и приносить смысл в самих себя и в то, что мы делаем. Если мы хотим получить пользу от этой «карты» нашей души, мы должны культивировать искусство осознанности, учиться каждое мгновение более осознанно воспринимать нашу жизнь, не осуждая и не оправды-

вая себя. Мы должны научиться «ловить себя в действии» в тот момент, когда ведем себя так, как это нам диктует наш тип, замечать то, насколько мы время от времени реагируем механически и бессознательно. Когда мы в состоянии четко определить, что мы делаем в данный момент, полностью прочувствовать и определить наше текущее состояние без осуждения и оценки, старые стереотипы разрушаются.

Осознанность жизненно необходима в работе по трансформации, поскольку привычки, сопутствующие нашему типу личности, наиболее полно проявляются тогда, когда мы замечаем их *именно в момент проявления*. Анализировать прошлое поведение, конечно, полезно, но не так эффективно, как наблюдение за своими проявлениями и поведением в настоящий момент. Например, абсолютно бессмысленно разбираться, почему мы так спорили с супругом или были раздражены коллегой или ребенком. Но, если мы в момент спора или раздражения внезапно «поймаем себя в действии», может случиться нечто необыкновенное. В такой момент осознания ситуации мы можем понять, что на самом деле не хотим так реагировать, как намеревались только мгновение назад. Мы также сможем более глубоко понять свое положение — например, то, что мы считали «самым главным» из того, что мы собирались делать, на самом деле было лишь попыткой осудить себя или, хуже того, было скрытой попыткой на ком-то отыграться. Либо те «остроты», над которыми мы так смеялись, на самом деле были лишь попыткой избежать ощущения печали и одиночества.

Если мы в состоянии оставаться с этими впечатлениями, наша осознанность будет продолжать расти. Поначалу мы можем испытывать смущение и стыд; мы можем испытывать потребность закрыться или исчезнуть любым способом. Но, оставаясь в Настоящем, даже испытывая дискомфорт, мы в то же время чувствуем что-то новое и незнакомое, растущее в нас, что-то более реальное, жизнеспособное, чувственное и исключительно осознанное относительно нас и нашего окружения. Это «что-то» ощущается как нечто сочувствующее и сильное, терпеливое и мудрое, имеющее огромную ценность. Это что-то и есть мы сами. За нашим именем — «Я», без всякой личности — наша истинная природа.

ПРОБУЖДЕНИЕ

Осознанность может не только изменить вашу жизнь, но она способна и спасти ее. Несколько лет назад ночью во время урагана рухнул главный мост очень оживленного шоссе. Несколько центральных пролетов моста упали в реку, оставив ничего не

подозревавших автомобилистов в опаснейшей для жизни ситуации под проливным дождем и налетающими вихрями урагана.

Один бдительный водитель видел все, что случилось, и смог остановить свой автомобиль за несколько метров до края, откуда мог бы сорваться в бездну с высоты почти 15 метров и наверняка погибнуть. Рискуя собственной жизнью, он побежал навстречу приближающемуся потоку других машин и отчаянно пытался предупредить их об опасности. Почти сразу же с ним сравнялся автомобиль с пятью молодыми людьми. Они увидели отчаянные попытки человека остановить их, но решили, что он просто их хочет попросить вытащить его застрявшую машину. Смеясь, они сделали грубый жест в его адрес и надавили на педаль газа. Через секунду они уже сорвались с края моста вниз и погибли.

С нашей точки зрения, можно сказать, что их убило то, что называется личностью. Презрение, враждебность, бравада, нежелание слушать, недостаток сострадания или просто нежелание останавливаться, какая-то иная привычка или присущая данной личности черта сыграла главную роль в критический момент и привела к трагическому результату.

Главным переломным моментом является то, когда мы полностью осознаем степень, до которой доверяем свою жизнь механизмам нашей личности, и начинаем понимать степень опасности, которой при этом мы себя подвергаем. Зачастую создается ощущение, будто трехлетний ребенок принимает за нас важное решение. Как только мы начинаем понимать природу механизмов личности, у нас появляется выбор, отождествлять себя с ними или нет. Если мы не осознаем их, у нас нет шанса. Когда мы видим свою Пятерочность, или Двоячность, или Восьмерочность, у нас появляется возможность проявлять или не проявлять признаки этих типов.

Гурджиев и другие духовные учителя часто говорили о том, что обычное состояние нашего сознания — это некий вид «сна». Это может звучать странно, но по отношению к уровню нашей осознанности наше обычное состояние сознания настолько же далеко от прямого восприятия реальности, насколько сон далек от проснувшегося сознания. Тем не менее мы знаем, что, когда мы спим, наши сны иногда могут показаться реальностью. А когда мы просыпаемся и понимаем, что это был только сон, наша связь с реальностью меняется. Наше ощущение того, кто мы и что мы, приобретает другой ракурс.

Пробуждение от гипноза воздействия нашей личности происходит примерно так же. Мы делаем в некотором роде двойной рывок, спрашивая себя: «Что это было? Где я только что был?» Мы очень удивляемся тому, как мы потеряны, хотя прежде в аналогичных ситуациях не терялись. И если бы кто-то спросил нас,

«В Библии сказано, что Адам погрузился в глубокий сон, и не было ни одного упоминания на то, что он проснулся».

КУРС ЧУДЕС

полностью ли мы присутствовали в Настоящем и «не спали» ли, мы бы ответили «да», тогда как с новой точки зрения абсолютно четко понимаем, что «нет». И мы наконец понимаем, что практически всю свою жизнь проводим в состоянии «сна».

ОСОЗНАННОЕ СОЗЕРЦАНИЕ

Выберите момент и осмотрите комнату, в которой сейчас находитесь. Как вы воспринимали ее раньше? Есть ли в ней что-либо, чего вы раньше не замечали? Чувствуете ли вы свое собственное тело в этот момент? Чувствуете ли, в какой позе находитесь в этот момент? Пока вы пытаетесь все это осознать, чувствуете ли разницу между вашим нынешним восприятием и тем, что вы обычно чувствовали раньше?

Что такое осознанность?

Мы очень часто пользуемся термином *осознанность*, и это очень важный термин, используемый в различных направлениях психологической науки и духовного роста. Тем не менее достаточно сложно найти точное определение этого слова. Проще, наверное, определить то, что *не является* осознанностью, чем определить то, что ею *является*. Например, мы можем сказать, что осознанность — это не мышление, не чувства, не движение, не интуиция и не инстинкт, хотя может содержать элементы любого из этих понятий.

Даже самое активное, сфокусированное мышление — не то же самое, что осознанность. Например, мы иногда можем усиленно думать о том, что писать в этой главе, и одновременно осознавать свой процесс мышления. А в другой раз, прогуливаясь, мы можем заметить, что обдумываем предстоящую деловую встречу или проговариваем про себя возможные переговоры с кем-либо. Обычно наша осознанность настолько смешивается с нашей внутренней болтовней, что мы уже не в состоянии отделить самих себя от нее. Обретая больше осознанности, мы тем не менее получаем возможность отойти от нашего воображаемого разговора и посмотреть на все со стороны.

Точно так же мы можем начать осознавать свои чувства. Мы можем поймать себя на том, что в нас кипит раздражение, или нам скучно, или мы чувствуем себя одинокими. Когда мы менее осознанны, мы идентифицируем себя со своими чувствами — я раздосадован, я в депрессии — и не видим его временной природы: *мы верим, что это мы такие*. Когда буря миновала, мы начинаем понимать, что на самом деле это чувство было временным, хотя в самом разгаре его нам все это казалось полной реальностью.

В противоположность этому, когда мы осознанны в наших чувствах, мы ясно видим момент их прихода, воздействия на нас и ухода.

Мы также можем в большей степени осознавать то, что мы делаем, — осознавать реальные ощущения своего собственного тела, когда мы что-то делаем или отдыхаем. Хорошо это или плохо, но наше тело научилось все делать, так сказать, на автопилоте. Например, мы можем вести машину и одновременно с кем-то разговаривать. Мы можем обдумывать, что сказать в следующий момент, в то же время тревожась по поводу того, как мы доберемся до пункта своего назначения, в то время как тело выполняет целый комплекс движений и действий, необходимых для управления автомобилем. Все это может происходить совершенно автоматически, без какого-либо осознания, либо с осознанием лишь части его, либо с полным осознанием всего.

Каждый момент нашей жизни предоставляет нам возможность стать более осознанными, а это дает нам огромные преимущества:

► Когда мы расслаблены и в большей степени осознаны, мы меньше поддаемся магнетическому влиянию чего-либо. Если до этого мы пугались, или волновались, или терялись в своих мечтах и фантазиях, то теперь мы в состоянии объективно смотреть на вещи и понимать то, что мы делаем. И в результате мы меньше страдаем.

► Большая степень осознанности дает нам возможность быть больше самими собой и тем самым предоставляет нам больше ресурсов, чтобы справляться с трудностями и проблемами, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Мы увидим множество свежих решений вместо привычных реакций, выработанных нашей личностью.

► Большая степень осознанности дает нам шанс установить настоящие взаимоотношения с другими и с окружающим миром. Удовольствие и восторг от каждого мгновения жизни питает и обогащает нас. С осознанностью даже то, что раньше мы считали бы негативным опытом, обретает совсем другой смысл.

Мы также часто используем слово «видеть», как, например, в выражении «для нас важно видеть механизмы нашей личности». Тем не менее, говоря об осознанности, нам необходимо очень четко представлять значение этого слова. Если точнее, то *жизненно необходимо, чтобы мы понимали, что в нас меняет тот факт, что мы «видим»*. У нас отлично получается комментировать самих себя или давать оценку своим переживаниям. В этих случаях

«Любая мысль, любое действие, озаренное осознанием, становятся священными».

ТИЧ НХАТ ХАНХ

одна часть нашей личности как бы комментирует и оценивает другую, как бы говоря: «Мне не нравится эта моя часть» или «Только что я сделал великое замечание» и т. д. Такое внутреннее комментирование не ведет ни к чему иному, как к тому, что наше Эго начнет раздуваться и станет пустым и жалким, что, в свою очередь, приведет к внутреннему конфликту. Это совсем не то, что означает слово «видеть» в том смысле, в котором мы его употребляем.

Как бы то ни было, «видеть» — это не только интеллектуально понимать происходящее. Интеллект, конечно, играет свою роль, и нам бы не хотелось утверждать, что мы не нуждаемся в интеллекте в процессе трансформации. Но та наша часть, которая «видит», является чем-то более всеобъемлющим, хоть и ускользающим от понимания. Иногда ее называют *внутренним наблюдателем или свидетелем*. Это наша полная осознанность, живая, здесь и сейчас, способная проявляться на многих различных уровнях.

УМЕНИЕ «НАБЛЮДАТЬ И ОСВОБОЖДАТЬСЯ»

Один из самых важных навыков, которым мы должны овладеть в нашем путешествии внутрь себя, — это способность «наблюдать и освобождаться» от тех привычек и механизмов нашей личности, которые загнали нас в ловушку.

Наш принцип обманчиво прост. Это означает, что мы должны уметь наблюдать за собой, уметь видеть, что возникает в нас время от времени, а также видеть, что заставляет нас не быть здесь и сейчас. И, что бы мы ни обнаружили, приятное или неприятное, мы просто наблюдаем за этим. Мы не пытаемся ничего изменить, не критикуем себя за то, что обнаружили. И от того, насколько трезво мы воспринимаем то, что обнаружили в себе, ограничения нашей личности начинают ослабляться, и наша Сущность начинает проявляться более ярко.

Независимо от того, что думает наше Эго, это совсем не наше дело исправлять или изменять себя. В самом деле, одним из основных препятствий для трансформации является идея о том, что мы в состоянии себя «исправить». Такое утверждение, конечно, вызывает некоторые интересные вопросы. Что, по нашему мнению, в нас требует «исправления» и какая наша часть способна исправить другую часть? Какие части являются судьями, судебными заседателями или ответчиками в этом случае? Что является инструментом для наказания или реабилитации и какие части нас будут использовать эти инструменты против других частей и каких именно?

«Мы не должны улучшать себя; мы только должны избавиться от всего, что блокирует наше сердце».

ДЖЕК КОРНФИЛД

С детства в нас закладывают программу, в соответствии с которой мы должны стать лучше, больше стараться и не считаться с теми частями себя, которые находят одобрения у других наших частей. Вся наша культура и образование постоянно напоминают нам о том, что как только мы так или иначе изменимся, то станем более успешными, нужными, защищенными или духовными. Короче говоря, мы усвоили, что нам необходимо отличаться от того, чем мы действительно являемся в соответствии с некой формулой, полученной нашим сознанием. Идея о том, что нам просто необходимо обнаружить и принять то, чем мы действительно являемся, совершенно противоположна всему, чему нас учили до сих пор.

«Посредством наших чувств возникает мир. Посредством наших реакций мы создаем заблуждения. Без реакций мир становится чистым».

БУДДА

Без сомнения, что, если мы совершаем поступки, которые наносят нам вред — злоупотребление наркотиками и алкоголем, вступление в порочащие связи или криминальные действия, — совершенно необходимо остановить такое поведение, прежде чем начать значительную работу по трансформации. Но вот что делает возможным наше изменение, так это не увещевание и не наказание самих себя, а культивирование спокойной, взвешенной осознанности так, чтобы мы смогли увидеть, что же заставляет нас вредить самим себе. Когда мы начинаем осознавать и наши плохие привычки и какие-то части нас самих, которые пытаются избавить нас от этих привычек, перед нами появляется совершенно новая картинка.

По мере того как мы учимся присутствовать в Настоящем и открыто воспринимать все, что дает нам текущий момент, начинают происходить чудеса. Одно из величайших чудес состоит в том, что мы моментально можем избавиться от привычки, от которой мы не могли избавиться в течение долгого времени. Когда мы полностью присутствуем в Настоящем, старые привычки уходят, и мы меняемся. Переживание процесса избавления от застарелых и глубоких ран через осознание и есть чудо, на которое мы можем положиться. Если мы последуем по этой карте души вглубь наших сердец, ненависть обернется сочувствием, отвержение обернется приятием, а страх превратится в удивление.

Всегда помните, что, родившись, вы уже являетесь мудрым и честным, любящим и великодушным, способным почитать себя и других, быть творческим и постоянно изменяться, способным испытывать благоговение и глубину в этом мире, быть мужественным и полагаться на самого себя, быть радостным и удовлетворенным от жизни, не прилагая к этому усилий, способным быть сильным и эффективным, радоваться спокойствию разума и присутствовать здесь и сейчас, в мире, полном бесконечных тайн.

ДУХОВНЫЙ СКАЧОК НАЧИНАЕТСЯ

Независимо от того, к какому типу личности вы относитесь, есть определенный набор вещей, которые вам необходимо сделать для того, чтобы начать процесс вашего духовного и личностного роста. Все перечисленное ниже представляет собой проблемные области, присущие тому или иному типу, но время от времени встречающиеся у любого из типов. Поэтому, если вы хотите продвигаться по пути своей внутренней работы, обратите, насколько это возможно, свое внимание на следующие модели поведения:

- ▶ Оценивание, осуждение себя и других (Единица).
- ▶ Стремление отдать свою ценность другим (Двойка).
- ▶ Попытка быть не тем, кем вы на самом деле являетесь (Тройка).
- ▶ Привычка постоянно сравнивать себя не в свою пользу (Четверка).
- ▶ Излишняя интерпретация своего жизненного опыта (Пятерка).
- ▶ Зависимость от внешних факторов для получения ощущения поддержки (Шестерка).
- ▶ Предвкушение того, что вы собираетесь сделать потом (Семерка).
- ▶ Попытка влиять и контролировать свою жизнь (Восьмерка).
- ▶ Нежелание быть затронутым вашим жизненным опытом (Девятка).

ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ВНУТРЕННИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

По мере того как мы приобретаем опыт присутствия в Настоящем и наблюдения за собой, мы начинаем ощущать развитие, казалось бы, нового аспекта своей осознанности — глубокой способности быть более объективным «свидетелем» своего жизненного опыта. Как мы уже отмечали, это качество осознанности получило название *внутренний наблюдатель*. *Внутренний наблюдатель* позволяет нам наблюдать за всем, что происходит внутри и вокруг нас одновременно, без осуждения и комментариев.

Внутренний наблюдатель необходим для нашей трансформации потому, что в нас есть такой психологический механизм, который Гурджиев назвал «идентификацией» и который является главным способом, каким наша личность формирует и поддерживает свою картину мира.

Личность может идентифицироваться с чем угодно — идеей, нашим телом, зудом, закатом, ребенком или песней. Это означает, что в любой момент, когда мы не совсем бодрствуем, наша самоидентификация возникает из всего, на что мы обратили свое внимание. Например, когда мы волнуемся, концентрируя свое

«Идентификация — это способ убежать от себя».

КРИШНАМУРТИ

внимание на предстоящей встрече, мы как бы присутствуем на этой встрече (даже воображаемой), мы это делаем вместо того, чтобы воспринимать то, что реально происходит с нами в данный момент. Или когда мы идентифицируем себя с эмоциональной реакцией — например, влечение к другому человеку, — это выглядит так, будто мы *становимся* этим влечением. Или когда мы слышим настойчивый голос критики в своей голове, мы не можем отделить себя от этого голоса.

Если мы хоть немного успокоим свой разум, то почувствуем, как наши состояния меняются от мгновения к мгновению. В одно мгновение мы думаем о своей работе, а в следующее — наблюдаем, как кто-то переходит дорогу, и этот кто-то напоминает нам о человеке, с которым мы встречались много лет назад. Мгновением позже мы вспоминаем песенку из школьного детства, пока нас не обливает из лужи проезжающая мимо машина. Мгновенно мы начинаем ругать идиота, управляющего машиной, и больше ни о чем не можем думать, пока не поймем, что хотим конфету, которая заставит нас почувствовать себя лучше. И так далее. Единственно последовательная вещь — это тенденция нашей личности идентифицироваться с каждым последующим состоянием.

Осознанность расширяется и сжимается, как воздушный шарик, но идентификация всегда приводит к ее сжатию. Мы можем заметить, что при идентификации с чем-либо мы явно меньше осознаем все, что нас окружает. Мы меньше осознаем других людей, окружающую нас среду и наше собственное внутреннее состояние. Проще говоря, чем больше мы идентифицированы, тем меньше наша осознанность, тем больше мы оторваны от реальности.

«Всего несколько человек, по правде говоря, живя в настоящем, обеспечивают жизнь в будущем».

ДЖОНАТАН СВИФТ

КОНТИНУУМ ОСОЗНАННОСТИ

Для данного упражнения вам понадобятся часы или будильник и по возможности магнитофон. Выберите место, чтобы вам было удобно сидеть и наблюдать за комнатой или помещением, в котором вы находитесь. В течение 5 минут, насколько возможно, напрягите свое внимание и назовите все, что видите вокруг себя. Например, вы могли бы сказать: «Я замечаю, как свет освещает стену. Я замечаю, что удивляюсь тому, почему я обратил внимание на стену. Я замечаю, как напряжено мое правое плечо. Я замечаю, что нервничаю» и т. д.

Возможно, вам захочется записать ваши наблюдения на магнитофон или захочется проделать это упражнение с партнером. Но даже если вы не записываете это упражнение и не выполняете его с партнером, посмотрите, сможете ли вы отметить какие-либо закономерности функционирования вашей осознанности. На чем вы в большей степени фокусируетесь — на своих мыслях? На том, что вас окружает? На своих физических ощущениях? На своих чувствах и реакциях? Появились определенные темы?

Со временем наша идентификация с определенным набором качеств (таких как сила, сочувствие, миролюбие или спонтанность, к примеру) закрепляется, и появляется характерное для того или иного типа ощущение себя. Чувства и состояния, которые составляют наше ощущение себя, — это чувства и состояния, которые, как нам кажется, необходимы для достижения нашего Основного Желания. Чем больше мы идентифицируемся с нашим ощущением себя, тем больше мы становимся его заложниками, тем больше забываем о других доступных нам возможностях и моделях поведения. Мы начинаем верить в то, что мы и *есть* этот образец. Мы фокусируемся только на одном определенном качестве из огромного разнообразия нашего человеческого потенциала, будто бы говоря: «Эти качества и есть “Я”, а эти — нет. Я именно такой, а не такой». Таким образом, мы формируем свой собственный образ, определяем сами себя — это и есть предсказуемый тип личности.

Например, Основная Боязнь Восьмерок — пострадать от других людей или быть контролируемым другими людьми или жизнью, а их Основное Желание — защитить себя. Желания себя защитить и полагаться на себя являются базовыми человеческими потребностями, поэтому мы, даже не являясь Восьмерками, испытываем потребность в физической и эмоциональной защите. Юные Восьмерки, однако, начинают фокусироваться на тех обнаруженных в себе качествах, которые помогут им защититься. Они понимают, что они сильны, настойчивы, имеют силу воли и могут постоять за себя, и начинают использовать эти возможности для развития и укрепления своей Эго-идентификации.

СТРАХ ПРИСУТСТВИЯ В НАСТОЯЩЕМ

Когда мы остаемся открытыми перед собой в течение какого-то времени, мы неизбежно начинаем испытывать волнение, предчувствуя, будто может возникнуть что-то неприятное. Это происходит потому, что мы «открываем конверт» своей личности. Не следует падать духом, так как испытываемое чувство волнения во время работы по трансформации это хороший знак. Когда мы выходим за пределы наших старых защитных реакций, мы начинаем испытывать те самые чувства, от которых защищали себя всю жизнь.

Это объясняет то, почему мы можем сначала почувствовать глубину нашего духовного опыта, а потом вдруг снова оказаться в состоянии страха, реактивности и негатива. *Процесс роста представляет собой непрекращающийся цикл движения от преодоления старых блокировок к открытию в себе новых возможностей и снова к преодолению еще более глубоких блокировок.*

«И если не сейчас, когда?»

ТАЛМУД

ОСНОВНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ КАЖДОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ

Тип	<i>Сильно идентифицируется с:</i>	<i>Для того чтобы поддержать то, что он:</i>		
1	Суперэго, которое способно оценивать, сравнивать, измерять и различать опыт и вещи. Не желает признавать основанное на злости напряжение.	Разумный Здравый Объективный	Скромный Сдержанный Морально устойчивый	«Хороший» Рациональный
2	Чувствами, возникающими в отношении других людей, и чувствами о них, реакциями других людей по поводу их. Не желает признавать собственные чувства по поводу себя и своих нужд.	Любящий Заботливый Бескорыстный	Чуткий Добросердечный Беспокоящийся	Добрый Сочувствующий
3	Собственным имиджем, сформированным в соответствии с тем, чем, как он думает, будут восхищаться окружающие. Не желает признавать чувства опустошенности и отрицания себя.	Восхитительный Желанный Привлекательный	Выдающийся Приспособленный Эффективный	Обладающий «безграничным потенциалом»
4	Чувством «непохожести», чувством уязвимости и со своими эмоциональными реакциями. Не желает признавать подлинные положительные качества в самом себе и то, что сильно не отличается от других.	Чувствительный Непохожий Уникальный	Понимающий себя Мягкий Интуитивный	Тихий Глубокий Честный с самим собой

5	Чувством отстраненности от мира, ощущением стороннего наблюдателя происходящего в мире, не являющегося его частью. Не желает признавать свое физическое присутствие и состояние, чувства и потребности.	Прорицатель «Умный» Любопытный	Самодостаточный Проницательный Необычный	Бдительный Объективный
6	Потребностью отвечать и реагировать на внутреннее беспокойство по поводу отсутствия поддержки. Не желает признавать наличие поддержки и своего собственного внутреннего руководства.	Надежный На него можно положиться Ему можно доверять	Привлекательный «Обычный» Осторожный	Предусмотрительный Пытливый
7	Чувством предвкушения от предстоящих позитивных событий. Не желает признавать свою боль и тревогу.	Восторженный Свободный духом Спонтанный	Неунывающий Жажущий Общительный	Энергичный Позитивный
8	Напряжением, исходящим от сопротивления другим и окружающему миру. Не желает признавать собственную уязвимость и потребность в заботе.	Сильный Напористый Прямолинейный	Находчивый Ориентированный на действие Настойчивый	Крепкий Независимый
9	Чувством внутренней стабильности, возникающим от отстраненности от интенсивных импульсов и чувств. Не желает признавать собственную силу и способности.	Миролюбивый Расслабленный Устойчивый	Стабильный Мягкий Естественный	С легким характером Дружелюбный

«Если вас раздражает каж-
дое натирание, как же вы от-
полируете свое зеркало?»

РУМИ

И хотя нам хотелось бы, чтобы наш духовный рост происходил более просто и быстро и завершился бы за одно-два переломных открытия, реальность такова, что мы должны пройти этот процесс неоднократно, пройти на различных уровнях и фронтах, пока вся наша психика не перестроится.

Духовный рост также представляет собой процесс, который требует от нас относиться к себе очень бережно и быть терпеливыми к самим себе. Досада, особые ожидания успеха работы над собой, планирование духовного прогресса, а также осуждение себя за то, что не достигаем ожидаемого, — очень распространенные реакции, но они не помогают. Столько лет мы выстраивали защитные реакции эго! Именно поэтому трудно ожидать, что мы сможем преодолеть их в одночасье. У нашей души своя собственная мудрость, и она не позволит нам понять что-либо о себе (и тем более освободить себя) до тех пор, пока мы по-настоящему не будем к этому готовы.

Когда мы начинаем заниматься этой Работой, то неизбежно возникает чувство страха и ощущение того, что присутствие в Настоящем означает то, что мы будем сидеть и «созерцать свой пупок» или «рассматривать стену». Нам кажется, что если мы в большей степени будем присутствовать в Настоящем, то мы не сможем решать важные проблемы нашей жизни, т. к. станем «пространными», непрактичными и неэффективными. На самом деле все наоборот: мы становимся более бдительными и внимательными, а наши суждения и понимание происходящего — более точными.

Точно так же многие из нас думают, что если мы в большей степени будем присутствовать в Настоящем, то можем потерять так тяжело обретенные зрелость и профессиональные навыки. И опять, это совсем не так, как происходит на самом деле. Когда мы присутствуем в Настоящем, мы способны действовать гораздо лучше и более последовательно, чем когда-либо; нам становится гораздо легче, чем раньше, приобретать новые навыки, так как мы начинаем лучше концентрироваться. Когда мы более внимательны к происходящему, наш интеллект работает так, что мы диву даемся, и выдает нам ровно тот объем информации, который необходим нам для решения той или иной проблемы.

«В конце концов, мы из себя что-либо представляем только потому, что являемся воплощением своей сущности, а если нет — то наша жизнь потеряна».

ЮНГ

Однако на более глубоких уровнях мы боимся оставаться присутствующими в Настоящем и по-настоящему проявлять себя в своей жизни, так как боимся вновь пережить все свои детские обиды и раны. Если мы осмелимся раскрыть свою истинную природу, то боимся, что ее никто не увидит и не полюбит. Она может быть отвергнута или унижена нами, может заставить нас чувствовать себя уязвимыми или заставит окружающих бояться или предать

нас. Мы опасаемся, что окружающие нас отвергнут. Мы опасаемся, что ценность нашей души не будет по достоинству оценена и опять пострадает.

Но все же, когда мы больше открываемся, мы испытываем безграничное пространство, мир и спокойное оживление. Мы понимаем, что целостны, наполнены жизнью и связаны с окружающим нас миром. И нет ни одного малейшего аргумента против того, чтобы не жить именно так, за исключением, конечно, тех, что приводит нам наша личность, но эти причины, не сомневайтесь, предвзяты и корыстны.

ОСОЗНАННОСТЬ ВЕДЕТ К ПРИСУТСТВИЮ В НАСТОЯЩЕМ

Когда мы находимся в этом процессе, обращая внимание на то, что реально существует — то, что происходит в настоящий момент, — мы начинаем ощущать едва уловимое *Присутствие*, наполняющее наше внутреннее пространство и наше окружение. Оно дает ощущение света, изысканного и радостного, и может проявлять множество различных качеств. Таким образом, подводя нашу осознанность к реальному восприятию настоящего момента, мы начинаем наполняться Присутствием. На самом деле мы можем признать, что *это Присутствие и есть то, чем мы действительно являемся*.

Что примечательно, так это то, что *Присутствие всегда освобождает нас от всего, что мешает нам Присутствовать более полно*. Чем более мы присутствуем в Настоящем, тем более мы осознаем те части самих себя, которые нерасслабленны, части, которыми мы не полностью владеем. Чем более мы будем способны расслабиться, тем сильнее сможем осознать малейшее движение Присутствия, которое наполняет и окружает нас. Правильнее всего просто оставаться с этим впечатлением, не приклеивая к нему ярлыков и не думая об этом слишком много. Со временем все едва уловимое и призрачное прояснится и станет более понятным, по мере того как все новые уровни Бытия откроются для нас.

Присутствие в Настоящем постоянно пробивается через наше состояние дневного сна и через наши ассоциации, но из-за специфической структуры нашей личности мы не можем оставаться присутствующими. И чем дальше мы уходим в транс нашего эго, тем более «заряженными» становятся механизмы личности, будто электромагниты, излучающие сильную энергию. Тем не менее настройка на естественные вибрации Присутствия, понимание безграничного вливания нашей жизненной энергии в «проекты»

«Если вы включите свет осознанности и в течение всего дня понаблюдаете за собой и всем, что вас окружает, если вы увидите свое отражение в зеркале осознанности так, как вы видите свое лицо, отраженное в стекле, точно, ясно, абсолютно таким, какое оно есть, без малейшего искажения и добавления, и если вы смотрите на это отражение без малейшей оценки и осуждения, вы испытаете изумительные перемены, которые произойдут с вами. Но только вы не сможете контролировать эти перемены, не сможете заранее спланировать их или решить, как и когда они произойдут. Только беспристрастная осознанность излечивает, изменяет и дает нам возможность роста. Но каким-то своим способом и в свое время».

ЭНТОНИ ДЕ МЕЛЛО

нашей личности показывают нам выход. В то же время мы не можем просто решить быть присутствующими, хотя без намерения быть присутствующим Присутствие невозможно. И так, как же тогда спящий может выйти из состояния своего сна?

Совершенно ясно, что такой героический поступок невозможен без специальных знаний и без помощи. В последующих главах мы увидим, какую помощь для пробуждения может оказать такая система понимания, как Эннеаграмма, и, что особенно важно, повседневная практика культивирования осознанности и Присутствия в Настоящем. Кроме того, мы предложим вам целый набор инструментов, которые выполняют роль «Будильника» для пробуждения нас от сна. Чем больше мы откликаемся на «звонки Будильника», тем больше Присутствия сможем достичь (и тем больше вероятности, что мы проснемся). Однако это требует большой практической работы.

Четко поймите — это работа всей жизни. И чем больше мы переживаем моментов пробуждения, тем вероятнее станет то, что мы сможем пробудиться: что-то сидит в нас — ядро, жемчужина, которая никуда не исчезает, когда мы возвращаемся к своему обычному состоянию. Существует три характерных признака, которые помогают нам понять, что мы «не спим»:

1. *Мы в полной мере ощущаем свое Присутствие здесь и сейчас.* Мы знаем, что здесь кто-то есть; мы чувствуем свою суть, наше «наличие», и в результате мы чувствуем себя погруженными в настоящий момент. Более того, это происходит не потому, что мы наблюдаем себя со стороны, а потому, что мы находимся «внутри» нашего переживания, полностью связанные с ощущениями, которые испытывает наше тело от макушки головы до кончиков пальцев ног. И в нас нет чувства сопротивления реальности момента.

2. Мы полностью впитываем в себя впечатления от нашего внутреннего и внешнего окружения *без оценки и эмоциональных реакций.* Мы в состоянии наблюдать за разнообразием мыслей и чувств, пробегающих сквозь наше сознание, не «привязываясь» ни к одной из них. Мы взаимодействуем с жизнью скорее из состояния глубины внутренней тишины и покоя, чем из состояния тревоги и внутреннего отчаяния. Наше внимание сосредоточено на том, что происходит сейчас, мы не грезим о прошлом, не предвкушаем будущее и не фантазируем о чем-то еще.

3. *Мы полностью участвуем в событиях текущего момента,* позволяя себе переживать окружающие нас впечатления и полностью распробовать на вкус и испытать все богатство и утонченность нашей жизни. Мы совершенно искренни, без искусности и не осмысливаем себя. Каждое мгновение мы ощущаем свою личность как нечто абсолютно новое и свежее. Мы постоянно ищем

формулу, правило или молитву, которая откроет нам секрет этого фокуса. Но *ничто не может заменить Присутствие*. Без Присутствия ни одна молитва, ни одна медитация, ни один учитель, ни одна техника не смогут изменить нас. Вот почему мы можем провести годы, изучая религиозные практики, но так и не сможем последовательно воплотить в жизнь то, во что верим. Мы можем переживать необычайный опыт и моменты полной свободы от оков нашей личности, но рано или поздно — чаще всего намного раньше, чем нам бы этого хотелось, — мы возвращаемся на круги своя. Это происходит потому, что мы не понимаем жизненной важности Присутствия: оно не является и не может быть частью нашей личности или ее повестки дня.

Надо вас обрадовать, что Присутствие уже здесь, даже несмотря на то что наше осознание этого факта ограничено мелкими заботами нашей личности. По мере того как мы начинаем ценить свою осознанность и культивировать ее, практиковать ее, придавая ей все большую силу, все более глубинные качества нашей Сущности будут проявляться более и более ясно.

«Дух всегда присутствует подобно тому, как солнце всегда сияет над облаками».

ДЭН МИЛЛМАН

ПРИГЛАШЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Эннеаграмма напоминает нам о том, что человеческое существо состоит из различных элементов и качеств. Каждое из приведенных ниже Приглашений основывается на силе каждого из девяти типов; независимо от типа, к которому мы относимся, мы можем ответить на каждое приглашение.

Приглашение 1	<i>Жить ради Высшего Назначения</i> Помните, что ваша истинная природа — быть мудрым и разборчивым.
Приглашение 2	<i>Заботиться о себе и других</i> Помните, что ваша истинная природа — хорошо относиться к себе, быть доброжелательным и сострадать другим.
Приглашение 3	<i>Развивать себя и быть примером для других</i> Помните, что ваша истинная природа — получать удовольствие от собственного существования, а также почитать и ценить других.

<p>Приглашение 4</p>	<p><i>Освободиться от прошлого и обновляться в процессе жизни</i> Помните, что ваша истинная природа — уметь прощать и использовать в жизни любую возможность для роста и обновления.</p>
<p>Приглашение 5</p>	<p><i>Наблюдать за собой и за другими без осуждения и ожидания</i> Помните, что ваша истинная природа — существовать в реальности, размышляя о нескончаемых богатствах мира.</p>
<p>Приглашение 6</p>	<p><i>Верить в себя и доверять доброте жизни</i> Помните, что ваша истинная природа — быть мужественным и способным ладить с жизнью при любых обстоятельствах.</p>
<p>Приглашение 7</p>	<p><i>Радостно праздновать существование и делиться счастьем</i> Помните, что ваша истинная природа — быть счастливым и обогащать жизненный опыт других.</p>
<p>Приглашение 8</p>	<p><i>Стоять за себя и отстаивать то, во что вы верите</i> Помните, что ваша истинная природа — быть сильным и способным влиять на мир разнообразными позитивными способами.</p>
<p>Приглашение 9</p>	<p><i>Приносить в свой мир излечение и мир</i> Помните, что ваша истинная природа — быть неистощимым источником спокойствия, приятия и доброты в мире.</p>



ТРИАДЫ В НАС



ЕСЛИ БЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА могли оставаться устойчиво сбалансированными в своем сущностном единстве, не было бы необходимости в существовании Эннеаграммы. Однако без работы над собой мы не можем оставаться устойчиво сбалансированными. Традиционно все величайшие духовные учения признавали, что человеческая природа разделяется на то, что является самим собой, и на то, что является Божественным. На самом деле этот наш *недостаток* единства больше характеризует нашу «нормальную» реальность, чем наше Сущностное единство.

Поразительно то, что символ Эннеаграммы учитывает сразу оба аспекта человеческой природы: единство (круг) и разделение (треугольник и гексада). Каждая часть Эннеаграммы вскрывает и объясняет психологическую и духовную правду о том, кто мы есть, углубляя наше понимание своих проблем, одновременно предоставляя нам способы решения этих проблем.

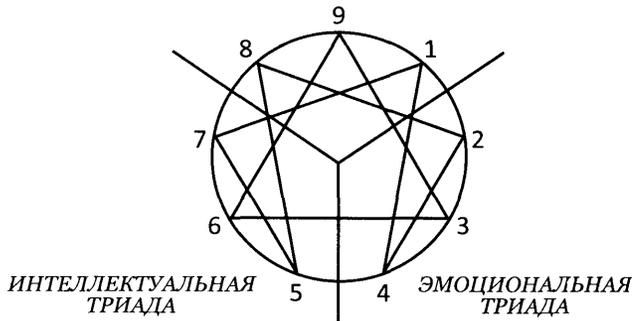
В этой главе мы рассмотрим основные способы разделения изначально единой человеческой психики на Триады, различные группы трех. Девять типов личности не являются изолированными категориями, напротив, они сильно и глубоко взаимосвязаны, и эта взаимосвязь выходит за рамки просто психологического типа личности.

Триады очень важны в работе по трансформации, так как указывают, где находится главная точка нашего дисбаланса. Триады показывают те три места, где скапливаются проблемы и защитные механизмы нашего эго, и основные способы, с помощью которых мы становимся менее осознанными и ограниченными.

ТРИАДЫ

Этот первый способ группировки типов основывается на трех основных частях человеческой психики: инстинкте, чувствах и мышлении.

ИНСТИНКТИВНАЯ ТРИАДА



В соответствии с теорией Эннеаграммы эти три функции соотносятся с некими «Центрами» в человеческом теле, и принадлежность к типу личности ассоциируется в первую очередь с одним из этих центров. Типы Восемь, Девять и Один составляют Инстинктивную Триаду; Типы Два, Три и Четыре формируют Эмоциональную Триаду; а Типы Пять, Шесть и Семь — Интеллектуальную Триаду.

Необходимо отметить, что современная медицина также делит человеческий мозг на три составляющие: ствол мозга,

или инстинктивный мозг; лимбическую систему, или эмоциональный мозг; и кору головного мозга, или мыслительную часть мозга. Некоторые учителя Эннеаграммы также описывают эти три Центра как Центры головы, сердца и живота, или, соответственно, думающий, чувствующий и делающий Центры.

Независимо от того, к какому типу личности мы относимся, в структуру нашей личности входят все три составляющие — инстинктивная, чувствительная и мыслительная. Все они взаимодействуют друг с другом, и мы не можем работать с одной из них без взаимодействия с другой. Но для большинства из нас, ограниченных миром своей личности, очень сложно различить эти составляющие себя. И нас не учит этому современная система образования.

Каждая из этих Тριάд представляет собой целый набор Сущностных качеств и функций, подвергшихся блокировке или разрушению. Личность пытается заполнить промежутки в тех местах, где качества нашей Сущности были заблокированы, а Триада, к которой относится наш тип, показывает, где ограничение нашей Сущности и искусственный наполнитель нашей личности действуют наиболее активно. Например, если мы являемся Восьмеркой, у нас может быть заблокировано такое качество Сущности, как *сила*; в этом случае вступает в действие наша личность и пытается *имитировать* истинную силу, заставляя нас действовать жестко и зачастую самоутверждаться не так, как надо. Фальшивая сила нашей личности берет верх и не показывает нам то, что истинная сила в нас заблокирована. До тех пор, пока мы не поймем этого, мы не сможем увидеть и восстановить свою подлинную, Сущностную силу.

Аналогичным образом любой из типов личности замещает другие сущностные качества имитациями, с которыми мы идентифицируемся.

Парадоксально, что если чей-то тип личности относится к Эмоциональной Триаде, это вовсе не означает, что этот кто-то обладает большей чувствительностью, чем другие. Точно так же отношение к Интеллектуальной Триаде вовсе не означает, что этот тип более интеллектуален, чем другие. На самом деле в любой из Триад функция, о которой мы говорим (инстинктивная, эмоциональная или интеллектуальная), является функцией, вокруг которой формируется эго. А значит, это и есть та *составляющая психики, которая функционирует наименее свободно.*

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТРЕХ ТРИАД

Инстинктивная Триада

Типы Восемь, Девять и Один обеспокоены тем, чтобы продолжать сопротивляться действительности (возводя вокруг себя преграды, основанные на физическом напряжении). У этих типов наблюдаются проблемы с агрессией и подавлением. За защитными реакциями их эго кроется *ярость*.

Эмоциональная Триада

Типы Два, Три и Четыре обеспокоены собственным имиджем (привязанность к фальшивому или вымышленному образу личности). Они верят в то, что истории о себе и о тех качествах, которые они себе приписывают, и есть их настоящая личность. За защитными реакциями их эго кроется *стыд*.

Интеллектуальная Триада

Типы Пять, Шесть и Семь являются тревожными типами (они ощущают недостаток поддержки и руководства). Они ведут себя, как им кажется, наиболее осторожно и безопасно. За защитными реакциями их эго кроется *страх*.

В ИНСТИНКТИВНОЙ ТРИАДЕ

Типы Восемь, Девять и Один сформировались в связи с деформацией их инстинктов, основы наших жизненных сил и жизнеспособности. Представители Инстинктивной Триады обеспокоены способностями тела, основными жизненными функциями и выживанием.

Тело играет важную роль во всех формах подлинно духовной работы, поскольку возвращение осознанности телу усиливает качество Присутствия. Причина абсолютно очевидна: пока наши

- ▶ ОБЕСПОКОЕНЫ: Сопротивлением и Контролем
- ▶ ПРОБЛЕМЫ С: Агрессией и Подавлением
- ▶ ИЩУТ: Автономии
- ▶ СКРЫТОЕ ЧУВСТВО: Ярость

«Все духовные интересы поддерживаются животной жизнью».

ДЖОРДЖ САНТАЯНА

мысли и чувства путешествуют сквозь прошлое и будущее, *наше тело существует здесь и сейчас, в настоящий момент*. Это одна из фундаментальных причин того, почему любая более или менее значительная духовная работа начинается с обращения к телу и стремления ощутить «заземленность» в нем.

Более того, инстинкты нашего тела представляют собой самые сильные энергии из тех, с которыми нам приходится работать. Любая истинная трансформация обязательно опирается на них, а любая работа, игнорирующая эти энергии, неизбежно приведет к возникновению проблем.

Тело обладает восхитительным интеллектом и чувствительностью. Оно также имеет свой собственный язык и свое собственное знание. Туземцы, такие как племена аборигенов Австралии, более близко общаются с интеллектом тела. Существуют описанные в документах случаи, когда аборигены могли почувствовать, что на расстоянии многих километров кто-то из сородичей получил ранение. Такое «знание» тела позволяло им безошибочно выбрать направление, в котором нужно искать раненого, чтобы выручить его из беды.

Большинство из нас в современном обществе практически уже не в состоянии понять мудрость своего тела. Существует психологический термин для этого явления — *диссоциация*, а в повседневной жизни мы называем это «выпадением». На протяжении насыщенного, полного стрессов рабочего дня мы вспоминаем о своем теле только тогда, когда оно испытывает боль. Например, мы не чувствуем своих ног до тех пор, пока не почувствуем, что обувь нам тесна. Несмотря на то что наша спина очень чувствительна, мы обычно не помним о ее существовании, пока что-нибудь о ней не напомнит — либо солнечный ожог, либо травма, да и то не всегда мы на это реагируем.

ПРИСУТСТВОВАТЬ В ТЕЛЕ

В настоящий момент, когда вы читаете эти строчки на этой странице, чувствуете ли вы свое тело? Насколько? Как ваше тело расположено прямо сейчас? Насколько хорошо вы его чувствуете? Что помогает вам почувствовать его лучше?

Когда мы действительно находимся в своем Инстинктивном Центре — полностью заполняя свое тело, — это дает нам глубокое чувство наполненности, стабильности и самостоятельности или независимости. Когда мы утрачиваем связь с нашей Сущностью,

личность пытается заполнить пустоту фальшивым чувством независимости.

Для того чтобы у нас было фальшивое чувство независимости, наша личность возводит то, что психологи называют *границами* эго. Когда эго находится в определенных границах, мы можем говорить: «Это я, а это не я. То, что снаружи, — не я, а вот это явление (мысль, чувство) — это я». Мы обычно считаем, что эти границы совпадают с нашей кожей, а значит, с размерами нашего тела, но это не так.

Это происходит потому, что мы обычно чувствуем привычную напряженность, а *не* реальные контуры нашего тела. Мы также замечаем, что совершенно не испытываем никаких ощущений в некоторых частях своего тела: они ощущаются как бестелесные или пустые. Дело в том, что у нас есть ощущение себя, не имеющее ничего общего с нашим истинным телом, с его положением или с тем, что мы делаем. Набор *внутренних напряжений*, которые создают нам подсознательное ощущение себя, и является основой нашей личности, ее первым слоем.

В то время как все остальные типы используют границы своего эго, Восьмерки, Девятки и Единицы делают это по определенной причине — *они пытаются использовать свою волю, чтобы оказывать воздействие на окружающий мир, но не подвергаться его воздействию*. Они пытаются влиять на свое окружение, переделывать его, контролировать его, сдерживать его, не чувствуя его влияния на самих себя. Иными словами, все эти три типа любым способом сопротивляются влиянию на них реальности. Они стараются создать чувство целостности и независимости, выстраивая «стену» между тем, что они считают собой и не собой, хотя расположение этой стены меняется от типа к типу, от личности к личности.

Границы нашего эго делятся на две категории. Первые границы направлены *вовне*. Они обычно соответствуют нашему физическому телу, хотя и не всегда. Когда мы состригаем ногти или волосы, вырываем зубы, мы больше не считаем их частью себя. Напротив, мы подсознательно можем считать некоторых людей или некоторые принадлежности частью себя — свой дом, своего супруга или детей, хотя они, конечно же, таковыми не являются.

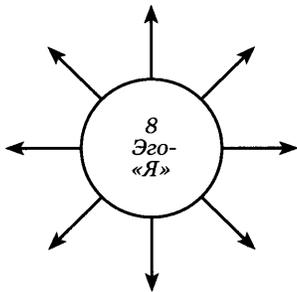
Другая граница направлена *вовнутрь*. Например, мы говорим, что видели сон, но мы не думаем, что мы *есть* сон. Некоторые наши мысли и чувства также можно считать отделенными от нашей личности, в то время как мы определенно идентифицируемся с некоторыми из них. Конечно, разные люди идентифицируются с различными мыслями и чувствами. Один человек будет рассма-

«Когда вы описываете, или объясняете, или даже просто внутренне ощущаете свое «я», то, что вы действительно делаете, независимо от того, знаете Вы об этом или нет, это проводите мысленную черту или границу через весь свой жизненный опыт. И все, что находится внутри этих границ, Вы чувствуете или называете «я», тогда как все, что находится за пределами этих границ, Вы ощущаете, как «не я». Ваше ощущение себя, таким образом, полностью зависит от того, где вы начертили эту линию границы...»

КЕН УИЛБЕР

НАПРАВЛЕНИЕ ГРАНИЦ ЭГО В ИНСТИНКТИВНОЙ ТРИАДЕ

ВОСЬМЕРКИ: ЭНЕРГИЯ
НАПРАВЛЕНА ВОВНЕ,
ПРОТИВ ОКРУЖАЮЩЕЙ
СРЕДЫ



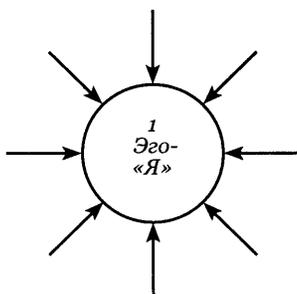
тривать злость как часть себя, тогда как другой будет рассматривать злость как что-то чуждое. В любом случае, как бы то ни было, важно помнить, что эти разделения произвольны и являются результатом привычек в работе сознания.

В типе Восемь границы эго направлены в первую очередь во-вне, против окружения. Фокус их внимания также направлен во-вне. Результатом являются экспансивность и изливание жизненной активности Восьмерок в окружающий мир. Восьмерки постоянно источают энергию, чтобы к ним было невозможно близко подойти и ранить их. Весь их подход к жизни таков, будто они говорят: «Ничто не сможет одержать надо мной верх. Никто не сможет пробить мою оборону и не сможет сделать мне больно. Я смогу защитить себя». Чем больше Восьмерка страдала в детстве, тем толще барьеры эго, тем сложнее будет окружающим проникнуть сквозь них.

Представители Типа Один также отграничивают себя от внешнего мира, но *они гораздо больше внимания уделяют выстраиванию своего внутреннего барьера. У всех нас имеются черты, которым мы не доверяем или которые не одобряем, из-за которых мы чувствуем себя некомфортно и от которых мы хотим защититься. Единицы тратят огромное количество энергии, пытаясь побороть некоторые подсознательные импульсы, пытаясь не дать им проникнуть в их сознание. Это выглядит так, будто они говорят себе: «Я не хочу испытывать этого чувства! Я не хочу, чтобы у меня была такая реакция и такое желание!» Они чрезмерно физически напрягаются, чтобы сохранить свой внутренний барьер и не проявлять некоторые стороны своей собственной внутренней природы.*

Тип Девять, центральный тип Триады (тип, расположенный на равнобедренном треугольнике), пытается удерживать границы своего эго в обоих направлениях — *внутреннем и внешнем. Во внутренней сфере Девятки не желают, чтобы какие-либо чувства или состояния выводили их из равновесия. Они выстраивают стену против своих же частей так же, как это делают Единицы, подавляя мощные инстинктивные желания и эмоции. В то же время у Девяток сильные границы по отношению к внешнему миру, так же как и у Восьмерок, и это для того, чтобы им не смогли причинить боль. Они зачастую ведут себя пассивно-агрессивно и стараются не замечать того, что может угрожать их миру. Неудивительно, что Девятки часто жалуются на усталость, поскольку для того, чтобы противостоять реальности на обоих «фронтах», требуется огромное количество энергии. Если Девятки будут тратить большую часть своей жизненной силы на поддержание этих границ, то у них нет шансов жить более полно и творить в этом мире.*

ЕДИНИЦЫ: ЭНЕРГИЯ
НАПРАВЛЕНА ВОВНУТРЬ,
ПРОТИВ СВОИХ
ВНУТРЕННИХ ИМПУЛЬСОВ



У каждого из этих трех типов проблемы с *агрессией*. (Хотя все девять типов личности агрессивны по-своему, энергия агрессии является ключевым компонентом эго-структуры Инстинктивных типов.) Иногда эта их агрессия направлена против них самих, иногда против других. В процессе психологической или духовной работы эта агрессивная энергия проявляется в виде сильного чувства *ярости*. Ярость — это инстинктивная реакция на чувство необходимости подавления себя, необходимости закрыться и зажаться. *Восьмерки выплескивают ярость наружу, Девятки отрицают ее, а Единицы ее подавляют.*

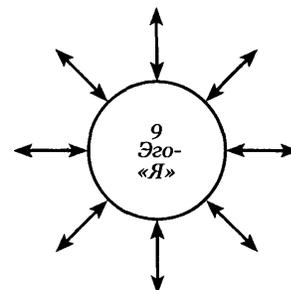
Мы можем более четко понять действие ярости на опыте ребенка. Все мы, сознательно или несознательно, понимаем, что в детстве нам не хватало пространства для развития. Когда мы начинаем исследовать этот опыт, мы обнаруживаем, что под маской взрослого человека кроется сильная ярость или злость, возникшая из-за того, что нашей сущностной целостности был нанесен вред, кроется ярость, которую мы подавляем (или даже сдерживаем). (У ярости есть и положительная сторона — она является способом сказать другим: «Держись подальше от меня! Так, чтобы у меня было мое собственное пространство! Мне хочется и нужно быть целостным и независимым!») Проблема состоит в том, что, когда эти проблемы, возникшие в детстве, не разрешаются, мы продолжаем ощущать необходимость защищать свое «личное пространство» даже тогда, когда ему ничто не угрожает. Стоит однажды проработать этот вопрос, как энергия, управляющая яростью — равно как и энергия, которая ее подавляет, — выходит наружу и направляется на другие, гораздо более важные цели, включая нашу трансформацию.

В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРИАДЕ

В Инстинктивной Триаде мы наблюдали, как редко мы действительно находимся в своем теле и действительно присутствуем в Настоящем со всей своей жизненной энергией. Точно так же мы редко по-настоящему находимся в своем сердце. А когда это происходит, то это очень часто действует на нас ошеломляюще. Поэтому мы заменяем все мощные истинные чувства разного рода реакциями. В этом состоит главная дилемма Эмоциональной Триады: типов Два, Три и Четыре.

На самом глубоком уровне *качества вашего сердца являются источником вашей индивидуальности*. Когда ваше сердце раскрывается, вы точно знаете, кто вы есть, и это «кто вы есть» не имеет ничего общего с тем, что о вас думают другие, и с тем, что вы думали о себе раньше. Вы обладаете абсолютно определенным

ДЕВЯТКИ: ЭНЕРГИЯ
НАПРАВЛЕНА
ОДНОВРЕМЕННО ПРОТИВ
ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ
«УГРОЗ»



- ▶ ОБЕСПОКОЕНЫ: Любобью к Фальшивому «Я» и Собственному Имиджу
- ▶ ПРОБЛЕМЫ С: Идентификацией и Враждебностью
- ▶ ИЩУТ: Внимания
- ▶ СКРЫТОЕ ЧУВСТВО: Стыд

качеством, неким ароматом, чем-то, что совершенно уникально и является именно *Вами*. Именно через сердце мы познаем и принимаем свою истинную природу.

Когда мы находимся в контакте с собственным сердцем, мы чувствуем себя любимыми и ценными. Более того, как учат великие духовные традиции, сердце открывает нам истину о том, что мы и есть *любовь и ценность*. Такая раздвоенность Божественной природы означает, что мы не только любимы Богом, но и то, что любовь живет в нас и мы являемся проводниками, через которые любовь приходит в мир. Когда наши сердца закрыты и заблокированы, мы не только теряем связь со своим настоящим «я», но и перестаем чувствовать себя любимыми и ценными. Такая потеря невозместима, поэтому личность пытается создать замещающую личность и ищет другие способы получения оценки и любви, обычно требуя внимания и дополнительной поддержки у окружающих.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Прямо сейчас, в момент, когда вы читаете эти слова на данной странице, перенесите все свое внимание в область вашего сердца. Сделайте несколько простых глубоких вдохов и сконцентрируйтесь на своей грудной клетке. Какие ощущения вы испытываете в этой области? Позвольте себе расслабиться и глубоко подышать и наблюдайте, какие чувства возникают у вас в области сердца. Вы его отчетливо чувствуете? Это чувства нежности? Онемения? Боли? Какое именно чувство вы испытываете? Если бы это чувство имело цвет, или очертания, или вкус, каким оно было? Как подействовало это упражнение на ваше восприятие себя?

«Все, в чем мы нуждаемся, — это избавиться от своей привычки считать настоящим ненастоящее. И все религиозные практики существуют исключительно для того, чтобы помочь нам в этом. Когда мы перестаем считать нереальное реальным, остается только реальность, и эта реальность — мы сами».

РАМАНА МАХАРШИ

Таким образом, три типа Эмоциональной Триады в первую очередь озабочены созданием собственного имиджа. Недостаток глубокой связи с Сущностными качествами сердца они компенсируют за счет создания фальшивой личности и идентификации с ней. Затем они предъявляют этот имидж окружающим (равно как и себе) в надежде завоевать любовь, внимание и быть оцененными по достоинству.

В психологическом смысле Двойки, Тройки и Четверки являются типами, в большей степени озабоченными своей «нарциссической травмой», которая произошла из-за того, что в детстве их не ценили за то, какие они есть. Поскольку ни один человек не проходит через свое детство без каких-либо нарциссических травм, то, став взрослыми, нам очень сложно во взаимоотношениях с другими людьми быть «настоящими». Всегда присутствует

страх того, что после всего сказанного и сделанного мы на самом деле останемся опустошенными и бесполезными. Трагедия состоит в том, что, к какому бы типу мы ни относились, мы практически никогда не видим друг друга и не позволяем окружающим нас видеть. Вместо этого мы подменяем себя созданным имиджем, как будто говоря миру: «Вот кто я такой, не правда ли? Вам нравится, не так ли?» Мы можем нравиться людям (то есть наш имидж), но пока мы идентифицируемся со своей личностью, нам всегда не будет нравиться что-то более глубокое.

Представители Эмоциональной Триады решают эту дилемму по-разному: либо стараются угодить людям, чтобы им понравиться (Тип Два), либо добиваются успеха и совершают что-то выдающееся, чтобы люди ими восхищались и принимали их (Тип Три), либо сочиняют историю про самих себя и придают чрезвычайное значение своим личным качествам (Тип Четыре).

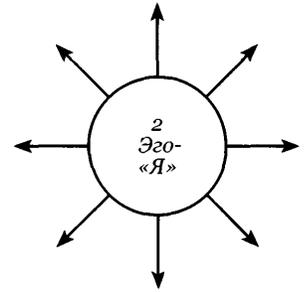
Главными вопросами этой Триады являются вопросы *самоидентификации* («Кто я?») и *враждебности* («Я ненавижу тебя за то, что ты не любишь меня так, как я этого хочу!»). Поскольку Типы Два, Три и Четыре подсознательно понимают, что их самоидентификация не выражает то, кем они на самом деле являются, то они враждебно реагируют тогда, когда люди не одобряют их личность в том виде, как они себя представляют. Враждебность им нужна, чтобы ограждать себя от людей, которые сомневаются или не ценят эту самоидентификацию, и чтобы защитить себя от глубоко спрятанных чувств стыда и унижения.

Тип Два чувствует свою ценность, если другие люди к ним хорошо относятся. Двойкам нужно быть нужными; они пытаются заслужить хорошее отношение, отдавая людям свою энергию и уделяя им свое внимание. Для того чтобы у них повысилась самооценка, Двойкам необходимо, чтобы люди позитивно реагировали, когда они проявляют дружелюбие, предлагают помощь и делают добро. Они направляют свои чувства вовне, на других людей, но в результате им часто невдомек, каковы же их собственные чувства. Также очень часто они чувствуют себя неоцененными, хотя как можно сильнее стараются скрыть те враждебные чувства, которые возникают из-за этого ощущения неоцененности.

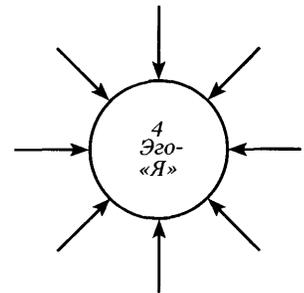
С Типом Четыре все наоборот: их энергия и внимание направлены вовнутрь для того, чтобы поддерживать определенное представление о себе, основанное на чувствах, фантазиях и историях из прошлого. Их самоидентификация концентрируется вокруг того, чтобы «отличаться», быть непохожим на всех остальных, что в результате приводит к тому, что они отстраняются от людей. Четверки стараются создать и сохранять настроение, вместо того чтобы позволять чувствам свободно возникать. Менее здоровые

ПРИОРИТЕТЫ САМОИДЕНТИФИКАЦИИ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРИАДЕ

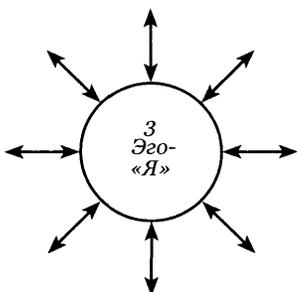
ДВОЙКИ:
САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ
НАПРАВЛЕНА ВОВНЕ,
НА ОКРУЖАЮЩИХ



ЧЕТВЕРКИ:
САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ
НАПРАВЛЕНА ВНУТРЬ,
В СЕБЯ



ТРОЙКИ:
САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ
НАПРАВЛЕНА И ВНУТРЬ,
И ВОВНЕ ВНУТРЕННИХ
И ВНЕШНИХ «УГРОЗ»



Четверки часто считают себя жертвами или заложниками своего прошлого. Они считают, что у них нет надежды измениться, потому что в их жизни случились те или иные трагедии. Это также является способом привлечь к себе внимание со стороны окружающих и заставить их себя пожалеть и, следовательно, в некоторой степени получить признание.

Тип Три, центральный тип этой Триады (Тип, расположенный на равнобедренном треугольнике), направляет свою энергию и вовне, и внутрь.

Как и Двойкам, Тройкам необходимы позитивная обратная связь и признание других людей. Тройки в основном ищут признания путем достижения каких-либо результатов; они формируют свою точку зрения о том, что такое ценный человек. А потом стараются стать таким человеком. Но Тройки также увлекаются «разговорами с самим собой», стараясь создать и поддерживать постоянный внутренний образ себя так же, как это делают Четверки. Они всегда рискуют поверить «своим собственным пресскрелизам» в большей степени, чем правде.

Несмотря на то что каждый из этих типов создает собственный имидж, в глубине души им кажется, что у них нет ценности, и поэтому многие из их стратегий личности — попытка скрыть это от себя и от окружающих. Двойки пытаются почувствовать себя ценными, говоря: «Я знаю, что я ценный, потому что другие люди любят и ценят меня. Я делаю добро для людей, и они это ценят». Двойки являются *спасителями*. На противоположной стороне спектра находятся Четверки, которые являются теми, *кого спасают*. Четверки говорят себе: «Я знаю, что я ценный, так как я уникален и непохож на других. Я особенный, потому что кто-то решил меня спасти. Кому-то ведь нужно терпеть мое плохое настроение, именно поэтому я думаю, что я ценный». Тройки — это модель совершенства, *которым не нужно, чтобы их спасали*, они как будто говорят: «Я знаю, что я ценный, потому что у меня все получается — со мной нет ничего плохого. Я ценен своими достижениями». Несмотря на то что у каждого свои способы «повышения самооценки», все три типа в недостаточной степени себя любят.

Если Типы Инстинктивной Триады пытаются справиться со своими чувствами гнева, то в Эмоциональной Триаде Типы Два, Три и Четыре имеют дело с чувством *стыда*. Когда в раннем детстве наши истинные, Сущностные качества не оценили, мы пришли к выводу о том, что с нами что-то не так. В результате нам становится стыдно. Пытаясь почувствовать себя ценными, создавая определенный образ себя, эти типы надеются убежать от чувства стыда. Двойки становятся суперхорошими, стараясь быть забот-

ливыми и служить другим людям, чтобы не чувствовать своего стыда. Тройки становятся совершенными в том, что они делают, и достигают выдающихся результатов, чтобы быть не в состоянии почувствовать свой стыд. Четверки избегают живущего в глубине их души чувства стыда, драматизируя свои лишения и боль и выставляя себя жертвой.

В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ТРИАДЕ

Если Инстинктивная Триада — это о *поддержании ощущения себя*, Эмоциональная Триада — о *поддержании собственной самоидентификации*, то Интеллектуальная Триада — это о *поиске внутреннего руководства и внутренней поддержки*. Доминирующими чувствами у Типов Пять, Шесть и Семь являются чувства *тревоги и незащищенности*. Другими словами, представители Инстинктивной Триады сопротивляются тем или иным аспектам Настоящего. Представители Эмоциональной Триады ориентированы на прошлое, потому что их ощущение себя строится на воспоминаниях и интерпретации их прошлого опыта. Представители Интеллектуальной Триады больше обеспокоены будущим, как будто бы постоянно спрашивая: «Что со мной будет? Я смогу выжить? Могу ли я сделать так, чтобы со мной не происходило ничего ужасного? Как мне дальше жить? Что мне делать?»

Представители Интеллектуальной Триады потеряли связь с тем аспектом своей истинной природы, который называется *ясным умом*. Ясный ум — это тот источник внутреннего руководства, который дает нам возможность воспринимать действительность такой, какая она есть. Он позволяет нам воспринимать то внутреннее знание, которое может дать нам знать, что нам делать. Но так же, как мы редко находимся в контакте со своим телом или со своим сердцем, так и очень редко мы можем «добраться» до спокойного, всеобъемлющего качества своего ума. Все наоборот: у большинства из нас ум постоянно болтает, и вот почему люди проводят годы в монастырях или на ретритах, стараясь успокоить свой беспокойный ум. Личность устроена так, что ум не может успокоиться и не может «знать» естественным образом — он постоянно старается придумать стратегию или формулу, чтобы у нас была возможность сделать то, что наш ум считает необходимым для того, чтобы функционировать в этом мире.

Пятерки, Шестерки и Семерки не могут заставить свой ум успокоиться. Это для них является проблемой, так как ясный ум позволяет нам чувствовать то, что нас поддерживают; внутреннее

► ОБЕСПОКОЕНЫ: Стратегиями и убеждениями

► ПРОБЛЕМЫ С: Ощущением незащищенности и Тревогой

► ИЩУТ: Безопасности

► СКРЫТОЕ ЧУВСТВО: Страх

«Мы должны захотеть освободиться от той жизни, которую мы себе запланировали, для того чтобы получить ту жизнь, которая нас так ждала».

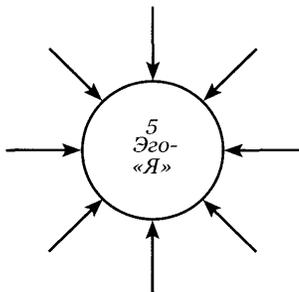
ДЖОЗЕФ КЭМПБЕЛЛ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

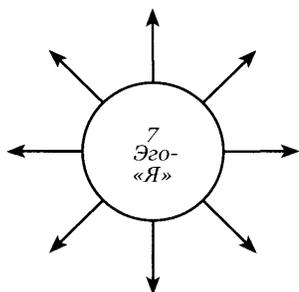
Прямо сейчас позвольте себе расслабиться и почувствовать те ощущения и впечатления, которые у вас есть. Попробуйте на самом деле ощутить, что это такое — быть живым и чувствовать свое тело прямо сейчас. Не визуализируйте — позвольте себе прочувствовать все, что есть здесь сейчас. По мере того как вы будете успокаиваться, вы можете почувствовать, что ваш ум становится менее «шумным». Продолжите эксперимент еще несколько минут. Почувствуйте все ваши непосредственные ощущения и впечатления. По мере того как успокаивается ваш ум, какими становятся ваши ощущения — более ясными или более расплывчатыми? А ваш ум кажется вам более острым или глупым?

НАПРАВЛЕНИЯ «ПОБЕГА» ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ТРИАДЫ

ПЯТЕРКИ: УДАЛЯЮТСЯ
ВНУТРЬ СЕБЯ, ТАК
КАК БОЯТСЯ ТОГО,
ЧТО ПРОИСХОДИТ
ВО ВНЕШНЕМ МИРЕ



СЕМЕРКИ: УДАЛЯЮТСЯ
ВОВНЕ, ТАК КАК БОЯТСЯ
ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ
ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ



знание и руководство рождается, когда ум спокоен, и это дает нам уверенность и понимание, что делать. Когда эти качества заблокированы, мы чувствуем страх. Типы в этой Триаде отличаются своими реакциями на возникающий в них страх.

Пятерки реагируют, отдаляясь от жизни и минимизируя свои личные нужды. Пятерки думают, что они слишком хрупкие и непрочные, чтобы выжить в этом мире. Единственным безопасным местом для них является их мозг, поэтому туда они складывают все, что, по их мнению, поможет им выжить до тех пор, пока не будут готовы снова присоединиться к этому миру. Пятерки также думают, что у них нет ничего, что бы они «привнесли» для того, чтобы соответствовать требованиям практической жизни. Они отдаляются до тех пор, пока они не выучат что-либо или не отточат какое-либо умение или навык, что позволит им чувствовать себя достаточно защищенно, чтобы выйти из своего укрытия.

Семерки, напротив, вовлекаются в жизнь, и кажется, что они ничего не боятся. На первый взгляд кажется странным, что Семерки находятся в той Триаде, которая ассоциируется с чувством страха, так как внешне они ведут себя безрассудно смело. Но это только кажется. Семерки полны страха, но этот страх не связан с внешним миром: они боятся своего внутреннего мира — боятся попасть в капкан своей эмоциональной боли, горя и в особенности стать заложниками своей тревоги. Поэтому им важно занять себя либо какой-либо деятельностью, либо предвкушением такой деятельности. Семеркам подсознательно необходимо занять свой мозг, чтобы на поверхность не вылезли их тревога и боль.

Тип Шесть, центральный тип этой Триады (тип, расположенный в равнобедренном треугольнике), направляет внимание и энергию и внутрь, и вовне. Шестерки ощущают внутреннюю тревогу, поэтому начинают что-то делать и предвкушают будущее, как и Семерки. Но, сделав это, они начинают бояться, что

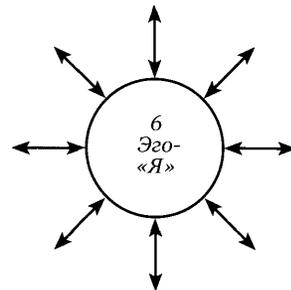
сделают ошибку и будут наказаны или же что не справятся с тем, что от них ожидают, поэтому, как и Пятерки, они быстро «запрыгивают внутрь». Потом их вновь пугают их чувства, и, соответственно, повторяется та же самая реакция, а тревога заставляет их внимание перепрыгивать с места на место, как мячик от настольного тенниса.

У Типов Интеллектуальной Триады обычно возникают вопросы, связанные с тем, что психологи называют «фазой отделения» в процессе развития эго. Это стадия, которая начинается в возрасте от двух до четырех лет, когда дети начинают задаваться вопросом: «Как я могу отделиться от мамы, не потеряв то ощущение защищенности и заботы, которое я от нее получаю? Что безопасно, а что нет?» В идеальном мире фигура отца становится тем, что дает необходимую поддержку и направление, человеком, который помогает ребенку развить свои навыки и научиться быть независимым.

Типы этой Триады показывают нам три способа, которые дети пытаются использовать, чтобы пройти через фазу отделения и преодолеть свою зависимость. *Шестерки* ищут что-то типа фигуры отца, кого-нибудь сильного, внушающего доверие и авторитетного. Поэтому, потеряв внутреннее руководство, Шестерки стараются найти руководство внешнее. Им нужна поддержка, чтобы они стали независимыми, но, как ни парадоксально, они становятся зависимыми от того же человека или системы, которых они и использовали для того, чтобы получить независимость. *Пятерки* убеждены в том, что они не получают поддержку или что ей нельзя будет доверять, поэтому они, потеряв внутреннее руководство, стараются компенсировать это, стараясь понять все умом самостоятельно. Но потому, что они все делают самостоятельно, они стараются уменьшить свою зависимость от кого-либо, если уж они решили отделиться и стать независимыми. *Семерки* пытаются отделиться, находя замену той заботе, которую они получали от своей матери. Они стараются получить то, что, по их мнению, даст им удовлетворение и ощущение безопасности. В то же время в ответ на потерю внутреннего руководства они стараются пробовать в этой жизни все — как будто, исключив то, что им не нравится, они смогут обнаружить тот источник наслаждения, который они втайне от всех искали.

Группы по методу К. Хорни показывают социальный стиль каждого типа, а также то, как каждый тип старается удовлетворить свои базовые потребности (как это описано в Центрах Тριάд). Осознание того, как мы подсознательно добиваемся того, чего хотим, поможет нам освободиться от сильнейших идентификаций и протиснуться.

ШЕСТЕРКИ: УДАЛЯЮТСЯ ВНУТРЬ СЕБЯ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВНЕШНЕЙ ОПАСНОСТИ, А ТАКЖЕ УДАЛЯЮТСЯ ВОВНЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВНУТРЕННИХ СТРАХОВ



СОЦИАЛЬНЫЙ СТИЛЬ — ГРУППЫ ПО МЕТОДУ К. ХОРНИ

**ЛИЧНОСТЬ И СУЩНОСТЬ:
ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ КАЧЕСТВА**

Личность
(спим)

Сущность
(бодрствуем)

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Умственная болтовня
Попытки понять
Стратегии, сомнения
Тревога и страх
Предвкушение
(Ориентация на будущее)

Спокойный ум
Внутреннее руководство
Знание, ясность
Поддержка и устойчивость
Открытость к настоящему
моменту
(Здесь и сейчас)

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Представление о себе
Истории
Эмоциональность
Привязанность к настроению
Приспособление, чтобы поразить других
(Ориентация на прошлое)

Истинность
Правдивость
Сочувствие
Прощение и «бытие в потоке»
Направленность внутрь
(Здесь и сейчас)

ИНСТИНКТИВНЫЙ ЦЕНТР

Границы
Напряжение, онемение
Защита
Разобщение
Раздражение
(Сопротивление настоящему)

Ток жизни
Расслабленность, открытость, чувственность
Внутренняя сила
Заземление
Принятие
(Здесь и сейчас)

Помимо Тριάд есть и другие важные классификации типов на три группы по три типа в каждой, так называемые Группы по методу К. Хорни, которые названы в честь Карен Хорни, психиатра, которая развила работы Фрейда, идентифицировав три способа, какими люди стараются разрешать внутренние конфликты. Также можно сказать, что Группы по методу К. Хорни показыва-

ют «социальный стиль» каждого типа: есть типы напористые, есть отстраненные, а есть те, которые стараются соответствовать (соответствовать требованиям своего «суперэго», это «ответственные» типы). Все девять типов ведут себя одним из этих трех способов.

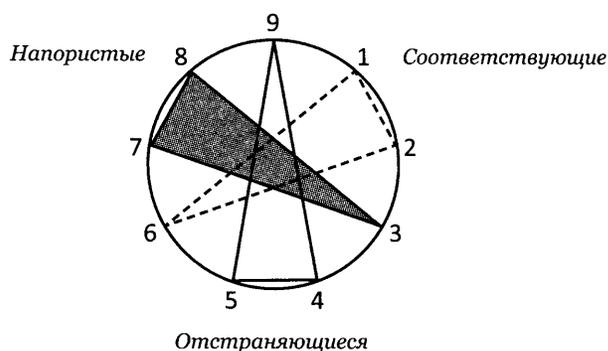
Напористые типы (К. Хорни называла их «двигающимися против людей») включают Типы Три, Семь и Восемь. Эти Типы ориентированы на желания своего Эго, которое «вырастает» при возникновении конфликта. Они реагируют на стресс или на сложности, укрепляя, усиливая и «раздувая» свое Эго.

Перед лицом сложностей они расширяют свое Эго, а не отступают назад, отдаляются, они не ищут защиты у других людей. Всем этим типам сложно прочувствовать собственные чувства.

У каждой из Групп по методу К. Хорни есть свое ощущение себя по отношению к другим людям. Осознание и понимание того, насколько ошибочным является это «ощущение себя», может быть чрезвычайно важным для того, чтобы увидеть больше, чем это позволяет нам сделать наше Эго. Можно проиллюстрировать сказанное на простом примере: если вы заходите в комнату, где много народа, то вы вольно или невольно будете себя так или иначе ощущать. Если вы принадлежите к «напористым» типам, то первое, что придет вам в голову, — это: «Я здесь главный. Я то, что здесь важно. Вот я здесь, и только теперь все начнет происходить». «Напористые» автоматически ощущают, что что-либо значащее может происходить только по отношению к ним самим.

Для Семерок и Восьмерок думать так вполне естественно. Семерки входят в комнату и подсознательно думают: «Смотрите, это я пришел! И поэтому все станет сейчас происходить более оживленно!» Восьмерки подсознательно думают: «ОК, я здесь. Надо иметь дело со мной». Эти типы занимают пространство и ожидают, чтобы окружающие на них реагировали. Однако Тройки не вполне легко и естественно чувствуют себя центром внимания, потому что, как мы уже говорили, для того, чтобы чувствовать себя ценными, они должны получать внимание окружающих. Поэтому они используют любую возможность, чтобы понять, каким образом они смогут получить это внимание, чтобы почувствовать себя центром, это похоже на то, что они как будто бы говорят: «Посмотрите, чего я достиг. Смотрите на меня и подтвердите мою ценность».

«*Соответствующие*» (К. Хорни называла их «двигающимися по направлению к людям») включают в себя Типы Один, Два и Шесть. Этим типам необходимо служить другим людям. Они



ГРУППЫ ПО МЕТОДУ К. ХОРНИ

адвокаты, крестоносцы, общественные деятели, преданные работники. Все три типа реагируют на стресс или сложности, консультируясь со своим суперэго для того, чтобы понять, что им правильнее сделать, спрашивая себя: «Как я могу соответствовать ожиданиям других людей? Как я могу быть ответственным человеком?»

Необходимо понять, что «соответствующие» типы обязательно соответствуют другим людям; но они прежде всего стараются соответствовать требованиям своего суперэго. Эти три типа стараются соблюдать свои внутренние правила, принципы и предписания, которым они научились с детства. В результате они сами для себя становятся авторитетами — особенно Шестерки и Единицы. (Двойки также иногда могут стать для себя авторитетами, хотя чаще стараются стать «хорошими родителями» или доверенными лицами другим людям.)

Когда человек, принадлежащий к группе «соответствующих» типов, входит в комнату, он сразу же думает, что он лучше других, однако это выражается очень завуалированно. Единицы могут войти в комнату и подсознательно подумать: «Все настолько небрежно и неорганизованно. Если бы я за это отвечал, то не было бы так плохо».

Двойки входят в комнату и подсознательно думают: «Бедные люди! Как бы мне хотелось, чтобы у меня было время уделить им всем внимание. Они выглядят озабоченно — им нужна моя помощь!» Рассматривая других людей с позиции «любящего человека», который заботится и помогает другим, Двойки таким образом автоматически ставят себя выше других, думая, что они лучше других.

Шестерки в большей степени, чем Единицы и Двойки, страдают от комплекса неполноценности, но и они думают, что они лучше, чем другие, так как принадлежат к тем или иным организациям или социальным группам («Я демократ, а мы лучше, чем республиканцы!», «Я живу в Нью-Йорке, а это лучше, чем жить в Лос-Анджелесе», «Никто не может быть лучше моей команды!»).

«Отстраняющиеся» (К. Хорни называла их «двигающимися прочь от людей») включают в себя Типы Четыре, Пять и Девять. Эти типы особо не видят разницы между сознательным представлением о себе и подсознательными, непережитыми чувствами, мыслями и импульсами. Их подсознание всегда проникает в сознание через состояние дневного сна и фантазии.

Все эти три типа реагируют на стресс, отстраняясь от этого мира и уходя в свое «внутреннее пространство», которое они создают в своем воображении. Девятки удаляются в безопасное и беспечное Внутреннее Убежище, Четверки удаляются в романтический и идеализированный Мир Фантазий, а Пятерки удаляются в сложный

и интеллектуальный Внутренний Конструктор. Обобщая, можно сказать, что все они «отключаются» и могут очень легко уйти в мир своего воображения. Всем этим типам сложно ощущать себя физически, выходить из мира своих фантазий и переходить к действию.

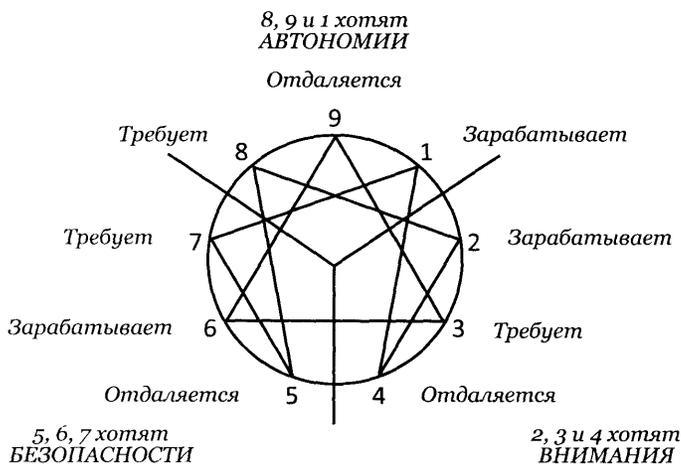
Когда они входят в комнату, то сразу же думают примерно следующее: «Здесь все не обо мне. Я непохож на всех этих людей. Я не принадлежу этому кругу». Четверки и Пятерки в большей степени ощущают свою непохожесть на других людей. Они усиливают свое ощущение себя, отстраняясь и показывая свою «непохожесть». В комнате, где много людей, Четверки будут обычно вести себя сдержанно и отчужденно, в некоторой степени «загадочно». Так же, если у них не то настроение, они могут просто уйти, в том числе и потому, что они сильно не связывают себя социальными обязательствами («Это для меня слишком. Мне сейчас не до этого...»).

Пятерки могут и не уйти, но надо отметить, что им было бы также хорошо и дома, если бы они почитали книжку или же занялись тем, что им интересно. Если они остаются, то, наверное, предпочитают посидеть где-то в сторонке и понаблюдать за людьми. Они могут и пообщаться, если появится тема для общения, например, если можно было бы пообщаться насчет съемки всего происходящего на видеокамеру.

Девяткам все происходящее может и понравиться, и они даже поучаствуют в том, что происходит, но все же будут оставаться невовлеченными. Они могут кивать и улыбаться, в то же время думая о рыбалке, или могут почти полностью «выключиться», просто «находясь рядом» с каким-либо человеком, позволяя ему вести разговор, в то время как сами Девятки будут хранить молчание и улыбаться либо же не будут реагировать, сохраняя при этом чувство юмора.

Ранее в этой главе мы узнали, что Триады показывают нам то, что каждый тип больше всего хотел получить в детстве. Типы Инстинктивной Триады больше всего хотели *автономии*: они добивались независимости, возможности делать то, что они хотят, и управлять своей собственной жизнью. Типы Эмоциональной Триады больше всего хотели *внимания*: они хотели, чтобы их увидели и приняли их родители. А типы Интеллектуальной Триады больше всего хотели *безопасности*: хотели знать, что все, что их окружает, безопасно и стабильно.

Группы по методу К. Хорни описывают нам те стратегии, которые каждый тип выбирает для того, чтобы удовлетворить свои потребности. «Напористые» типы (Тройки, Семерки и Восьмерки) настаивают или *требуют* получения того, чего они хотят. Они действуют активно и прямо, чтобы получить то, что,



ГРУППЫ ПО МЕТОДУ К. ХОРНИ
С МОТИВАЦИОННЫМИ ЦЕЛЯМИ ТРИАДЫ

как им кажется, им необходимо. «Соответствующие» типы (Единицы, Двойки и Шестерки) стараются заработать что-либо, уговаривая свое суперэго получить то, что они хотят. Они делают все возможное, чтобы быть «хорошими мальчиками и девочками», чтобы заработать право на удовлетворение своих потребностей. «Отдаляющиеся» типы (Четверки, Пятерки и Девятки) *отдаляются* для того, чтобы получить то, что они хотят. Они отстраняются от других людей, чтобы позаботиться о своих потребностях.

Если мы пройдемся по символу Эннеаграммы, то сможем расположить эти группы вместе таким образом, что будет

кратко характеризовать основную мотивацию и личностный стиль каждого типа. Начиная с Типов в Инстинктивной Триаде, мы видим, что Восьмерки требуют автономии, Девятки отдаляются для получения автономии (чтобы иметь свое собственное пространство), а Единицы пытаются заработать автономию (думая, что если станут идеальными людьми, то им не будут мешать другие).

Переходя к Эмоциональной Триаде, мы видим, что Двойки, «соответствующий» тип, стараются заработать внимание (обслуживая других людей и делая для них что-либо полезное). Тройки, будучи «напористым» типом, требуют внимания (делая все, что завоевывает признание и внимание), и Четверки, «отдаляющийся» тип, отдаляются для получения внимания (в надежде, что кто-то придет и «обнаружит» их).

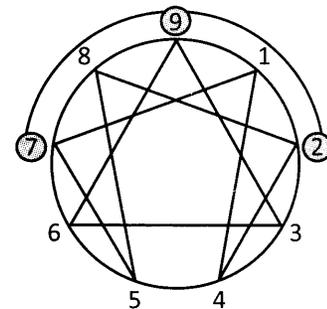
В Интеллектуальной Триаде Пятерки отдаляются для получения безопасности («Я буду в безопасности, если не буду приближаться к другим людям»), Шестерки стараются заработать свою безопасность («Я буду в безопасности, если буду делать все, что от меня ожидают»), а Семерки требуют безопасность («Я получу все, что мне необходимо, чтобы чувствовать себя в безопасности»).

СТИЛЬ ПСИХОЛО- ГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ — ГАРМОНИЧНЫЕ ГРУППЫ

Гармоничные группы очень полезны для работы по трансформации, потому что они показывают, как каждый человек психологически адаптируется к ситуации, когда он не получает того, чего он хочет (того, что показано в отношении Триады, к которой он относится). Они отражают тот основной способ, который использует наша личность для того, чтобы защититься от потери и разочарования.

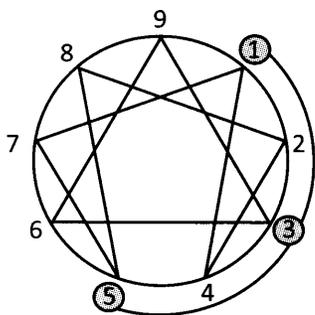
Мы также обнаружили третий важный способ классификации девяти типов по группам и назвали его Гармоничными Группами. Каждый первичный тип (это типы, расположенные на равносоставленном треугольнике — типы Три, Шесть и Девять) очень и во многом похож на два вторичных типа — и из-за этого сходства люди часто неправильно определяют свой тип. Например, Девятки часто путают себя с Двойками или Семерками; Тройки — с Единичками или Пятерками, а Шестерки очень часто себя путают или с Четверками, или с Восьмерками.

Даже несмотря на то что эти типы не соединены линиями на символе Эннеграммы, их объединяют общие темы и черты. Гармоничные Группы говорят нам о том, как ведут себя типы, когда не удовлетворяются их основные потребности. Иными словами,



ГАРМОНИЧНАЯ МОДЕЛЬ
ТИПОВ 9-2-7:
ГРУППА ПОЗИТИВНОГО
ВЗГЛЯДА

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ГРУППЫ ПОЗИТИВНОГО ВЗГЛЯДА			
<i>Фокусируются на:</i>		<i>Не хочет видеть</i>	<i>Проблемы с потребностями</i>
2	Позитивном представлении о себе: «Я заботливый, любящий человек». Они фокусируются на своих добрых намерениях.	Свою собственную нуждаемость, разочарование и гнев.	Уделяют чрезмерное внимание нуждам других людей; игнорируют свои собственные нужды.
7	Позитивном опыте, хороших впечатлениях, деятельности, возбуждении и веселье.	Свою боль и пустоту; свою роль в причинении страданий себе и другим.	Уделяют чрезмерное внимание своим собственным нуждам. Очень быстро устают от нужд других людей.
9	Позитивных качествах других людей и всего, что их окружает. Они идеализируют свой мир.	Проблемы с любимыми людьми или с тем, что их окружает, а также недостаток своего собственного развития.	Чувствуют себя переполненными своими собственными нуждами и нуждами других людей. Они не хотят иметь дело ни с тем, ни с другим.



ГАРМОНИЧНАЯ МОДЕЛЬ
ТИПОВ 1-3-5:
ГРУППА КОМПЕТЕНТНОГО
ПОДХОДА

Гармоничные Группы говорят нам о том, как мы справляемся с конфликтами и сложными ситуациями, как мы реагируем, когда не удовлетворяются наши потребности.

Группа Позитивного Взгляда состоит из Типов Девять, Два и Семь. Все три типа реагируют на конфликт и сложные ситуации, занимая, насколько возможно, «позитивную позицию», стараются переформулировать свое разочарование в позитивном ключе. Они стараются подчеркивать воодушевляющие стороны жизни и видеть яркую сторону событий. Эти типы можно назвать «поднимающими дух», они те, кому нравится помогать людям чувствовать себя хорошо, потому что им самим необходимо оставаться в хорошем настроении («У меня нет проблем»).

Представителям этих типов очень сложно смотреть на темную сторону себя; они не хотят в себе видеть ничего болезненного или негативного. А также каждому такому типу сложно находить баланс между своими потребностями и потребностями других людей, причем сложности у каждого конкретного типа различные. Двойки фокусируются в основном на нуждах других людей, Семерки — в основном на своих собственных нуждах, а Девятки стараются сфокусироваться и на том, и на другом, хотя в результате не могут в достаточной степени удовлетворить ни то, ни другое.

Группа Компетентного Подхода состоит из Типов Три, Один и Пять. Эти люди научились справляться со сложностями, отстраняясь от своих чувств и пытаясь быть объективными, эффективными и компетентными. Они отодвигают свои нужды и чувства на задний план; они стараются решить вопросы *логическим путем* и ожидают того же самого и от других.

У этих трех типов возникают проблемы, связанные с работой внутри ограничений структуры или системы. («Как я могу функционировать внутри системы? Как я могу ее использовать на свое благо? Помешает ли она мне сделать то, что я хочу делать?») Отношение этих типов к системам сформировалось с учетом их отношения со своими семьями. Эти типы не уверены в том, какое влияние на них должны оказывать ценности системы или в какой степени они должны от них отстраниться. Единицы действуют в соответствии с правилами, неукоснительно их соблюдая, так, чтобы никто не посмел усомниться в их, Единств, целостности. Пятерки, наоборот, стараются действовать, невзирая на правила. Тройки же пытаются делать и так, и так, чтобы использовать преимущества правил и структур, но в то же время не ограничивать себя ими.

Реагирующая Группа состоит из Типов Шесть, Четыре и Восемь. Эти типы эмоционально реагируют на возникающие конфликты и проблемы и не понимают, насколько они могут доверять другим людям: «Мне нужно, чтобы ты знал, что я по поводу

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ГРУППЫ КОМПЕТЕНТНОГО ПОДХОДА

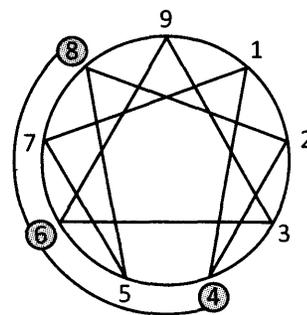
<i>Фокусируется на:</i>		<i>Управляет чувствами</i>	<i>Отношение к системе</i>
1	Необходимости быть правильным, организованным и здравомыслящим. Они фокусируются на стандартах, улучшении себя и на знании правил.	Путем подавления и отрицания. Чувства превращаются в деятельность, в желание сделать все идеально. Чувства также застревают в теле и ощущаются как физическая негибкость.	Единицы хотят работать в рамках системы. Они стараются быть «хорошим мальчиком или девочкой» и раздражены людьми, которые игнорируют правила.
3	Необходимости быть эффективным, способным и выдающимся. Они фокусируются на целях, на том, что надо быть прагматичными и знать, как себя преподнести.	Путем подавления и обращения внимания на стоящие перед ними задачи, на том, чтобы оставаться активными. Достижения нейтрализуют болезненные чувства. Они смотрят на других, чтобы те дали им лекарство от их чувств.	Тройки хотят работать в рамках системы. Но они также хотят быть и вне ее — адаптировать правила и находить короткие пути решения проблемы.
5	Необходимости быть экспертом и иметь полную информацию. Они фокусируются на процессе, объективных фактах и на необходимости иметь четкое представление о предмете и быть несколько отстраненным.	Путем отделения от своих чувств и абстрагирования от них они остаются занятыми и интеллектуальными, как будто чувства возникли у кого-либо другого.	Пятерки отрицают систему и хотят работать самостоятельно, вне этой системы. Они очень нетерпеливы с правилами и процедурами.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАГИРУЮЩЕЙ ГРУППЫ

	<i>Ищет</i>	<i>Бои́тся</i>	<i>Имеет дело с другими</i>
4	Спасителя, кого-либо, кто бы их понял и поддержал их жизнь и мечты. Им нужно, чтобы их увидели.	Что их покинут — никто о них не позаботится: что у них не будет достаточно поддержки для того, чтобы найти себя и стать собой.	Стараясь поддерживать интерес к себе, ограничивая для этого доступ к себе, играя в игру «а ну-ка, получи» и стараясь удержать для себя своих сторонников.
6	И независимость, и поддержку. Им нужен тот, на кого они могут положиться, но им также необходимо быть «сильными».	Остаться покинутым и без поддержки, но также стать слишком зависимым от других.	Стараясь быть преданным и тем, на кого можно положиться, оставаясь при этом независимым; они и вовлекаются в отношения, но в то же самое время отчуждаются и дистанцируются.
8	Независимости и возможности полагаться на себя. Им нужно, чтобы они как можно меньше зависели от других, быть самим себе хозяином.	Чтобы другие их контролировали или доминировали над ними. Поэтому они боятся близости и боятся, что станут уязвимыми, если будут слишком доверять или слишком много заботиться о других людях.	Стараются всегда держать оборону, не позволяя другим людям подходить к ним слишком близко, делают себя жестче, чтобы защититься от своей боли и того, что им нужны другие люди.

всего этого чувствую». Когда возникают проблемы, этим типам необходима *эмоциональная* реакция от других людей, отражающая их собственную озабоченность. «Это действительно меня беспокоит! И тебя это должно беспокоить!» Типам этой группы обычно что-то сильно нравится или сильно не нравится. Если возникает проблема, то другие люди обязательно об этом должны узнать. В конфликтной ситуации они должны сначала справиться со своими чувствами, и обычно только тогда, когда они это смогут сделать, все начинает происходить достаточно быстро. Если же им не удастся дать выход своим чувствам, то они могут стать чрезвычайно обиженными и мстительными.

Типам, относящимся к Реагирующей Группе, также сложно находить баланс между своей потребностью быть независимыми и самостоятельными с тем, что им нужно, чтобы другие люди о них заботились и их поддерживали. Они и доверяют, и в то же время и не доверяют другим людям: с одной стороны, они в глубине души страстно желают принять и поддержку и хорошее отношение к ним со стороны других людей, но, с другой стороны, они понимают, что если сделают это, то потеряют контроль над собой и над обстоятельствами своей жизни. Они боятся предательства со стороны окружающих, и им нужна обратная связь от людей, чтобы они понимали, какие между ними отношения. Они или хотят совета и помощи (нуждаются в «родительском патронаже») или сопротивляются такой помощи («непокорность»). Подсознательно Четверкам необходимо, чтобы их воспитывали, а Восьмерки играют роль родителя и кормильца. Шестерки хотят и того и другого, иногда хотят быть родителем, а иногда, чтобы их родителем был кто-либо еще.



ГАРМОНИЧНАЯ МОДЕЛЬ
ТИПОВ 4-6-8:
РЕАГИРУЮЩАЯ ГРУППА

КОРОТКО О ГАРМОНИЧНЫХ ГРУППАХ

Группа Позитивного Взгляда: *Отрицают наличие проблем.*

Девятки: «Какая проблема? Я не думаю, что есть проблема».

Двойки: «У тебя проблема. Я здесь для того, чтобы помочь тебе».

Семерки: «Может быть, проблема и есть, но не у меня».

Группа Компетентного Подхода: *Отключают чувства и решают проблемы логически.*

Тройки: «Эту проблему можно быстро решить — просто надо начать работать».

Единицы: «Я уверен, что мы можем решить проблемы как здравомыслящие, зрелые люди».

Пятерки: «Здесь много неясных вопросов: дайте мне над этим подумать».

Реагирующая Группа: *Сильно реагируют и нуждаются в реакции других людей.*

Шестерки: «Я чувствую себя подавленным, мне надо выпустить пар!»

Четверки: «Мне действительно больно, мне надо выразить свои чувства».

Восьмерки: «Я очень злой по этому поводу, и вы об этом узнаете все!»

▼
**ДИНАМИКА
 И ВАРИАЦИИ**
 ▲

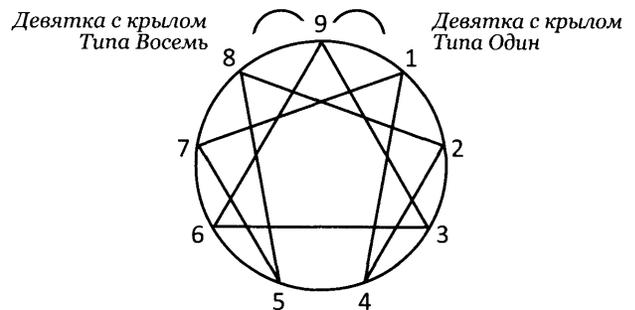
ЭННЕАГРАММА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ расплывчатой теорией. Она способна помочь нам точно определить и персонализировать наше понимание себя и людей с помощью целого ряда более тонких отличий, чем девять основных типов. Каждый тип имеет два *Крыла* и три *Инстинктивных Проявления*. Эти две «линзы» позволяют нам более аккуратно и четко сконцентрироваться на особенностях нашей личности. Но Эннеаграмма также является уникальной системой среди типологий личности, так как показывает нам пути развития. Она с точностью определяет траекторию нашего роста, а также траекторию, ведущую к беде. С помощью *Уровней Развития* и *Направлений Интеграции и Дезинтеграции* мы можем понять динамику нашей личности или то, как мы со временем меняемся.

Крылья помогают нам понять индивидуальные особенности девяти (более общих) типов Эннеаграммы. Каждое крыло является подтипом общего типа. Знание крыла позволяет нам сузить круг вопросов, с которыми мы можем столкнуться в нашем движении по духовному пути.

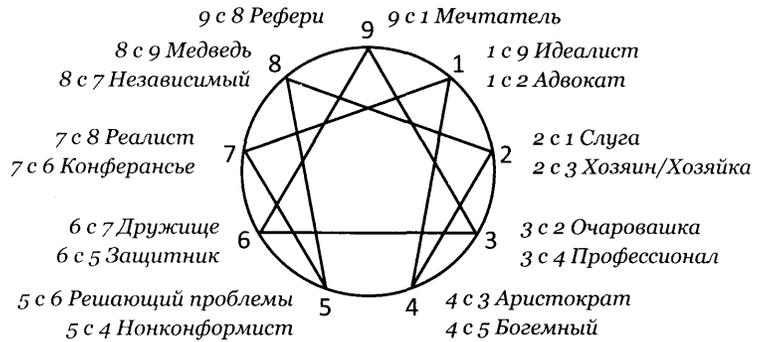
КРЫЛЬЯ

Поскольку все девять типов на символе Эннеаграммы расположены по окружности, то независимо от типа с обеих сторон от него будет находиться еще по одному типу. Один из этих двух типов и будет *крылом*. Крыло видоизменяет основной тип, смешивается с ним и выявляет в нем определенные склонности. Например, если ваш основной тип Девять, у вас может быть либо крыло Типа Восемь, либо крыло Типа Один.

Никто не относится к одному типу личности в чистом виде, и в некоторых случаях мы,



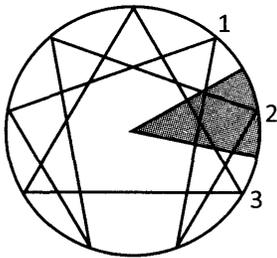
КРЫЛЬЯ ТИПА ДЕВЯТЬ



18 НАИМЕНОВАНИЙ КРЫЛЬЕВ ПО ТЕОРИИ РИСО – ХАДСОНА

например, можем встретить Девятку с обоими крыльями. Однако большинство людей имеют одно доминирующее крыло.

Учет доминирующего крыла создает уникальный подтип, легко узнаваемый в повседневной жизни. Например, когда в реальной жизни мы имеем дело с Семеркой, то понимаем, что есть Семерки с крылом Типа 8 либо Семерки с крылом Типа 6. Каждый из этих двух подтипов отличается от другого. Все эти комбинации типов и крыльев создают восемнадцать подтипов, по два на каждый тип. Каждый из них подробно описан в соответствующей каждому типу главе.



СПЕКТР ДВОЕК

Наблюдать индивидуальные особенности личности легче, если изобразить их в виде цветных диаграмм на круге Эннеграммы для получения полной гаммы цветов.

Таким образом, типы можно рассматривать как участки соответствующего оттенка. Определение кого-либо как Шестерки, к примеру, равнозначно отнесению его к «синему сектору». И, даже не зная точно, какой именно оттенок синего соответствует данному подтипу (цвет морской волны, небесно-голубой, индиго и т. д.), мы, конечно, можем, например, отличить синий от красного или синий от оранжевого.

Такой взгляд на типы демонстрирует нам континуум человеческих проявлений, так же как и существует континуум цветовой гаммы. Не существует четкого деления между вариациями типа личности, так же как нет границ между цветами радуги. Индивидуальные особенности проявления личности так же уникальны, как и оттенки, тон и насыщенность какого-либо цвета. Девять точек на символе Эннеграммы — это просто «фамилии», которые помогают нам осмысленно говорить о различиях типов личности и дают возможность говорить об основных признаках типов личности, не вдаваясь в детали.

Инстинктивные проявления показывают, какой из существующих нам трех инстинктов подвергнется наибольшему искажению в детстве и характерно проявляется в поведении в рамках всего типа личности.

В дополнение к двум подтипам, которые зависят от доминирующего крыла, для каждого типа личности существует три *Инстинктивных Проявления*, определяющих различные области жизни, которые особенно важны для каждого типа личности. Доминирующий Инстинкт личности представляет собой арену, площадку, на которой наиболее часто будут «разыгрываться», проявляться черты и особенности данного типа.

Точно так же, как в нас «живут» и проявляются все девять типов, так и все три инстинкта проявляются в нашем поведении, но одно из этих Проявлений всегда будет доминировать. Эти три инстинкта можно представить в виде слоев пирога, когда доминирующий инстинкт лежит сверху, другой — в середине, а самый слабый инстинкт — в самом низу. Более того, для того, чтобы четко определять и наблюдать инстинкты, необязательно знать типы личности по Эннеграмме, они проявляются независимо от типа личности, поэтому они, как таковые, не являются «подтипами».

Инстинктивные Проявления зависят от трех основных инстинктов, которые формируют тип поведения человека: *Инстинкт Самосохранения*, *Социальный Инстинкт* и *Сексуальный Инстинкт*. Таким образом, каждый тип личности на Эннеграмме имеет три проявления, основанных на трех возможных доминирующих инстинктах. Например, Шестерка может быть Шестеркой с преобладающим инстинктом самосохранения, Шестеркой с преобладающим социальным инстинктом или Шестеркой с преобладающим сексуальным инстинктом, и у каждой из этих Шестерок будут свои совершенно определенные, отличные от других области, от которых будет зависеть ее поведение.

Таким образом, любую личность можно описать как комбинацию, состоящую из основного типа личности, крыла и доминирующего Инстинкта, — например, Единица с преобладающим инстинктом самосохранения и крылом Типа 2 или Восьмерка с преобладающим сексуальным инстинктом с крылом Типа 9. Так как Инстинктивные Проявления и Крылья напрямую не связаны друг с другом, то проще всего рассматривать тип либо через призму крыла, либо через призму доминирующего Инстинкта. Тем не менее использование этих двух различных параметров в сочетании дает нам шесть различных вариаций для каждого типа, а в рамках всей Эннеграммы — целые пятьдесят четыре важнейшие вариации. Возможно, все эти параметры и тонкие различия выходят

за рамки потребностей основной массы людей, но для личностного роста очень важно учитывать Инстинктивные Проявления. Инстинктивные Проявления также необходимо учитывать потому, что они играют центральную роль во взаимоотношениях. Люди с одним и тем же преобладающим инстинктом имеют одинаковую систему ценностей, лучше понимают друг друга, тогда как супруги с разными преобладающими инстинктами (например, тип с преобладающим инстинктом самосохранения и тип с преобладающим сексуальным инстинктом) будут больше предрасположены к конфликтам, поскольку их основные системы ценностей лежат в разных плоскостях.

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНСТИНКТА САМОСОХРАНЕНИЯ

Большинство людей легко смогут определить это Инстинктивное проявление. Люди, принадлежащие к типу с преобладающим инстинктом самосохранения, всегда озабочены созданием и поддержанием физической безопасности и комфорта, что выражается в заботе о пище, одежде, финансах, доме и физическом здоровье. Эти вещи являются их главным приоритетом, в то время как другие области их жизни могут оставаться без внимания.

Например, мы легко можем определить данное Инстинктивное проявление в себе или в других, наблюдая за тем, на что в первую очередь мы обращаем внимание, входя в помещение. Люди с преобладающим инстинктом самосохранения в первую очередь обращают внимание на комфортность окружающей обстановки. Соответствует ли окружающая обстановка их внутреннему чувству благополучия? Они мгновенно чувствуют и реагируют на плохое освещение, на неудобные стулья либо на то, удовлетворяет ли их температура воздуха в помещении, если что-то не так, то сразу пытаются исправить имеющиеся недостатки. Они интересуются, когда предстоит следующий прием пищи или кофе-брейк, достаточно ли будет еды, будет ли она соответствовать их вкусу или их диетическим требованиям.

Когда данный инстинкт функционирует в гармонии с типом личности, эти люди становятся приземленными и практичными. Они тратят свою энергию на заботу об основных жизненных потребностях — на создание безопасной окружающей обстановки, хождение по магазинам, содержание дома и рабочего места, оплату счетов и приобретение полезных навыков так, чтобы их плавное и размеренное течение по реке жизни не прервалось. Если же личность становится нездоровой, это нарушает функ-

ционирование Инстинкта, приводя к тому, что человек перестает заботиться о себе, что приводит к нарушению питания и сна. Они начинают накапливать вещи, чересчур много покупать, переедать либо усиленно освобождаться от бесполезного «багажа» любого сорта.

Менее здоровые представители типа с преобладающим инстинктом самосохранения могут распускать себя в физическом плане, либо могут стать одержимыми вопросами здоровья и пищи, либо делать и то и другое вместе. В дальнейшем характерные для них практичность и умение управляться с финансами постепенно исчезают, что приводит к возникновению проблем с деньгами и беспорядку во всех делах. Если же Инстинкт Самосохранения полностью перекрывается проявлениями личности, поведение человека может стать намеренно саморазрушающим, где инстинкт работает против себя.

Когда в индивидууме преобладают два других инстинкта и Инстинкт Самосохранения *наименее развит*, отношение к основным потребностям жизни не проявляется так естественно. Факторы окружающей обстановки для них относительно неважны, они не склонны к накоплению богатства и имущества — они даже могут не задумываться о таких вещах. Они не следят за временем, пренебрегают ресурсами, что зачастую очень плохо отражается на их карьере, общественной жизни и благосостоянии.

ПРОЯВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИНКТА

Большинство из нас понимает, что обладает социальной составляющей, но рассматривает это как свое желание быть частью общества — участвовать в партиях, посещать собрания, входить в группы и т. д. Социальный Инстинкт же на самом деле является чем-то гораздо более фундаментальным. Это мощное желание, присущее всем человеческим существам, быть принятым, получить одобрение и чувствовать себя безопасно рядом с другими. Сами по себе мы очень слабы и уязвимы, и нам легко может причинить вред враждебная окружающая среда. В отличие от животных у нас нет ни когтей, ни клыков, ни шерсти, поэтому, если мы не объединимся в группы и не будем сотрудничать друг с другом, наш вид — или мы как индивидуумы — просто не сможет выжить. Умение подстроиться под окружающих и быть принятым является фундаментальным, основанным на выживании, человеческим инстинктом.

Люди с преобладающим социальным инстинктом беспокоятся о том, чтобы быть принятыми и востребованными в своем мире.

Им необходимо поддерживать чувство своей ценности и нужности, которое они черпают из совместного, вместе с другими людьми, участия в различных делах, будь то семья, группа, сообщество, нация или глобальные мероприятия. Люди с преобладающим социальным инстинктом любят чувствовать себя вовлеченными, им нравится взаимодействовать с другими для достижения общих целей.

Входя в помещение, люди с преобладающим социальным инстинктом немедленно оценивают расстановку сил и тончайшую «политику» между различными людьми и группами. Они подсознательно фиксируют отношение к себе окружающих — в частности, приняли их окружающие или нет. Они настраиваются на специфику «места» в смысле иерархии общественной структуры в отношении себя и других. Это может проявляться множеством способов, таких как погоня за вниманием, успехом, славой, признанием, честью, лидерством и одобрением, равно как и безопасность от осознания того, что они являются частью чего-то большего, чем они сами. Из всех Инстинктивных Проявлений только тип с преобладающим социальным инстинктом интересуется тем, что происходит в его мире; ему необходимо «быть в связке» с остальными, чтобы чувствовать себя в безопасности, живым и наполненным энергией. Эта сфера интересов может распространяться на все — от взаимоотношений в офисе и соседских сплетен до мировых новостей и международной политики. Можно сказать, что Социальный инстинкт является в некотором роде контекстуальной разведкой: он позволяет нам рассматривать наши усилия и их результаты в более широком контексте.

В общем, типу с преобладающим социальным инстинктом нравится взаимодействовать с людьми, хотя, по иронии случая, они стремятся избегать близости. И так же, как в случае с другими инстинктами, как только человек переходит на нездоровые уровни, инстинкт начинает работать в противоположную сторону. Нездоровый тип с преобладающим социальным инстинктом может стать особенно *антисоциальным*, ненавидя людей и негодуя на общество, в результате чего совершенно утрачивает навыки общественной жизни. Он опасается и не доверяет другим, неспособен ладить с людьми и в то же время не в состоянии разорвать свои общественные связи. Короче говоря, типы с преобладающим социальным инстинктом вступают во взаимоотношения с другими людьми для того, чтобы проверить и подтвердить свою личностную ценность, свое чувство совершенства и своей безопасности в обществе других.

Когда два других инстинкта преобладают в индивидууме, а Социальный инстинкт *менее развит*, социальные устремления

и обязательства выглядят неестественно. Такие индивидуумы с трудом могут создавать и поддерживать общественные связи и зачастую не обращают внимания на мнение других. Их чувство единения с сообществом на любом уровне может быть минимальным. Они зачастую мало связаны с людьми, думая, что им никто не нужен и они никому не нужны. Таким образом, возможно постоянное непонимание в отношениях с союзниками и сторонниками, друзьями и членами семьи.

ПРОЯВЛЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОГО ИНСТИНКТА

Большинство людей предпочитает считать, что именно этот инстинкт у них преобладает, очевидно, полагая, что это означает, что они сексуальны или им очень нравится заниматься сексом. Конечно же, сексапильность — вещь весьма субъективная, а «сексуальные» люди встречаются всегда, и это не зависит от того, какой Инстинкт преобладает. Если мы предпочитаем относиться к типу с тем или иным преобладающим инстинктом, необходимо помнить, что *личности присуще влиять и исказить доминирующий инстинкт*. Таким образом, у людей с преобладающим Сексуальным инстинктом могут в большей степени проявляться проблемы в области интимных отношений. Точно так же, как это происходит и в отношении других преобладающих инстинктов, нам важно понимать, каким образом, в каких случаях данный инстинкт проявляется наиболее ярко.

У типа с преобладающим сексуальным инстинктом происходит постоянный поиск новых знакомств и обретение нового опыта — не только сексуального, но их привлекают любые ситуации и приключения, которые сулят получение подобного рода заряда энергии. Абсолютно во всем тип с преобладающим сексуальным инстинктом ищет интенсивных контактов. Они могут находить интенсивность в прыжках с трамплина на лыжах, в глубоком разговоре или в волнующем фильме. Это «наркоман интимности» по сравнению с людьми с иными Инстинктивными проявлениями. В положительном смысле типы с преобладающим сексуальным инстинктом обладают широким и исследовательским подходом к жизни, в негативном смысле им тяжело сфокусироваться на собственных истинных потребностях и приоритетах.

Входя в комнату, тип с преобладающим сексуальным инстинктом мгновенно сосредоточивается на поиске наиболее интересных людей. Для них характерно идти на поводу у своих влечений. (Тип же с преобладающим социальным инстинктом четко

определяет того, кто разговаривает с хозяином, кто обладает силой и властью, престижем, или того, кто в состоянии оказать ему помощь. Тип с преобладающим инстинктом самосохранения прежде всего оценит температуру воздуха в комнате, расположение кондиционеров и наиболее удобное место, чтобы сесть.) Тип с преобладающим сексуальным инстинктом невольно тянется к тем, кто, как им кажется, магнетизирует их, независимо от социального статуса и потенциальной возможности «магнита» оказать им какую-либо помощь. Это выглядит так, будто они спрашивают: «Что в этой комнате выглядит наиболее интересным? Чья энергия наиболее мощная?»

Типам с преобладающим сексуальным инстинктом, как правило, наиболее сложно продвигать собственные проекты, они не в состоянии адекватно заботиться о самих себе, поскольку на подсознательном уровне постоянно ищут в окружающем мире человека или ситуацию, которые их дополняют. Они подобны штепселю, находящемуся в поисках розетки, но легко могут увлечься другим человеком, если им кажется, что он более им подходит. Они могут пренебречь серьезными обязательствами и даже своими основными потребностями, если увлеклись кем-то или чем-то, что их захватило.

У нездоровых представителей типа с преобладающим сексуальным инстинктом могут наблюдаться трудности с концентрацией внимания, и они могут страдать рассеянностью. Они становятся сексуально распущенными либо начинают бояться секса, как огня, либо у них развивается нездоровое отношение к сексу и интимным отношениям. Когда последнее становится их ориентацией, они также интенсивно всего этого избегают.

Когда в человеке доминируют два других инстинкта, а сексуальный инстинкт *наименее развит*, отношение к интимным сферам и стимуляции — ментальной и эмоциональной — проявляется неестественно. Они знают, что им нравится, но им зачастую трудно по-настоящему глубоко увлечься чем-либо или проявить энтузиазм. Таким людям тяжело вступать в близкие отношения с другими людьми, и они могут даже избегать их. Они склонны к консерватизму и испытывают дискомфорт, когда в их жизни присутствует много незнакомого. Они могут чувствовать себя социально вовлеченными, но странным образом разьединенными со своими супругами, друзьями и членами семьи.

УРОВНИ РАЗВИТИЯ

Уровни Развития дают нам возможность наблюдать и оценивать степень своей идентификации со структурами личности. Далее они показывают принципиальные различия между существующими типами личности, вну-

три каждого типа, добавляя «вертикальную» развертку к каждому «горизонтальному» срезу.

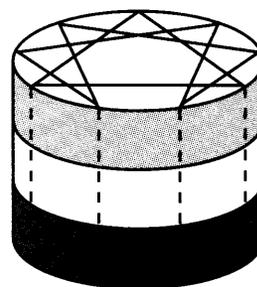
Совершенно ясно, что одни люди эффективны, открыты, сбалансированны, стабильны и способны справляться со стрессовыми ситуациями, в то время как другие более беспокойны, реактивны, эмоционально неустойчивы и не могут справиться со стрессами. Большинство из нас в течение жизни находилось в разных из этих состояний, мы были и свободными и жизнеутверждающими, а также помним себя в болезненном, невротическом состоянии, когда нам было больно и все казалось темным.

Девять типов личности сами по себе представляют собой лишь набор категорий, лежащих в «горизонтальной» плоскости, какими бы тонкими они ни казались. Но системе, призванной четко объяснять человеческую природу и отмечать малейшие изменения состояний в рамках какого-либо типа, приходится учитывать и «вертикальные» движения и развитие внутри каждого типа. Уровни Развития и Направления Интеграции и Дезинтеграции хорошо решают эти задачи.

Кен Уилбер, один из первых, кто попытался создать модели человеческого сознания, отмечал, что любая более-менее полная психологическая система должна обязательно учитывать и горизонтальную, и вертикальную составляющие. Горизонтальная составляющая описывает только характеристики типов, для получения полной картины необходимо брать в расчет вертикальные элементы, что и дают Уровни Развития.

Каким бы очевидным это сейчас ни казалось и как бы широко сейчас ни применялось, такого подхода не существовало до тех пор, пока Дон не начал развивать вертикальную составляющую теории Эннеграммы (выделяя здоровый, средний и нездоровый уровни). Как только он четко определил наличие еще более тонких различий, а именно существование девяти Уровней развития, Эннеграмма стала целостной двухмерной моделью, способной отразить всю сложность человеческой природы. Эти две составляющие теории можно представить в виде пирога, состоящего из девяти слоев.

Как мы увидим в этой книге, Уровни Развития имеют большое практическое значение и могут широко применяться в терапевтической практике. С их помощью можно очень хорошо понять, как происходит развитие, рост и деградация у представителей каждого типа, предсказать поведение того или иного человека или как минимум можно сказать, что они являются индикатором человеческого ментального и эмоционального здоровья.



*ЗДОРОВЫЙ
ДИАПАЗОН*

*СРЕДНИЙ
ДИАПАЗОН*

*НЕЗДОРОВЫЙ
ДИАПАЗОН*

**ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ И ВЕРТИКАЛЬНЫЕ
ИЗМЕРЕНИЯ ЭННЕГРАММЫ**

Уровни Развития для каждого типа отличаются друг от друга, но в то же время они взаимосвязаны; они позволяют нам понять, «где» среди здоровых, средних или нездоровых уровней находится человек внутри своего типа и в каком «направлении» он движется. Они очень важны для психотерапевтов и для человека, который решил помочь себе сам, так как с их помощью можно определить, что является наиболее важным в нашей работе по трансформации личности в данный конкретный момент времени. Они также помогают понять, какие черты и мотивации «принадлежат» тому или иному типу, что, в свою очередь, помогает понять, почему мы ошиблись в определении типа или в чем-либо другом. Например, Восьмерок часто характеризуют как агрессивных, а Двоек — как обольстительных, тогда как представители каждого типа могут быть и агрессивны, и обольстительны, но только по-своему. Уровни Развития помогают нам, например, понять, как и когда Восьмерка может быть агрессивной и, что наиболее важно, *почему*. Возможно, важнее всего то, что Уровни определяют степень идентификации человека с его или ее личностью — то есть то, насколько защищенным и выключенным или насколько свободным и открытым является человек.

Невозможно говорить о типах личности в общем, без учета Уровней, поскольку по мере перемещения любого из типов вниз по Уровням большинство присущих ему признаков и характеристик меняется на свои противоположности. Например, здоровые Восьмерки наиболее добросердечные и конструктивные из всех типов. Они создают условия, при которых другие люди расцветают и становятся сильными. Но когда речь идет о нездоровых Восьмерках, то картина меняется на противоположную: исполненные негодования и думающие, что весь мир настроен против них, они особенно деструктивны и жестоки. Здоровые и нездоровые Восьмерки настолько сильно отличаются друг от друга, что могут восприниматься как совершенно разные типы. Более того, из-за того, что люди находятся на разных Уровнях внутри своего типа, *невозможно выделить ни одного четкого постоянного признака, присущего данному Типу*. Поэтому было бы глупо определять чей-либо тип личности лишь по характерному набору черт, так как на различных Уровнях Развития поведение, казалось бы, присущее данному Типу личности, меняется.

В то время как Тип личности, видимо, дается нам от рождения, наследственные факторы и факторы внутриутробного развития, включая генетические изменения, и окружающая среда раннего детства влияют в первую очередь на то, на каком Уровне Развития мы окажемся. Результаты опроса участников наших практических семинаров и профессиональных тренингов подтвердили наши

основанные на здравом смысле выводы о том, что качество воспитания и другие факторы окружающей среды (такие как здоровье, образование, питание и доступность других источников) все вместе имеют огромное влияние на последующее формирование уровня, на котором находится ребенок.

Это происходит из-за того, что на каждом последующем Уровне усиливаются страхи и защитные реакции. Тем не менее необходимо помнить, что все эти страхи и защитные реакции зарождаются в детстве и проявляются в нашей взрослой жизни благодаря автоматическим привычкам и бессознательным реакциям организма. Мы также можем наблюдать зависимость количества защитных реакций от степени неблагополучия нашей семьи и количества проблем, с которыми нам необходимо было справляться в раннем возрасте. И чем сильнее была отравлена наша детская среда, тем сильнее укоренился в нас страх и тем более ограничены пути выхода из сложившейся ситуации.

Уровни помогают нам воспринимать развитие типов личности не только как простую кнопку включения/выключения, а как непрерывность роста. Они заблаговременно предупреждают нас, когда мы попадаем в ловушку дисфункционального поведения, пока не стало слишком поздно и наши дурные привычки не укоренились. В главах, посвященных Типам личности, мы опишем то, что называется «Будильником», «Социальной ролью», «Красным Флагом», и опишем другие закономерности, которые помогут вам стать более осознанными в понимании своего развития или деградации внутри Уровней вашего типа. По мере их изучения и наблюдения этих проявлений в себе и в других они станут для вас инструментом поддержания осознанности, таким важным для Энеаграммы.

СТРУКТУРА УРОВНЕЙ

Каждый тип состоит из трех основных диапазонов: *здорового, среднего и нездорового* — по три уровня в каждом диапазоне. Здоровый диапазон (Уровни 1-3) представлен аспектами функционирования высшего порядка. Средний диапазон (Уровни 4-6) представлен теми качествами, которые считаются «нормальным» поведением типов. Это диапазон, в котором мы чаще всего находимся, в котором функционирует большинство людей. Нездоровый диапазон (Уровни 7-9) представляет собой наиболее деструктивные проявления поведения Типа.

Мы также можем рассматривать Уровни в качестве индикатора степени нашей свободы и осознанности. На здоровых уровнях

мы абсолютно свободны от ограничений структур нашей личности, равно как и привычек и механизмов нашего эго. Мы совершенно свободны, чтобы быть здесь и сейчас, чтобы делать выбор и действовать непринужденно мудро, с силой и состраданием, а также проявлять другие положительные качества.

По мере нашего движения вниз по Уровням наша свобода все более ограничивается. Мы настолько идентифицируемся с механизмами своей личности, что полностью зависим от них, и в результате страдаем за себя и за других. Мы все больше удаляемся от реальной действительности, от нашей способности давать отчет и анализировать собственные поступки и уже не можем остановить лавину потребностей и желаний нашего эго. И наконец, когда мы попадаем на нездоровый уровень, у нас совершенно отсутствует какая-либо свобода выбора. Пожалуй, единственный выбор, который у нас есть на нездоровом уровне, — это возможность продолжать движение в деструктивном направлении либо попросить о помощи — сказать «да» или «нет» своей жизни.

Диапазон

Тогда как основной Тип не изменяется, Уровень, на котором мы функционируем, меняется постоянно. Мы можем передвигаться вверх и вниз на несколько Уровней в течение одного дня в рамках определенного «диапазона», что соответствует нашему привычному поведению. Мы можем проснуться в отличном сбалансированном настроении, но поспорить с коллегой по работе и «упасть» на 2-3 Уровня. Даже если наше состояние кардинально меняется в течение короткого времени, мы не становимся другим Типом личности — мы просто демонстрируем различное поведение на различных Уровнях нашего типа.

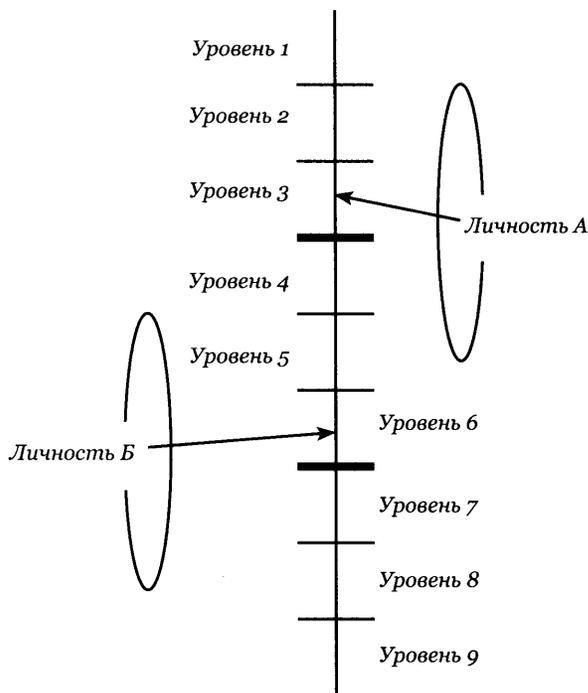
Для наглядности девяти Уровней нашего типа можно представить деревянную вешалку с девятью высверленными отверстиями, по одному на каждый Уровень. В одном из девяти отверстий находится деревянная втулка. Расположение втулки показывает центр тяжести нашей личности. В то же время к втулке приделана резинка, которая растягивается, когда мы расслаблены и сбалансированны, и сжимается в моменты стресса. Когда силы равны, мы возвращаемся на Уровень нашей втулки, где бы при этом ни находился центр тяжести. Очень важно при этом понимать, что истинная трансформация определяется не движением резинки, а *положением втулки*. Когда наш центр тяжести перемещается, это отражается на всем нашем состоянии.

Наше настроение, наше состояние постоянно меняется, тогда как наш центр тяжести перемещается гораздо медленнее — обыч-

но только в результате серьезных жизненных кризисов либо в результате длительной трансформационной работы. Когда наш центр тяжести перемещается хотя бы на один Уровень вверх, мы зачастую вспоминаем свои прошлые состояния и удивляемся тому, как мы могли так жить. Тогда мы можем увидеть свое прошлое, более ограниченное и компенсированное поведение, относящееся к более низкому Уровню, но которое мы не могли наблюдать, так как были с ним идентифицированы.

Иллюстрация более ясно демонстрирует все вышесказанное. Личность А находится в диапазоне с Уровня 2 до 5, тогда как личность Б находится в диапазоне с Уровня 5 до 8. Несмотря на то что они принадлежат одному и тому же типу личности, эти двое совершенно четко отличаются по своим мотивациям, отношению и поведению, равно как и по эмоциональной стабильности и качеству взаимоотношений. Стрелкой показано, на каком Уровне находится ее или его «ось», или центр тяжести. Как мы видим, центр тяжести личности А находится на Уровне 3, а личности Б — на Уровне 6, а это означает, что они очень по-разному проявляют себя.

Для того чтобы наша внутренняя работа была эффективной, очень важно признать непреложную истину: независимо от того, на каком Уровне мы функционируем (то есть вне зависимости от того, где находится наш центр тяжести), мы склонны рассматривать свои мотивации как находящиеся на здоровых уровнях. Система защиты нашего эго такова, что мы всегда готовы идеализировать свой собственный образ, даже когда находимся на среднем уровне, а порой и на нездоровом. Например, наше реальное поведение может соответствовать Уровню 6 или 7, но мы склонны считать, что находимся на более здоровом Уровне (в основном на Уровне 2). Таким образом, пожалуй, единственно правильным направлением в нашем путешествии внутрь себя становится четкое определение не столько своего типа личности, сколько диапазона Уровней, в пределах которого мы обычно функционируем, и, что не менее важно, нашего текущего центра тяжести. Эннеаграмма не принесет нам пользы, если мы будем вводить себя в заблуждение, считая себя психологически более здоровыми, чем мы есть на самом деле.



ШИРИНА ДИАПАЗОНА И ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

Настроение или Уровень

Стоит также иметь в виду, что перемещение вверх по Уровням — не одно и то же, что изменение нашего настроения. Пребывание в хорошем настроении необязательно является признаком высокого Уровня Развития. Наш Уровень в действительности отражает степень нашей свободы и осознанности, а не настроения. Поэтому нахождение на высоком Уровне вовсе не означает, что мы постоянно будем пребывать в хорошем настроении, точно так же как и нахождение на более низком Уровне не означает вечное пребывание в плохом настроении. Человек может прочно укорениться на Уровне 6, полностью идентифицируясь со своей личностью и став в высшей степени реактивным. Он может запросто «раздавить» кого-то в бизнесе и прекрасно чувствовать себя при этом. Такой вид ликования не имеет ничего общего с ощущением внутренней свободы и настоящей радости. Когда что-то не ладится, человек вновь становится реактивным и негативным и снова находится во власти внешних обстоятельств.

С другой стороны, когда нам очень тяжело и мы при этом можем сохранять спокойствие и ощущение жизни, связи с реальным миром — а это отличается от наших иллюзий и заблуждений, — то это является признаком духовного роста. Когда мы находимся в состоянии равновесия и прочно стоим на земле, связаны с самими собой и своей Сущностью, мы испытываем тихую радость, которая ощутимо отличается от пребывания в хорошем настроении. Таким образом, настоящая ценность Уровней состоит в том, что они действительно являются показателем того, насколько мы соединены или разъединены с нашей истинной природой.

Далее мы исследуем некоторые главные признаки среднего, нездорового и здорового Уровней Развития и их значение для внутренней работы. Мы соблюдаем такую последовательность, потому что так построены главы, посвященные типам личности, а также потому, что большинство из вас, начиная свою внутреннюю работу, обнаружит себя именно на среднем уровне.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

На этом уровне люди функциональны и ведут себя так, как считается нормальным, но при этом они все больше идентифицируют себя со своим эго. В результате они осознают и способны реализовать относительно узкий диапазон всего своего человеческого потенциала. Действительно, по мере перемещения индивидуума вниз по Уровням в пределах средних Уровней каждый тип демон-

стрирует усиление эгоцентризма, поскольку утверждение эго становится главной задачей личности. Более того, жизнь и взаимоотношения преподносят нам разнообразные ситуации, которые не способствуют поддержанию созданного нами образа, что приводит к манипуляциям собой и другими, а также к возникновению межличностных конфликтов.

«Будильник»

«Будильник» служит индикатором того, что мы начинаем перемещаться со здорового Уровня своего типа на более фиксированный средний Уровень. Это знак, свидетельствующий о том, что мы начинаем идентифицироваться со своим эго и вскоре могут возникнуть конфликты и другие проблемы. Например, «Будильником» для Девятки может быть желание избежать конфликта, соглашаясь с людьми. По мере того как Девятки идентифицируются со своими эго-структурами, они все чаще соглашаются сделать то,

БУДИЛЬНИК	
1	Ощущение чувства личной ответственности все сделать самому.
2	Ощущение, что должны помогать другим, чтобы завоевать их сердца.
3	Желание работать ради получения статуса и получения внимания.
4	Желание сохранить и усилить свое чувство с помощью воображения.
5	Уход от реальности в концептуальные и ментальные миры.
6	Желание полагаться на что-либо вне себя, чтобы понять, что делать.
7	Ощущение, что лучшая жизнь где-то еще.
8	Ощущение, что им необходимо прилагать усилия и бороться, чтобы что-то реализовать.
9	Желание внешне приспособиться к другим людям.

что не хотят делать, подавляя себя и свои истинные потребности и желания до тех пор, пока все это неизбежно не приведет к конфликту.

Мы более подробно обсудим «Будильники» для всех девяти типов личности в главах, посвященных каждому из типов личности. Наблюдение за самим собой с применением этих принципов является мощнейшим способом использования Эннеграммы в повседневной жизни.

Социальная роль

Как только мы переходим на средний уровень, то начинаем все больше и больше думать о том, что нам надо определенным об-

КАК КАЖДЫЙ ТИП МАНИПУЛИРУЕТ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ	
1	Поправляя других — настаивая, чтобы другие разделяли их собственные стандарты.
2	Выясняя нужды и желания других — создавая тем самым у них ощущение зависимости.
3	Очаровывая других и принимая тот образ себя, который «сработает».
4	Становясь «человеком настроения» и заставляя людей «ходить на цыпочках».
5	Оставаясь поглощенным своими мыслями и эмоционально отстраняясь от людей.
6	Жалуясь и проверяя других людей на преданность.
7	Отвлекая внимание других и настаивая, чтобы другие выполняли их требования.
8	Доминируя над другими и требуя, чтобы делали, как они говорят.
9	«Отключаясь» и пассивно-агрессивно сопротивляясь другим.

разом себя вести и что нам необходимо, чтобы люди нас таким образом воспринимали. Мы намного уже более зависимы от определенного, присущего нашему типу механизма психологической адаптации, и нам гораздо более важно с помощью этого механизма получить то, что составляет наше Основное Желание. Хотя мы до сих пор функциональны и достаточно приятны в общении, но мы начинаем повторять в какой-то степени одно и то же. В теории семейных систем это похоже на то, когда ребенок начинает играть определенную роль, такую как Героя Семьи, Потерянного Ребенка или Козла Отпущения. Мы обсудим Социальную Роль каждого типа в главах, где будем говорить о каждом типе в отдельности.

ЗАКОН ОБРАТНОГО ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ТИПОВ	
1	Боясь, что могут быть так или иначе плохими, коррумпированными и дефектными, Единицы указывают на плохое в других людях, а также на их коррумпированность и дефектность.
2	Боясь, что станут ненужными и нелюбимыми, Двойки заставляют других людей чувствовать, что они недостойны любви, щедрости и внимания.
3	Боясь, что они ничего не стоят и не имеют ценности, Тройки заставляют других чувствовать себя никчемными, обращаясь с ними высокомерно и с презрением.
4	Боясь, что у них самих нет индивидуальности или личной значимости, Четверки относятся к людям пренебрежительно, как если бы другие люди были «никем», не имели ценности или значимости.
5	Боясь, что они беспомощны, неспособны и некомпетентны, Пятерки заставляют других людей чувствовать себя беспомощными, некомпетентными, глупыми и неспособными.
6	Боясь, что сами остались без поддержки и руководства, Шестерки подрывают системы безопасности других людей, стараясь их тем или иным образом изолировать.
7	Боясь, что сами попали в капкан лишения и боли, Семерки могут причинять боль другим и различными способами заставлять людей чувствовать себя чего-либо лишенными.
8	Боясь, что другие люди причинят им вред или будут их контролировать, Восьмерки могут агрессивно и устрашающе угрожать, чтобы заставить людей почувствовать, что им будет причинен вред или их начнут контролировать.
9	Боясь, что они сами потеряют связь с другими людьми, Девятки заставляют других людей ощущать, что потеряли связь с Девяткой, «отключаясь» от людей различными способами.

Наблюдая себя, когда вы начинаете или перестаете играть свою Социальную роль, — это очень практичный и мощный способ создать жизненные условия для трансформационной практики.

«Тот, кто не в состоянии поменять образ мысли, никогда не сможет поменять реальность».

АНВАР САДАТ

Социальная роль и взаимоотношения

Когда мы заикливаемся на своей Социальной Роли, то мы стараемся сделать так, чтобы наше окружение — и главным образом другие люди — поддерживало наше Эго и его повестку дня, что часто приводит к конфликтам. Когда это происходит, мы понимаем, что начинаем идентифицироваться с повесткой дня нашей личности. Мы начинаем требовать, чтобы другие люди вели себя с нами таким образом, который будет подтверждать наше представление о себе. Конфликты происходят потому, что каждый тип манипулирует другими людьми для того, чтобы получить то, что им нужно для удовлетворения ожиданий своего эго. Люди, идентифицирующие себя со своей Социальной Ролью, могут оказаться не в силах выйти из состояния «бесполезного танца» с другими людьми, вознаграждая и отвергая людей ровно настолько, чтобы не дать им прекратить этот танец. Во взаимоотношениях такого рода невроты одного человека совпадают с невротами другого, создавая постоянный баланс, который сложно разрушить.

Мы можем также пытаться манипулировать другими людьми с целью получения нашего Основного Желания различными путями, используя неправильные стратегии, которые, в конце концов, обернутся против них самих. Многие из наших несложившихся или неблагоприятных отношений — это свидетельство того, насколько разрушительными могут быть такие стратегии. Как только мы завязали в привычке защищать наше представление о себе и манипулировать другими с целью поддержания этого имиджа, взаимоотношения становятся сложными, если не сказать невозможными.

Закон Обратного Действия

Если путем вышеуказанных манипуляций мы не сможем удовлетворить свои потребности, мы можем начать наращивать обороты. Вместо того чтобы остановить наше саморазрушающее поведение, даже не осознавая этого, мы обычно с агрессивностью усиливаем его. На этой стадии мы не только пытаемся сделать так, чтобы люди поддержали повестку дня нашего Эго, но и пытаемся силой заставить их это сделать. Наше Эго уже раздуть до макси-

му, и мы либо прямо, либо косвенно выражаем нашу тревогу и агрессивно пытаемся добиться исполнения нашего Основного Желания.

Мы обнаружили одну особенность, присущую всем типам, которая возникает, когда люди находятся на самых низких уровнях среднего спектра уровней. Мы назвали эту особенность *Законом Обратного Действия*, что является противоположностью известного Золотого Правила. Если Золотое Правило гласит: «Поступайте с людьми так, как вам бы хотелось, чтобы они поступали с вами», то согласно Закону Обратного Действия люди *«поступают с людьми так, как больше всего боятся, что те будут поступать с ними»*.

Закон Обратного Действия говорит о том, что у каждого типа есть свой особый способ, с помощью которого они агрессивно унижают других людей для того, чтобы помочь своему Эго. Они ошибочно убеждены в том, что «если я кого-то унижу до предела, то это поможет мне подняться». Поэтому каждый тип начинает нападение на других людей с помощью своей Основной Боязни. Например, если Восемерки думают, что окружающие им причинят вред и будут их контролировать, они начинают угрожать другим людям, что тем будет причинен вред и что их будут контролировать («Ты бы лучше сделал так, как я говорю, или ты об этом пожалеешь. Если я разозлюсь, то ты знаешь, что произойдет!»). Они начинают утрачивать, становятся агрессивными и в высшей степени конфронтационными. Если Основной Боязнью Четверок является отсутствие личной значимости, они могут надменно отбрасывать от себя других людей, относясь к ним так, как будто у них нет личной значимости. Они могут очень грубо относиться к официанткам или швейцарам или прекращать всяческие контакты со своими друзьями, делая вид, что тех просто не существует и у них нет никаких собственных чувств.

Красный Флаг

Прежде чем любой тип перейдет на нездоровые уровни, каждый сталкивается с тем, что мы называем *Красным Флагом*. Если звонок «Будильника» означал, что нам бы следовало проснуться, чтобы не перейти на средние уровни, когда усиливаются фиксации эго и усиливается состояние «сна», Красный Флаг является гораздо более серьезным сигналом, который предупреждает надвигающуюся беду.

Красный Флаг является боязнью, но той, которая имеет место быть и на которую надо обратить внимание, если человек хочет

противостоять разрушительным силам, которые могут вытолкнуть его на нездоровые Уровни. Если человека вдруг пробуждает его Красный Флаг, у него есть возможность прекратить свое разрушающее поведение и изменить отношение, которое привело его к этой тяжелой ситуации. Если, однако, он не может или не хочет обратить внимание на Красный Флаг и продолжит свое саморазрушающее поведение, то практически со стопроцентной вероятностью он попадет на уровень, с которого начнет разрушать себя все больше и больше.

КРАСНЫЙ ФЛАГ	
1	Что их идеалы на самом деле неправильные и контрпродуктивные.
2	Что они отталкивают от себя друзей и любимых людей.
3	Что они проигрывают, что их претензии пусты и обманчивы.
4	Что они разрушают свою жизнь и растрачивают возможности.
5	Что им никогда не найти своего места в этом мире и с этими людьми.
6	Что своими действиями они причинили вред своей безопасности.
7	Что их действия причиняют им боль и несчастье.
8	Что другие оборачиваются против них и могут отомстить.
9	Что действительность заставит их иметь дело со своими проблемами.

НЕЗДОРОВЫЙ УРОВЕНЬ

По ряду причин люди могут спуститься на нездоровые уровни, но им, к счастью, не так легко надолго там оказаться. Мы можем временно начать проявлять черты нездоровых уровней, но очень редко происходит перемещение центра тяжести на эти нездоровые уровни. Это происходит потому, что демаркационная линия, или зона перехода от средних уровней к нездоровым, кажется, служит неким тормозом на пути деградации личности. Поэтому многие люди могут годами находиться на средних уровнях, не перемещаясь на нездоровые. Мы называем эту демаркационную линию *шоковым порогом*.

Для того чтобы переместиться на нездоровые уровни, требуется некий дополнительный «шок», или затрата энергии, люди туда не переходят, если с ними не случается что-либо из следующего. Во-первых, таким «чем-либо» может быть сильный жизненный кризис, такой как потеря работы, или потеря супруга из-за развода или смерти, или серьезная медицинская проблема, или финансовая катастрофа. Если же у нас нет на вооружении психологических или духовных инструментов, чтобы с таким кризисом справиться, мы можем внезапно попасть на нездоровый уровень и не суметь из него выбраться. К счастью, в таких случаях многие люди понимают, что с ними что-то случилось, и обращаются за помощью к терапевту или проходят тот или иной курс восстановительного лечения.

Второй причиной того, почему люди могут переместиться на нездоровый уровень, является то, что нездоровые модели поведения могли быть восприняты человеком с детства. Люди предрасположены снова начать себя вести так, как вели себя раньше, если внешние обстоятельства складываются для них не очень благоприятно. Людям, которые в детстве испытали жестокое обращение и боль (эмоциональную, ментальную, сексуальную или физическую), необходимо создать для себя более сильные механизмы защиты. В тех обстоятельствах, в которых они росли, у них не было возможности научиться здоровым способам психологической адаптации, и поэтому они могут намного легче, чем другие, перейти на нездоровые уровни, к разрушительным моделям поведения.

Когда мы становимся нездоровыми, мы теряем связь со своей истинной природой и все больше и больше теряем связь с реальностью. Мы попадаем в лабиринт реакций и иллюзий, не можем ничего контролировать и не можем найти решение нашим усиливающимся страхам и конфликтам, а также и тем практическим проблемам, с которыми сталкиваемся. Мы только способны более

«Посмотрите в глубину вашей души и научитесь знать себя, тогда вы поймете, что вы не могли не заболеть и, возможно, после этого вы больше не заболите».

ФРЕЙД

сильно реагировать и больше полагаться на то, чтобы внешние обстоятельства решили за нас наши проблемы. Мы начинаем настолько сильно идентифицироваться с ограниченными механизмами нашей личности, что другие способы решения проблемы даже не приходят нам в голову; но даже если бы они и приходили, то мы понимаем, что не можем с собой ничего сделать без каких-либо чрезвычайных усилий или помощи. Конечно, никому из нас не хочется быть нездоровым, но мы попадаем в это нездоровое состояние по неведению и потому, что раньше обстоятельства нашей жизни не способствовали нахождению здоровых способов справиться с нашими проблемами.

В самом низу нездорового спектра находятся уровни, представляющие собой полное оставление себя, — хотя мы попали в эту ситуацию потому, что к этому нас вынудили обстоятельства нашей жизни. Хотя мы и не можем переделать то, что происходило с нами в детстве, и мы не можем избежать тех катастроф, которые происходят в нашей жизни, мы тем не менее *можем* мобилизовать наши внутренние ресурсы так, чтобы наши проблемы нас не разрушили. Мы также можем сократить период своего восстановления, когда приходит беда. Наша трансформационная работа, в конце концов, даст нам великое спокойствие, принятие, сочувствие, не-реакционность и расширенное восприятие нашей жизни.

ЗДОРОВЫЙ УРОВЕНЬ

На этом уровне, хотя и сохраняется Эго-идентификация, оно, Эго, так сказать, присутствует в нас незаметно и проявляет в окружающем мире свои положительные качества. Каждый тип имеет вполне здоровый способ проявления тех своих личных качеств, с которыми он идентифицируется. Человек, находящийся на здоровом уровне, воспринимается практически всеми людьми своей нации или культуры, хорошо сбалансированным, зрелым и высокоэффективным; тем не менее даже на Уровнях 2 и 3 человек действует в некоторой степени с точки зрения своего Эго, стараясь или избежать своей Основной Боязни, или получить свое Основное Желание.

Например, опасаясь, что другие причинят ущерб или будут контролировать их (Основная Боязнь), Восьмерки видят себя сильными, способными, ориентированными на действие и результат, упорными людьми. Они желают доказать наличие этих качеств себе и другим, поэтому принимают вызов и начинают совершать такие поступки, которые требуют силы и воли. Они становятся

людьми, которые вселяют уверенность в других, становятся лидерами, защищающими своих людей, создают условия, когда их люди могут проявить себя.

Двойки видят себя любящими, заботливыми и самоотверженными людьми, но здоровые Двойки подтверждают это ощущение себя, реально делая для мира все, что несет в себе любовь, заботу и великодушие. Они становятся хорошими друзьями и благодетелями, которые употребляют на благо других свои таланты и возможности, поскольку такое поведение укрепляет их самоидентификацию.

Если бы большее количество людей функционировало на здоровом уровне, мир был бы намного лучше. И хотя большинство из нас время от времени функционирует на этом уровне, наше окружение, культура и, наверное, семья в общем и целом не способствуют поддержанию такой открытости, поэтому лишь немногие из нас способны подолгу удерживаться на высоком уровне свободы. В основном же рождающиеся в нас страх и тревога опускают большинство из нас на средние уровни.

Чтобы оставаться здоровыми, как бы то ни было, требуется большое желание быть здоровыми, а для этого требуется желание присутствовать в Настоящем и жить осознанно. Это означает, что нам необходимо использовать инструменты и практики, необходимые нам для культивации осознанности. По мере роста нашей осознанности мы более сознательно приходим к пониманию еще одной «шоковой точки перехода» между здоровыми и средними уровнями (между Уровнями 3 и 4), которая активизируется «Звонком Будильника», о котором мы уже говорили. Точно так же, как существует большая разница между нездоровыми и средними уровнями, так и между средними и здоровыми уровнями есть такая же разница. Мы проходим через эту «шоковую точку перехода» в любом направлении, либо опускаясь на средние, нездоровые, уровни из-за кризисов или жизненных обстоятельств, либо поднимаясь вверх по Уровням, совершая осознанную работу над собой.

«Нам необходимо стать кем-либо до того, как мы можем стать никем».

ДЖЕК ЭНГЛЕР

УРОВЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ

К тому времени, как мы проработали свои проблемы (поднимаясь с Уровня на Уровень) и оказались на здоровом уровне, наше Это достигло осязаемого уровня сбалансированности и прозрачности, и мы готовы совершить последний шаг навстречу жизни в согласии со своей Сущностной природой. Проще говоря, *освобождение приходит тогда, когда мы перестаем идентифицироваться*

со своим Эго. Некоторые его аспекты, конечно, могут продолжать существовать, но они больше не являются центром нашей самоидентификации. Тем не менее, прежде чем будет достигнуто истинное и продолжительное освобождение, естественный баланс и функции Эго должны быть восстановлены. На этом этапе человек уже избавился от определенного собственного имиджа и преодолел свою Основную Боязнь, а также расширил свою осознанность в достижении Основного Желания. Все эти процессы требуют сбалансированности, мудрости, смелости, стойкости и достаточного уровня психологической зрелости, так как на пути необходимо противостоять тревоге, неизбежно посещающей нас, когда происходит процесс растворения идентификации нашего Эго.

Когда мы оказываемся на Уровне Освобождения, мы обычно очень удивляемся, поскольку понимаем, что в нас, оказывается, уже есть те качества, которые мы так искали. Мы начинаем понимать, что эти качества в нас присутствовали всегда, а искали мы их совсем в другом месте. Так же как и Дороти из книги «Волшебник страны Оз», мы, в конце концов, обнаруживаем, что были намного ближе к цели, чем предполагали. Все, что нам необходимо для трансформации, все, что нам требуется, чтобы стать совершенным человеческим существом, содержится в нашей Сущностной природе и всегда было там. На самом деле, придя на Уровень 1, мы реально получаем наше Основное Желание. Как только мы это поймем, то сразу сильно захотим понять, как удержать это более открытое и насыщенное состояние или как позволить этому удержаться в нас. Как нам продолжить открываться навстречу прекрасному?

НАПРАВЛЕНИЯ ИНТЕГРАЦИИ И ДЕЗИНТЕГРАЦИИ

Направления интеграции и дезинтеграции помогают нам понять, находимся ли мы на пути прогресса или регресса в нашем развитии. Интеграция открывает нам объективные признаки нашего роста. Дезинтеграция показывает, как мы ведем себя в состоянии стресса, каковы наши подсознательные мотивация и поведение и, как бы парадоксально это ни казалось, какими качествами нам нужно обладать, чтобы интегрировать.

Если вы посмотрите на Эннеграмму, то увидите, что каждая цифра на круге соединена линиями с двумя другими цифрами. Например, Восьмерка соединена одной линией с Двойкой, а другой — с Пятеркой. Девятка соединена одной линией с Тройкой, а другой — с Шестеркой. И так далее для всех типов.

Одна из линий представляет собой *Направление Интеграции*, или направление естественного развития и достижения целостно-

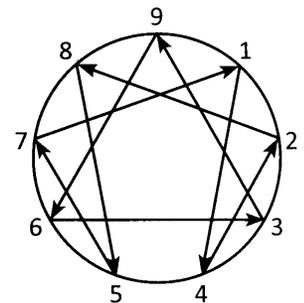
сти для каждого типа, тогда как другая линия представляет собой *Направление Дезинтеграции*, которая показывает, какое поведение мы демонстрируем, когда мы до предела переусердствуем в проявлении качеств своего типа. Движения в обоих направлениях представляют собой естественные процессы, поскольку Эннеграмма предсказывает, каким будет поведение того или иного типа на более здоровых уровнях (менее зажатых и зацикленных) или, напротив, как оно может стать более зацикленным, напряженным и абсолютно нефункциональным. (Движения в Направлениях Интеграции и Дезинтеграции отличаются от движений вверх и вниз по Уровням развития, хотя и соотносятся с ними. Позднее мы поговорим об этом более подробно.)

Строго говоря, мы не можем утверждать, что одно Направление обязательно плохое, а другое — обязательно хорошее. Человеческая природа выработала механизмы адаптации в обоих направлениях, а Эннеграмма, как никакая другая система, способна отследить изменения в этих едва уловимых механизмах.

На приведенном рисунке Эннеграммы направления по стрелке указывают на Направление Дезинтеграции для каждого типа. Например, Тип Восемь — это Направление Дезинтеграции для Типа Два.

Направление Интеграции — это направление против стрелки, и, соответственно, Направление Интеграции для типа Восемь — это Тип Два и так далее для всех типов.

Если вы правильно определили тип личности человека, то Эннеграмма может предсказать дальнейшее его поведение. Она подсказывает нам, как может вести себя тот или иной тип, если двигается вниз по пути усиления своей идентификации, защитных реакций и саморазрушающего поведения. Она также предсказывает, какие здоровые качества могут усилиться, если человек становится менее идентифицирован с тем, как он привык себя вести, со структурами и защитными механизмами своего типа.



НАПРАВЛЕНИЯ
ДЕЗИНТЕГРАЦИИ

НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЗИНТЕГРАЦИИ

Направление Дезинтеграции возникает в период усиливающейся стрессовой ситуации и неопределенности. Когда для решения той или иной ситуации мы по максимуму хотим реализовать те стратегии, которые диктует нам личность (не допуская при этом ухудшения Уровня развития), но это не решает проблему и не позволяет нам добиться того, чего мы хотели, то мы подсознательно начинаем вести себя в соответствии

	Основной тип	Направление Дезинтеграции	
Здоровый	Уровень 1	X → X	Здоровый
	Уровень 2	X → X	
	Уровень 3	X → X	

Средний	Уровень 4	X → X	Средний
	Уровень 5	X → X	
	Уровень 6	X → X	

Нездоровый	Уровень 7	X → X	Нездоровый
	Уровень 8	X → X	
	Уровень 9	X → X	

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЗИНТЕГРАЦИИ

НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЗИНТЕГРАЦИИ (С ИНВЕРСИЕЙ)	
1	Методичные Единицы неожиданно становятся переменчивыми и иррациональными, как Четверки.
2	Нуждающиеся Двойки становятся агрессивными и доминирующими, как Восьмерки.
3	Мотивированные Тройки неожиданно становятся отстраненными и апатичными, как Девятки.
4	Равнодушные Четверки неожиданно становятся чрезмерно вовлеченными в дела других и цепляющимися, как Двойки.
5	Обособленные Пятерки неожиданно становятся гиперактивными и несобранными, как Семерки.
6	Ответственные Шестерки неожиданно становятся честолюбивыми и высокомерными, как Тройки.
7	Несобранные Семерки неожиданно становятся взыскательными и критичными, как Единицы.
8	Уверенные в себе Восьмерки неожиданно становятся скрытными и боязливыми, как Пятерки.
9	Самодовольные Девятки неожиданно становятся тревожными и беспокойными, как Шестерки.

с тем, как себя ведет наш тип в Направлении Дезинтеграции. Говоря психологическим языком, это называется «выплеском», или проигрыванием (выражением) подавленных импульсов, так как такое отношение и поведение является бессознательным и вынужденным, хотя и необязательно непосредственно деструктивным.

Почти всегда мы наблюдаем, что мы сами (или кто-то другой) «выражаем свои подавленные импульсы» в большей или меньшей степени на том же самом Уровне, на котором мы функционируем в пределах своего основного типа. Это позволяет объяснить невероятное многообразие «выходок», которые мы наблюдаем в поведении человека. Более того, это также объясняет причину, по которой мы резко перескакиваем со среднего уровня поведения внутри нашего типа на патологический уровень поведения в Направлении Дезинтеграции, и объясняет, почему нам обяза-

тельно надо опускаться на нездоровые уровни внутри своего типа, чтобы двигаться в Направлении Дезинтеграции.

Двойки, например, считают, что они всегда должны быть добрыми и любящими, что им необходимо заботиться о других больше, чем о себе. На самом деле Двойки хотят, чтобы *другие заботились о них*, и надеются, что, если они будут изливать достаточное количество заботы и любви на окружающих, кто-то ответит им взаимностью на их великодушие. Когда Двойки в течение долгого времени не получают реакции на свою любовь и заботу либо получают реакцию, которую они не воспринимают как проявление любви и заботы, они начинают злиться и настойчиво добиваться того, чтобы их нужды были удовлетворены. Это и есть демонстрация движения Двойки в направлении Восьмерки: они начинают агрессивно и импульсивно выплескивать подавленный гнев. Вместо того чтобы продолжать подавлять свою нуждаемость и льстить, они становятся прямолинейными и настойчивыми. Чем больше Двойки отрицают свой гнев и свои нужды, тем более взрывоопасным и разрушительным может вдруг стать их поведение.

Для всех типов личности действует один и тот же принцип: *то, что тот или иной тип в себе подавляет, в стрессе проявляется так, как описано в Направлении Дезинтеграции*. Вышеприведенная таблица поможет понять этот процесс; в главах, посвященных каждой конкретной личности, мы опишем его более подробно.

Очень важно понимать, что с определенной точки зрения движение в Направлении Дезинтеграции просто является неким механизмом выживания. Природа обеспечила нас целым набором полезных «спасательных кругов» для наших душ, которые не дают нам с легкостью опуститься до патологического состояния. Поэтому Направление Дезинтеграции является способом «выпустить пар» в тяжелой ситуации. Выплеск дает нам временную передышку и тормозит потенциально более серьезный переход на нездоровые уровни нашего основного типа, хотя и не решает существующих проблем. Во время выплеска мы растрчиваем огромное количество энергии, но наши проблемы, которые нам надо решить, не исчезают. Выплеск просто-напросто позволяет нам на время отложить решение своих проблем. Когда наша личность находится в состоянии стресса достаточно продолжительное время, мы начинаем так часто «отклоняться от курса», что *может показаться, что мы являемся типом нашего Направления Дезинтеграции*. По этой причине люди, переживающие эмоциональные трудности или серьезный кризис в своей жизни, зачастую неправильно определяют себя как тип своего Направления Дезинтеграции, а не как свой основной тип.

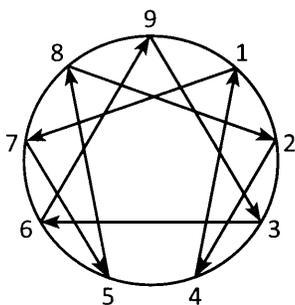
ВЫРАЖЕНИЕ ПОДАВЛЕННЫХ ИМПУЛЬСОВ

Какая разница между переживанием эмоции и ее выражением? Если мы испытываем гнев, мы или выражаем его, устраивая истерику, или же можем сделать исключение и спокойно сидеть, оставаясь со своими чувствами и наблюдая те ощущения, которые гнев вызывает в нашем организме. Когда мы делаем это, у нас появляется возможность на более глубоком уровне увидеть, что представляют собой наши чувства. Это не означает, что мы подавляем свои чувства. Напротив, это означает, что мы их действительно чувствуем, а не позволяем им заставить нас вести себя импульсивно.

В качестве задания по Внутренней Работе, когда вы в очередной раз поймаете себя на том, что ведете себя так, как ведет себя тип вашего Направления Дезинтеграции, постарайтесь остановиться и не делать этого, даже если вы уже начали. Остановитесь при необходимости на полуслове и почувствуйте свое тело. Отметьте для себя, каково это не выражать эмоцию и в какой части вашего тела сосредоточена энергия. Проследите, что происходит с энергией, когда вы используете ее по назначению, а не распыляете. Как долго вы можете это делать? Отметьте для себя любые «истории», которыми вы могли бы описать произошедшее с вами. Что произойдет, если вы продолжите действовать импульсивно? Наблюдайте за собой, не оценивая себя, не надо ни хвалить себя за успех, ни ругать себя за неудачу.

Например, Единица, долгое время пребывающая в состоянии стресса, может принять себя за Четверку, так как постоянно ведет себя так, как присуще Четверке на нездоровом Уровне. Точно так же Девятка в состоянии сильного стресса может проявляться как Шестерка, находящаяся на среднем Уровне Развития. Более того, по мере того как мы опускаемся все ниже по Уровням, этот процесс становится наиболее напряженным на нижних Уровнях среднего ранга и на нездоровых уровнях.

Мы также наблюдали, что люди, страдающие от посттравматического синдрома (PTSD), или люди, чьи персоналии содержат в себе ярко выраженные/существенные пограничные качества, более часто и легко двигаются в Направлении Дезинтеграции. Их личность более непостоянна, и они не так устойчиво проявляют признаки своего типа и поэтому более часто переходят в Направление Дезинтеграции.



НАПРАВЛЕНИЯ
ИНТЕГРАЦИИ

НАПРАВЛЕНИЕ ИНТЕГРАЦИИ

Направление Дезинтеграции является бессознательным и импульсивным — это способ нашего Эго автоматически реагировать на дисбаланс нашей психики. Трансформация в Направлении Интеграции — другое дело, так как требует осознанного выбора. Когда мы находимся на пути интеграции, мы говорим себе: «Я хочу

более полно проявляться в своей жизни. Я хочу освободиться от своего прошлого и избавиться от старых привычек. Я желаю узнать всю правду о самом себе. Независимо от того, что я почувствую, независимо от того, что я узнаю, я хочу стать свободным и по-настоящему живым».

Таким образом, Направление Интеграции начинает ощущаться где-то на 4-м Уровне, но более доступным становится на Уровне 3 и выше.

Когда мы начинаем процесс освобождения от багажа фиксаций своей личности, происходят рост и развитие в определенном «направлении» — излечение тех наших проблем, которые символизируют тип нашего Направления Интеграции. Самые важные качества, необходимые для нашего роста, становятся более доступными, и чем больше мы используем их, тем больше они ускоряют процесс нашего освобождения от ограничений нашей личности. Например, когда Восьмерки начинают избавляться от необходимости себя защищать и вооружаться, а также освобождаться от ощущения, что не могут себе позволить ослабить оборону, они автоматически сталкиваются со своей уязвимостью и болью. Они начинают понимать, почему больше всего они хотят вооружаться. И чем больше они освобождаются от необходимости защищать себя, тем больше они понимают, насколько приятно заботиться о людях, как это делают здоровые Двойки. Восьмерки знают, что они на верном пути, когда начинают чувствовать, что действительно получают удовольствие от единения с людьми, и хотят творить для них добро.

По мере того как мы учимся присутствовать в Настоящем, мы начинаем проявлять позитивные качества типа нашего Направления Интеграции. Когда это происходит, ограничения, которые проявляются на средних уровнях нашего собственного типа, становятся до боли очевидными. Это дает нам большой стимул для продолжения практики и позволяет понимать, когда именно мы начинаем скатываться вниз, действуя автоматически импульсивно в соответствии со своим типом. Таким образом, можно сказать, что Направление Интеграции представляет собой противоядие состоянию заикленности нашего типа.

Состояние безопасности

Существуют специфические ограниченные обстоятельства, при которых мы можем вести себя как представители средних Уровней типа своего Направления Интеграции. Как правило, мы чаще всего ведем себя как представители *среднего* уровня типа нашего

НАПРАВЛЕНИЕ ИНТЕГРАЦИИ	
1	Злые, критичные Единицы становятся спонтанными и веселыми, как здоровые Семерки.
2	Горделивые и обманывающие себя Двойки начинают заботиться о себе и осознавать себя, как здоровые Четверки.
3	Тщеславные, способные на обман Тройки начинают больше сотрудничать и становятся преданными другим, как здоровые Шестерки.
4	Завистливые, эмоционально бурные Четверки становятся более объективными и принципиальными, как здоровые Единицы.
5	Скупые, отстраненные Пятерки становятся более уверенными в себе и решительными, как здоровые Восьмерки.
6	Испуганные, пессимистичные Шестерки становятся более расслабленными и оптимистичными, как здоровые Девятки.
7	Ненасытные, разбросанные Семерки становятся более сфокусированными и фундаментальными, как здоровые Пятерки.
8	Жажущие, контролирующие Восьмерки становятся более великодушными и заботливыми, как здоровые Двойки.
9	Пассивные, не думающие о себе Девятки начинают заботиться о себе и становятся более энергичными, как здоровые Тройки.

Направления Интеграции тогда, когда уверены в себе, находясь в той или иной ситуации. Когда мы чувствуем себя в безопасности во взаимоотношениях с другим человеком, мы можем позволить себе поступки, которые могут оказаться очень рискованными в отношениях с малознакомыми людьми. По этой причине мы называем этот феномен *состоянием безопасности*.

Например, средние Единицы могут иногда вести себя как средние Семерки, но не настолько часто, насколько они проявляют нездоровые черты типа Четыре. Но Единицы не будут вести себя как

Семерки, если они не чувствуют себя надежно и безопасно. Аналогично Пятерки могут частенько вести себя как средние Семерки, позволяя своему мозгу мгновенно переключаться с одного на другое и становясь разбросанными. Но в более безопасных обстоятельствах Пятерки могут также вести себя как средние Восьмерки, с силой и напором защищая свои права и навязывая свою волю, когда они абсолютно уверены во взаимоотношениях с другим человеком.

Таким образом, состояние безопасности — не одно и то же, что движение в Направлении Интеграции: это еще один защитный механизм, такой же, как Направление Дезинтеграции; это еще один способ выражения импульсов, но такой, который требует особых, специфических условий. Люди, функционирующие в пределах от среднего до нездорового Уровня своего основного типа, могут понимать, что им нужны качества типа своего Направления Интеграции, но, когда они действуют импульсивно и автоматически, они неспособны по-настоящему интегрировать в себя здоровые качества этого типа. Движение к состоянию безопасности не является истинным процессом интеграции, а является лишь примером замещения или дополнения одной части личности другой. Это что-то другое, но не обретение свободы и осознанности. Движение по направлению к состоянию безопасности для каждого типа, по определению, происходит на средних Уровнях.

Истинное значение интеграции

Несмотря на то что движение в Направлении Интеграции требует *осознанного выбора*, оно не достигается путем имитации качеств и поведения типа в этом направлении, особенно черт среднего уровня. Например, если вы Восьмерка, это не означает, что вы начнете «вести себя как Двойка», стряпая пироги и открывая людям двери. Имитация поведения типа вашего Направления Интеграции может, по сути, сделать личность «плотнее», так как истинная трансформация предполагает освобождение от привычек Эго, от шаблонов и защитных реакций, не создавая новых. Такой стереотип поведения обречен на провал.

Мы всегда должны помнить о том, что *личность не может решить проблемы личности*, и только тогда, когда мы почувствуем нашу Сущность и она станет руководить нашими действиями, тогда личности уж ничего не останется делать, кроме как «прекратить» использовать свои старые приемы.

Процесс интеграции не говорит о том, что мы «должны» делать, — это процесс сознательного избавления от тех аспектов

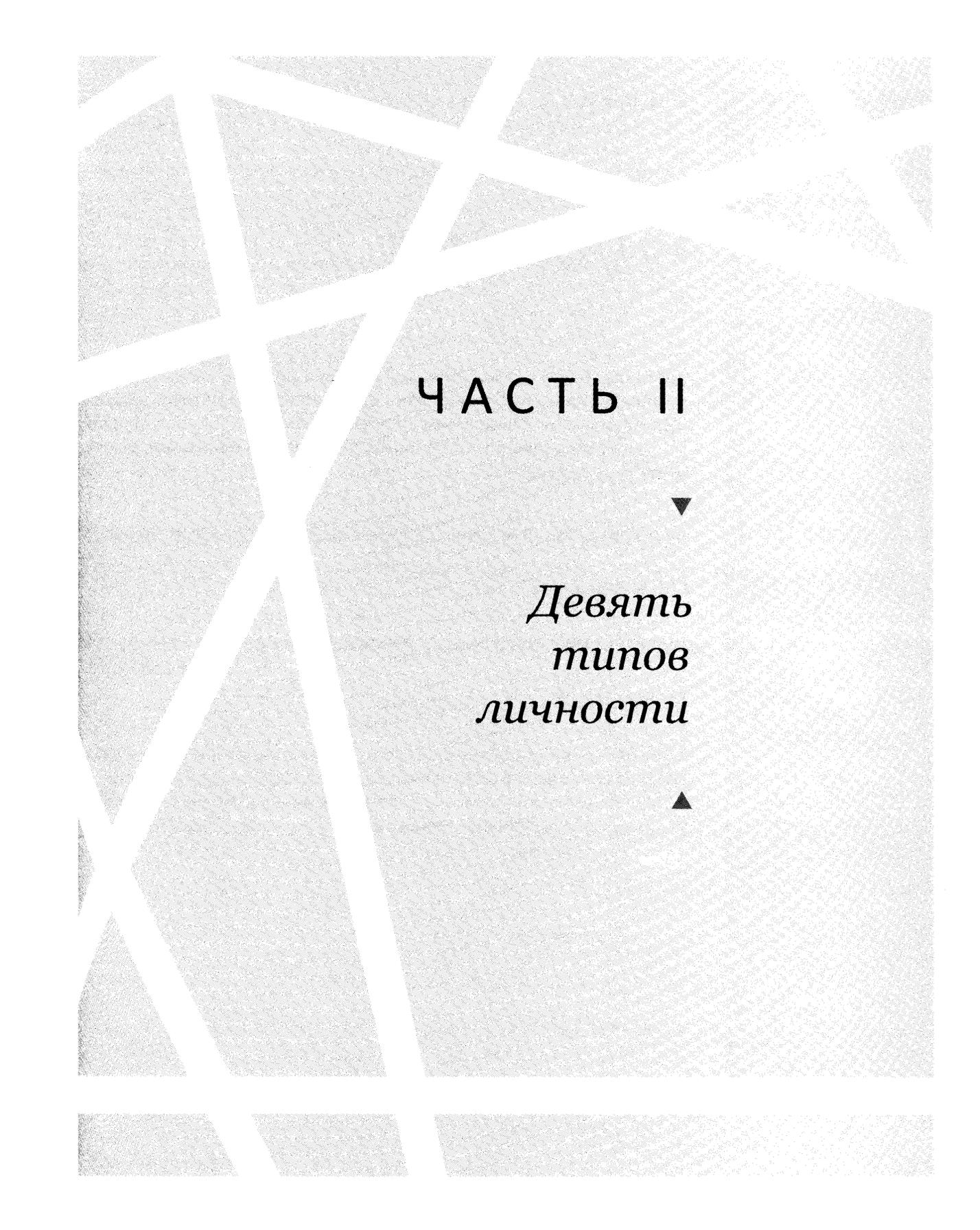
«Существует только два способа прожить жизнь. Один из них о том, что чудес не бывает. Другой — о том, что все на свете — чудо».

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

нашего типа, которые нас блокируют. Когда мы перестаем обоняться, бояться и освободимся от старого способа мышления, мы органично раскроемся и придем к балансу, как благоухающий цветок. Дереву ничего не нужно делать для того, чтобы превратиться из почки в цветок, а затем в плод: это органичный, естественный процесс, и душа хочет распускаться точно так же. Эннеграмма дает описание такого органичного процесса для каждого типа. Тип нашего Направления Интеграции дает нам понятие о том, когда это происходит, и помогает нам лучше понять и активировать этот процесс.

Движение в Направлении Интеграции значительно обогащает качество всех наших проявлений, так как тип в нашем Направлении Интеграции ведет нас к тому, что действительно делает нас успешными и помогает нам осознать весь потенциал нашего основного типа. Например, Четверка, желающая выразить себя посредством музыки, дисциплинирует себя и будет регулярно заниматься, подобно здоровой Единице, поскольку это поможет ей использовать свой потенциал. «Уход в Единицу» является для Четверки способом стать максимально эффективной.

Когда мы в полной мере увидим, осознаем и ощутим все эти ограничения, которые скрывают от нас качества нашей Сущности, они опадут, как увядшие листья с растения, и душа наша естественным образом наполнится еще сильнее. Наша душа уже здесь со всеми этими великолепными дарами, которые мы наблюдаем на здоровых уровнях. И только наше глубокое, укоренившееся убеждение и привычка защищать свою личность — сопротивление, собственное восприятие себя и основанные на страхе стратегии нашего типа — мешают нам появиться на свет и заявить о своем новом рождении.



ЧАСТЬ II



*Девять
типов
личности*



ГЛАВА 7



ТИП 1: РЕФОРМАТОР



«Пройдя через горькие испытания, я пришел к очень важному выводу: если накапливать свой гнев, то подобно накопленному теплу, которое превращается в энергию, наш контролируемый гнев становится силой, которая может перевернуть мир».

МОХАНДАС ГАНДИ

«Спящий разум воюет против всего того, что происходит вокруг».

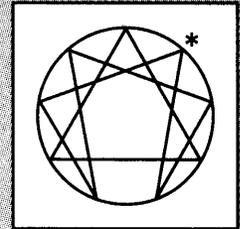
ДЖЕК КОРНФИЛД

«У нас никогда не будет друзей, если мы ожидаем, что они будут безгрешны».

ТОМАС ФУЛЛЕР

«Реальное преимущество, которым обладает правда, состоит в том, что если мнение верно, то его можно аннулировать один, два или же много раз, но спустя годы обязательно найдется человек, который заново придет к этому выводу».

ДЖОН СТЮАРТ МИЛЛ



УЧИТЕЛЬ

АКТИВИСТ

КРЕСТОНОСЕЦ

МОРАЛИСТ

ПЕРФЕКЦИОНИСТ

ОРГАНИЗАТОР

**THE
RISO — HUDSON
TAS**

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

1 *Совсем неверно.*

2 *Иногда верно.*

3 *В какой-то мере верно.*

4 *В основном верно.*

5 *Совершенно верно.*

- ___ 1. Большинство людей видит во мне серьезного и делового человека: «Сказано — сделано». Я думаю, это так.
- ___ 2. Я всегда старался быть честным и объективным с собой, и я полон решимости любой ценой следовать тому, что говорит мне моя совесть.
- ___ 3. Несмотря на то что я, конечно, могу быть сумасбродным, это, в общем, не мой стиль.
- ___ 4. Кажется, что я живу с судьей в моей голове: иногда этот судья мудрый и проникательный, но часто он жесткий и суровый.
- ___ 5. Я чувствую, что заплатил большую цену, стараясь быть идеальным.
- ___ 6. Я люблю смеяться так же часто, как и другие, — мне следовало бы делать это чаще!
- ___ 7. Мои принципы и идеалы вдохновляют меня на еще более великие достижения и делают мою жизнь еще более значимой.
- ___ 8. Я не понимаю, почему у такого большого количества людей такие низкие стандарты.
- ___ 9. От меня так сильно зависит выполнение многих вещей, что мне надо быть более организованным и методичным, чем окружающие.
- ___ 10. У меня есть ощущение, что мне необходимо выполнить личную миссию, — может быть, это высшее призвание. Я думаю, что в течение моей жизни я смогу совершить что-то исключительное.
- ___ 11. Я ненавижу ошибки, поэтому чрезвычайно стараюсь для того, чтобы все было сделано правильно.
- ___ 12. Большую часть жизни я верил в то, что «правильное — это правильное, а неправильное — это неправильное», и этим все сказано.
- ___ 13. Мне тяжело принять фразу: «Уже сделано достаточно хорошо».
- ___ 14. На мои плечи свалилось много обязательств: если бы меня случайно не оказалось рядом, одному Богу ведомо, что бы произошло.
- ___ 15. Меня глубоко трогают человеческое благородство и умение сохранять «приличие во время стресса».

**Коды к тесту
смотри на стр. 166.**

ВСЕГО

ТИП ЛИЧНОСТИ ОДИН: РЕФОРМАТОР

Рациональный, идеалистический тип: принципиальный, целеустремленный, обладает хорошим самоконтролем, перфекционист.

Мы назвали Тип 1 Реформатором, потому что у Единич есть чувство миссии, которое приводит к тому, что они хотят так или иначе изменить мир, используя то влияние, которым они обладают. Они жаждут преодолеть неблагоприятную обстановку — в особенности моральную неблагоприятную обстановку — таким образом, чтобы человеческий дух мог воссиять и повлиять на существующее положение вещей. Они стремятся к достижению высоких ценностей даже ценой личного самопожертвования.

История знает множество Единич, оставивших комфортную жизнь затем, чтобы сделать что-то неординарное, потому что они чувствовали, что что-то свыше зовет их сделать это. Во время Второй мировой войны Рауль Валленберг оставил комфортную жизнь представителя среднего класса для того, чтобы посвятить себя защите тысяч евреев, живущих в Европе, от нашествия нацизма. В Индии Ганди покинул свою жену и семью, оставил карьеру успешного юриста, чтобы стать странствующим защитником индийской независимости и сторонником социальных изменений ненасильственным путем. Жанна д'Арк ушла из своей деревни во Франции с целью вернуть трон дофину и изгнать англичан из своей страны. Идеализм каждого из этих Единич вдохновил миллионы людей.

Единицы — это люди практического действия, они хотят быть *полезными* в самом лучшем смысле этого слова. На некотором уровне своего сознания они чувствуют, что у них есть миссия наполнить жизнь смыслом, по крайней мере, попытаться сделать все, что от них зависит, чтобы уменьшить беспорядок, который они видят в окружающей действительности.

Хотя у Единич есть сильное желание работать ради цели, они также чувствуют, что им нужно объяснять свои действия самим себе, а также и другим. Такая установка заставляет Единич уделять много времени осмысливанию последствий своих действий и тому, как удержаться от того, чтобы не начать вести себя в противоречии со своими убеждениями. Вследствие этого Единичи часто убеждают себя в том, что они люди, «думающие в первую очередь головой», рационалисты, которыми движут логика и объективная правда. Но реальность отличается от этого: *Единицы на самом*

▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** быть плохим, дефективным, злым, порочным.

▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** быть хорошим, добродетельным, сбалансированным, иметь целостность.

▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕР-ЭГО:** «У тебя все хорошо или нормально, если ты делаешь то, что правильно».

«У меня есть миссия в жизни».

деле активисты, которые ищут приемлемое объяснение тому, что, по их мнению, они должны сделать. Они — люди инстинктов и страстей и используют свои убеждения и суждения, чтобы контролировать и направлять себя и свои действия.

Стремясь оставаться верными своим принципам, Единицы стараются не поддаваться влиянию своих инстинктивных побуждений, сознательно не давая им вырваться на свободу. В результате мы получаем тип личности, у которого есть проблемы с подавлением, противостоянием и агрессией. Окружающие обычно считают, что у этих людей хороший самоконтроль, иногда даже и слишком жесткий, хотя Единицы ощущают себя иначе. Им кажется, что они сидят на пороховой бочке страстей и желаний и что им лучше держать их в тайне, пока они или кто-нибудь еще не пожалели об этом.

Кассандра, врач, занимающаяся частной практикой, вспоминает проблемы своей молодости:

Я помню, как в старших классах меня обвиняли в том, что я бесчувственная. Внутри я переживала все очень остро, но выплескивала наружу совсем немного из того, что я переживала. Даже сейчас, если я нахожусь в споре с другом и мне нужно решить проблему, предварительно я репетирую, как выразить четко то, что я хочу, стараясь не быть грубой и обвиняющей, сдерживать свой гнев, который часто безжалостно язвителен.

Единицы верят, что если они будут строги к себе (в результате становясь «совершенными»), то это оправдывает их в собственных глазах и в глазах окружающих. Но, стараясь создать собственные стандарты совершенства, они часто попадают в созданный ими самими индивидуальный ад. Вместо того чтобы принять позицию, гласящую, что когда Бог увидел то, что он создал, «и это было хорошо», у Единиц возникает серьезное чувство того, что «нет, это не было сделано хорошо — наверняка там были какие-то изъяны!».

Подобная установка осложняет доверие к собственному внутреннему руководству, доверие к жизни, и Единицы начинают сильно доверять своему СуперЭго, заученному голосу из детства, который ведет их к достижению более великого и доброго идеала, который они так страстно ищут. Когда Единицы полностью идентифицируются со своей личностью, они перестают видеть разницу между собой и этим суровым, непрощающим голосом. Для Единиц личностный рост означает именно отделение от этого голоса и осознание его истинной силы и ограничений.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

Единицы очень старались быть хорошими детьми: они часто отмечают, что, будучи детьми, им нужно было как-то оправдать свое существование. Просто быть ребенком было недостаточно, и многие молодые Единицы в раннем возрасте были очень серьезными и брали на себя взрослую ответственность. Они понимали, что их родители многого от них ожидают, и, так же как Тройки, часто играли роль Героя Семьи. Молодые Единицы часто стараются со всей серьезностью соответствовать этим ожиданиям.

Джоан, духовный директор религиозной женской организации в Квебеке, до сих пор помнит давление, которое она испытывала, стараясь соответствовать ценностям своей семьи:

Когда у меня часто и сильно шла кровь носом, отец говорил мне, что я недостаточно молюсь. Понимание того, что было бы «достаточно», всегда ускользало от меня, но я думала, что чем больше, тем лучше... Отец ожидал от меня, что я буду молиться и за него, и за всю семью. Не нужно говорить, что я ежедневно посещала мессу. У меня была серьезная миссия, которой я следовала, — счастье моей семьи не должно было подвергаться риску.

По разным причинам Единицы переживают чувство разобщенности с фигурой своего защитника (которым обычно является, хотя и не всегда, их биологический отец). Наличие другого взрослого, с которым ребенок может идентифицироваться и идти вперед по жизни, позволяет избавиться от своей зависимости от матери и все больше чувствовать собственную индивидуальность и автономность. Если, несмотря на это, фигура защитника не совсем качественно выполняет свою роль, молодые Единицы чувствуют серьезную разочарованность. Они понимают, что их реальный или символический отец не соответствует в достаточной мере их темпераменту и нуждам. Это необязательно означает, что фигура защитника плохая или жестокая, просто между ним и ребенком в определенной мере отсутствует естественная связь.

В результате у ребенка появляется чувство фрустрации и понимание, что он должен стать «отцом» сам себе. В некоторых случаях молодые Единицы реагируют на беспорядок вокруг них, становясь чрезмерно ответственными, «голосом разума» своей семьи. В этом случае они способны установить некоторую автономию и границы — а это является ключевыми чертами этого типа.

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

Джастин, бизнес-консультант, которая из-за трудного детства была вынуждена развить в себе неусыпные и строгие механизмы защиты:

Так как в семье, в которой я выросла, было много конфликтов, я постоянно чувствовала, что мне нужно прекратить их или как-то приспособиться. Возможно, это повлияло на мой слишком контролирующий характер. У меня была агрессивная, авторитарная мать, и я сильно идентифицировалась с ее нездоровыми привычками и реакциями, чтобы защититься. Я выросла очень критичной, осуждающей и упрямой. Я относилась к своим младшим сестрам так же, как мама относилась к нам, и была очень надменной и требовательной.

Фактически ребенок говорит: «Я установлю свои собственные линии поведения. Я стану фигурой отца для самого себя и сам себе стану моральным судьей. Я буду поддерживать порядок так, чтобы никто больше не мог мною руководить, я буду сам себя наказывать, чтобы никто больше меня не смог наказать». Единицы стараются превосходить то, что от них ожидают, они следуют правилам так точно, что никто не может их упрекнуть в совершении ошибки, но это стоит им независимости.

Лео, успешный бизнес-консультант, вспоминает сложные моменты его детской адаптации:

Когда я был ребенком, я быстро научился тому, что существует только один правильный способ что-то делать — так, как учил меня мой отец. Этот способ иногда менялся, отец был непостоянным. Но этот способ всегда был «правильным»... И поэтому из-за непостоянства моего отца у меня сформировалось убеждение, что я должен найти «по-настоящему» правильный путь, которого я мог бы придерживаться.

Единицы чувствуют, что им нужно превзойти ожидания их защищающей фигуры. Они чувствуют, что им нужно разработать для себя лучший свод правил, они решают, какие правила будут правильными, а какие нет. Но, делая это, ребенок чувствует вину за то, что он судит (или, проще говоря, обвиняет) свою собственную защищающую фигуру. Чтобы освободиться от чувства вины, молодые Единицы создают личность, которая позволяла бы им видеть себя как хороших и ответственных, а других как ленивых, небрежных или, наконец, менее корректных и зрелых, чем они сами. Такое самооправдание становится сутью личности Единиц и

эмоциональной моделью, которой они пользуются на протяжении всей жизни.

ЕДИНИЦА С КРЫЛОМ ТИПА 9: ИДЕАЛИСТ

Здоровые. Представители этого подтипа очень проницательны, мудры и цивилизованны. Они могут быть хорошо образованными и эрудированными, они находятся в спокойном, невозмутимом состоянии духа и фокусируются на глобальных вопросах — видят «большую» картину. Они могут быть интровертами и затворниками, убегают от сумасшедшей толпы, обычно удаляясь в места спокойные, на природу. Они эмоционально сдержанны, но благородны, добры и внимательны к другим, обычно они любят природу, животных и невинность, где бы они ее ни находили. Они хотят улучшать вещи, но мягче и деликатнее, чем это делают другие Единицы.

Средние. Они идеалистичны, в меньшей степени вовлекающиеся в политику и «грязную работу», необходимую, чтобы реализовать те реформы, в которые они верят, вместо этого обычные представители данного подтипа скорее расскажут о своих идеалах, чем начнут лично убеждать других в их правильности. Гнев, присутствующий в Единицах, в этом подтипе сложнее обнаружить, чем в других, он скорее выражается в чопорности, нетерпеливости и сарказме. Люди этого подтипа предпочитают находиться в одиночестве и ищут ситуации, в которых они бы могли работать одни, чтобы избегать человеческих отношений, разочаровывающих их своей беспорядочностью. Они могут быть более отстраненными, словно из другого мира, и более обезличенными, чем другие подтипы, потенциально высокомерными, элитарными и ведущими себя покровительственно по отношению к окружающим.

ЕДИНИЦА С КРЫЛОМ ТИПА 2: АДВОКАТ

Здоровые. У людей этого подтипа стремление к идеалам и высоким принципам сочетается с эмпатией и состраданием к другим людям. Они менее идеалистичны, чем другие подтипы, и искренне заинтересованы в усовершенствовании большей части человечества и могут пойти на все, чтобы реализовать те изменения, приверженцами которых они являются. Они также больше выражают свои эмоции и более заинтересованы в межличностном общении, им нравится «политическая» вовлеченность, основанная на взаимных уступках. Люди этого подтипа убедительны и

ПОДТИПЫ — КРЫЛЬЯ



Примеры:

Платон
Ганди
Сандра Дэй О'Коннор
Джордж Харрисон
Генри Дэвид Торо
Марта Стюарт
Катарина Хепберн
Ал Гор
Джордж Ф. Уилл
Ноам Хомский.

чрезмерно стараются, чтобы убедить окружающих в том, что они должны с такой же ответственностью думать о волнующих их самих проблемах и убеждениях.

Примеры:

Джерри Браун
Хиллари Клинтон
Селин Дион
Джон Брэдшоу
Эмма Томпсон
Джейн Фонда
Джоан Баэз
Ванесса Редгрейв
Ральф Нейдер
Иоанн Павел II.

Средние. Обычные представители этого подтипа очень активные и дружелюбные, но могут быть откровенно агрессивными и настойчивыми, если дело касается их идеалов и реформ, которые они хотят осуществить. Хотя они вполне хорошо себя чувствуют в одиночестве и им нужно много времени, чтобы все хорошо обдумать и взвесить, но им также нравится взаимодействовать с другими людьми, в основном дискутируя или рассказывая о своих идеях. Это делает их хорошими политиками, вне зависимости от того, на каком уровне они находятся. Нужды других людей находятся в центре их внимания до тех пор, пока они чувствуют, что реально способны изменить сложившуюся ситуацию. Когда они чем-то расстроены, они могут стать беспокойными критиками, кричащими о своем недовольстве. Они также более вспыльчивы и более ориентированы на действие, чем другие подтипы, и таким образом события и люди их более в состоянии расстроить.

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У ЕДИНИЦ

Самоконтроль. На средних уровнях Единицы с преобладающим инстинктом самосохранения склонны беспокоиться о своем материальном благополучии, относительно финансов и здоровья, и они часто критикуют себя за то, что недостаточно много работают (как это делают средние Шестерки). Инстинкт самосохранения заставляет их сильно стремиться к вознаграждению, но их СуперЭго может осуждать такие стремления. В результате этого постоянного стресса зарождается конфликт, появляется физическое напряжение и развивается такое отношение к жизни, как «все или ничего» относительно их удовольствий и желаний. Они могут либо оправдывать себя и свои желания, либо переживать периоды аскетизма, во время которых их желания в максимальной степени подавляются.

Чем больше они идентифицируются с тем, что диктует им их СуперЭго, тем больше они начинают бояться наделать ошибок, которые кажутся им катастрофой. Они чувствуют, что любое неправильное действие может привести к тому, что их благополучие будет нарушено. Они могут быть достаточно разборчивы и привередливы по отношению к своему окружению (представьте себе Феликса Унгера в фильме *The Odd Couple*). Они ценят чистоту, порядок, гигиену и эстетику, они заботятся о своем здоровье, следят

за диетой, религиозно веря в пользу витаминов, макробиотики, гомеопатических препаратов и т. д. Так же, как и другие, они часто больше, чем нужно, защищают свои взгляды на то, что их волнует. Если они волнуются о том, как бы не заболеть, они начинают ругать других за недостаточное внимание к своему здоровью. Если у них проблемы с деньгами, тогда они заставляют других экономить. На нижних уровнях беспощадность их СуперЭго приводит к тому, что они начинают чувствовать, что недостойны любого комфорта или награды.

На нездоровых уровнях у Единиц с преобладающим инстинктом самосохранения периоды строгого ограничения своих appetитов могут чередоваться с периодами неводержанности и распущенности. Вопросы здоровья часто становятся для них навязчивой идеей, особенно в отношении еды. Они часто стараются оправдывать себя или не выполнять свои строгие ограничения в диете или рекомендации относительно здоровья. Они могут тоннами поедать конфеты и злоупотреблять алкоголем, а потом садиться на строгую диету. Молочные коктейли и картошка фри следуют за пригоршнями витаминов. Единицы с преобладающим инстинктом самосохранения склонны к злоупотреблениям в еде и экстремальным практикам для того, чтобы подавить свои инстинктивные импульсы, такие практики включают в себя аскетизм, чрезмерное соблюдение поста, кутежи с последующим очищением организма и т. д.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ЕДИНИЦ

Крестоносец. На средних уровнях Единицы с преобладающим социальным инстинктом верят, что они проповедуют объективные ценности, социальные стандарты, которые другие также должны разделять. Поучение, защита, исправление нравов могут стать частью образа, но в основном он касается социальных вопросов, правил и процедур. Они часто интересуются политикой, текущей обстановкой в мире, журналистикой, частенько рапортуют о том, «что неправильно лежит», выявляют «неправильности» и выступают против несправедливости. С другой стороны, они работают над тем, чтобы реализовать реформы, которые они считают необходимыми, — повышают качество местных школ, вовлекают своих знакомых в охрану окружающей среды и т. д.

Единицы с преобладающим социальным инстинктом отчетливо себя ощущают как имеющих сильные убеждения и мнения и ратующих за их право на существование. Они ценят такие же качества в других людях, хотя когда они становятся более

нездоровыми, то ожидают, что другие люди будут во всем с ними соглашаться. Это может привести к отсутствию гибкости как в том, что они думают, так и в том, что они делают. Их взгляды могут стать барьерами, защитой от внешнего мира. И так как Единицы сами соблюдают правила очень строго, они боятся, что их поймут в тот момент, когда их поведение будет противоречить их убеждениям и мнениям.

Хотя социальные Единицы настаивают на том, чтобы другие не воспринимали их критику и взгляды на свой счет, *они сами* принимают критику близко к сердцу, часто реагируя на публичные правила так, словно это их личная победа или нанесенное им оскорбление.

На нездоровых уровнях социальные Единицы придерживаются нереальных стандартов и ожиданий относительно себя, других и общества в целом. Они могут стать приверженцами радикальных политических взглядов или строгих религиозных догм (свобода мыслей и деятельности — единственное лекарство от болезней общества; «нет» сексуальной активности в браке, если она не направлена непосредственно на продолжение рода). Находясь на нижних уровнях, они могут напыщенно разглагольствовать и проносить тирады, постоянно возмущаясь несовершенством человечества.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ЕДИНИЦ

Общие стандарты. На средних уровнях Единицы с преобладающим сексуальным инстинктом мечтают о безупречных отношениях с идеализированным ими партнером. Они очень хотят найти совершенного спутника жизни, источник безоблачной стабильности в их жизни. В этом смысле их можно спутать с Четверками. Они многого ожидают от своего партнера, их семьи, близких друзей, и они хотят верить, что другой человек в отношениях придерживается тех же стандартов («Мы разделяем эти идеалы, не так ли?»). Сексуальные Единицы боятся, что их партнер не будет соответствовать высоким стандартам, тем самым разрушив гармонию и совершенство их отношений. Это может привести к ощущению необходимости заставить любимых соответствовать их стандартам. Им может оказаться сложно найти человека, который будет соответствовать этим требованиям, поэтому они могут постоянно менять партнеров, оставаясь неудовлетворенными.

Сексуальные Единицы придают большое значение верности («Любовь навечно»). Хотя они не выглядят нуждающимися, они,

не показывая это, очень боятся быть отвергнутыми и остаться одинокими. Сочетание завышенных ожиданий с боязнью быть отвергнутым может привести к критикующему, контролирующему отношению к партнеру («Никогда не предавай меня. Никогда меня не обманывай»). Находясь на низших уровнях, они могут начать постоянно проверять, чем занимается их партнер и где он сейчас. Они чувствуют, что заслуживают хороших отношений, удовольствия, и боятся самой возможности того, что они вдруг потеряют одну из немногих их сфер влияния. Критика и контроль могут выводить из себя другого человека, нарушать доверие и в результате приводить к потенциальному разрыву.

На нездоровых уровнях сексуальный инстинкт наделяет их сильными желаниями и аппетитами, но перед своим СуперЭго Единицам бывает очень сложно оправдаться. Сексуальные Единицы могут испытывать настойчивое желание что-то сделать, чередующееся с желанием этому противостоять. Это может привести и к сексуальному маниакальному желанию, и к его подавлению («Я не хочу, чтобы я ему нравилась»). В то же время они могут думать, что другой человек является источником их страсти, и хотят научиться его контролировать, тем самым восстановив баланс в отношениях. Менее здоровые сексуальные Единицы могут стать жертвой ревности. Страх потерять партнера настолько сильный, что они постоянно задают вопросы и мучают своего партнера. В наиболее экстремальных случаях они могут наказать себя или других для того, чтобы подавить в себе свои желания.

Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Единиц на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя ваши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы сможете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

**С ЧЕМ ЕДИНИЦАМ
НАДО РАБОТАТЬ**



«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 1: ЧУВСТВО СИЛЬНОГО ЛИЧНОГО ДОЛГА

Единицы могут добиться серьезных результатов в личностном росте, услышав и отреагировав на свой определенный сигнал «Будильника», и этим сигналом для них является ощущение тяжелого и постоянного чувства *личного долга*. Обычно в это время они начинают чувствовать, что им необходимо исправить все, что вокруг

З Д О Р О В Ы Е	Уровень 1	Ключевые ха- рактеристики: <i>Принимающий Мудрый</i>	Единицы перестают думать о том, что они способны оценивать что-либо объективно, и начинают воспринимать жизнь такой, как она есть, не реагируя на нее эмоционально. Парадоксально, но они также получают то, что всегда хотели, — иметь целостность и быть хорошим. В результате их самореализации они становятся мудрыми, пронизательными, принимающими, полными надежды и часто выдающимися.
	Уровень 2	<i>Оценивающий Здравомыслящий</i>	Единицы сосредоточены на том, что им диктует их СуперЭго, которое ведет их по жизни и охраняет от тех сторон самого себя, которые «не в порядке». Представление о себе: «Я чувствительный, скромный, объективный».
	Уровень 3	<i>Принципи- альный Ответствен- ный</i>	Единицы укрепляют свое представление о себе, стараясь жить в соответствии с их совестью и здравомыслием. Они высокоэтичны, дисциплинированы, обладают сильным чувством цели и убеждением. Честные и способные четко объяснить свои мысли, они учат своим примером, отодвигая на задний план личные желания ради более великого добра.
С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>Обязательный Прилагающий усилия</i>	Единицы начинают бояться, что окружающие останутся равнодушными к их принципам, поэтому они хотят убедить других в правильности своей точки зрения. Они становятся серьезными и замотивированными, споря с окружающими и исправляя проблемные ситуации, в то же время оценивая все, что их окружает, и указывая на то, что неправильно.
	Уровень 5	<i>Контролирую- щий себя Порядочный</i>	Единицы волнуются, что другие обвинят их в отклонении от их собственных идеалов. Высказывая свою точку зрения, Единицы теперь обязаны соответствовать этим принципам все время, поэтому они стараются организовывать себя и свой мир. Они пунктуальны и методичны, раздражены и напряжены.
	Уровень 6	<i>Осуждающий Критикующий</i>	Единицы боятся, что другие нарушат их порядок и баланс, которого они достигли, и они злятся на других за то, что они не принимают их идеалы всерьез. Они реагируют на это, поправляя других и осуждая их за то, что они живут не по их стандартам. Они перфекционисты, предвзятые и саркастические.

Н Е З Д О Р О В Ь Е	Уровень 7	<i>Оправдывающий себя Негибкий</i>	Единицы боятся, что их идеалы на самом деле могут быть неправильными, и вполне вероятно, так оно и есть. Чтобы сохранить собственный имидж, они стараются оправдать себя и «заткнуть рот» тому, кто их критикует. Они закрыты и не допускают компромиссов или обсуждений их позиции. Они становятся желчными человеконенавистниками и во всем себя оправдывают.
	Уровень 8	<i>Заикленный Противоречивый</i>	Единицы так стараются подавить в себе свои неразумные желания и импульсы, что заикливаются на тех своих качествах, которые хотят контролировать. Они начинают следовать своим подавляемым желаниям, продолжая в то же время их публично обличать. Они не могут остановиться.
	Уровень 9	<i>Обвиняющий Наказывающий</i>	Осознание того, что они не могут себя контролировать и делают те самые вещи, которые они терпеть не могут, — это для слишком нездоровых Единиц. Они стараются избавиться от того, что считают причиной нездоровых пристрастий в себе, в других людях или в окружающей обстановке. Иногда это заканчивается членовредительством, убийством или самоубийством.

них требует исправления («Если я этого не сделаю, то никто не сделает!»). Также они начинают думать, что, даже если другие и захотят решить возникшую проблему, они не ответят так ответственно, как это сделали бы Единицы. Они начинают излишне сильно фиксироваться на том, чтобы исправить, организовать и проконтролировать людей из своего окружения. Они также становятся напряженными и серьезными, автоматически фокусируясь на том, что неправильно.

Когда они начинают чувствовать всю тяжесть мира на своих плечах, это свидетельствует о том, что средние Единицы плавно двигаются вниз по направлению к характерным проявлениям их типа.

Кассандра, врач, с которой мы уже встречались, признается, как ей было сложно избавиться от этой тенденции самой:

Быть Единицей — это значит большую часть времени быть обремененной — обремененной необходимостью всегда в любой

ситуации поступать правильно, контролировать свои мысли и чувства, чтобы не показывать их, или если и показывать, то выражать их соответственно тому, насколько это правильно. Я все еще борюсь с чувством обиды, когда люди не слушают меня или, что даже хуже, когда они приходят к тем же заключениям, что и я, но уже после того, как уже совершили много ошибок, которые принесли вред как им самим, так и окружающим. Я все еще не нашла баланс в этом плане.

«ТОЛЬКО Я ЗА ЭТО В ОТВЕТЕ»

Средние Единицы чувствуют себя обязанными не только совершать правильные поступки, но и исправлять последствия неправильных, неосторожных или глупых поступков других. Вы заметили в себе эту черту? Какие конкретные ситуации наиболее часто вызывают такие мысли? Когда это происходит, как вы начинаете думать о других людях? Как вы начинаете к ним относиться? А что вы чувствуете по отношению к себе?

Социальная роль: Наставник

«Я знаю, как все должно быть сделано».

На средних уровнях Единицы начинают играть свою социальную роль Наставника, т. е. человека, который дает мудрость глупым, поднимает упавших и показывает другим, как сделать что-то полезное и нужное в их жизни. Они чувствуют, что обязаны показывать другим, как лучше всего сделать то, что они делают, даже если это что-то простое. Например, они советуют, как мыть посуду или как складывать газету после прочтения*.

Подсознательно средние Единицы видят себя как зрелых, ответственных взрослых, окруженных неразумными, неосторожными детьми, и такое отношение часто передается окружающим мягким и не очень мягким способом. Такое покровительственное поведение обычно приводит к тому, что другие перестают слушать советы Единиц, перестают воспринимать их взгляды, даже если в принципе могут быть с ними согласны.

Роль Наставника также может привести к тому, что Единицы становятся нетерпимы к реакции других людей. Единицы могут замечать, что окружающие прилагают усилия, чтобы что-то сделать, но не уверены в том, *достаточно ли* предпринимаемые уси-

* Пятерки также «учат», сосредотачиваясь на их собственном опыте. Но Единицы — это люди действия, в то время как мыслителям Пятеркам в основном намного меньше интересно, будут ли их идеи реализованы или нет.

лия. Их раздражает то, что люди тратят ценное время, сомневаясь в том, правильно ли то, что им Единицы посоветовали. Единицы чувствуют, что они должны перерабатывать, чтобы исправлять ошибки, совершенные другими из-за своей небрежности и лени, и они часто забывают заботиться о самих себе. Их раздражение и беспокойство мешает средним Единицам что-то предлагать или советовать таким способом, чтобы в предложении не слышалась угроза. К счастью, именно это качество является сигналом того, что Единица может попасть в беду.

Кассандра научилась использовать свою фрустрацию как знак того, что она попадает в ловушку своей личности:

Раздражительность — это верный знак того, что я начинаю скользить вниз. Я поняла, что, когда я чувствую раздражение, значит, существует какая-то неудовлетворенная потребность. Она может быть такой же простой, как, допустим, голод, или такой же сложной, как необходимость разрешить скрытый конфликт с другом. Я учусь не винить себя за раздражение, но стараюсь что-то сделать с этим до того, как недовольство станет сильным и приведет к депрессии.

Становясь менее здоровыми, Единицы начинают быстрее раздражаться из-за того, что у окружающих другие стандарты, с их точки зрения небрежные («Почему в офисе нет других, таких же организованных людей, как я?», «Это же так просто, дети, поддерживать порядок в своей комнате»). Что средние Единицы не понимают, так это то, что их собственные привычки и методы могут быть эффективными для них самих и совершенно не подходить другим людям. Кажется, что они не понимают, что другим людям может быть интересно тратить свое время и энергию на другие проекты и занятия. (Не всех волнует то, будут ли специи на полочке расставлены в алфавитном порядке.)

ПОУЧАЮЩИЕ ВЗРОСЛЫЕ

Психология *транзактного анализа* выделяет четыре бессознательных способа коммуникации с другими людьми. Мы можем общаться как взрослый со взрослым, ребенок со взрослым, ребенок с ребенком и взрослый с ребенком. У Единиц часто возникают проблемы в их взаимоотношениях, потому что они выбирают последнюю модель: взрослый с ребенком. Психологи отмечают, что это наименее эффективный способ общения с другими людьми. Заметьте, когда вы бессознательно начинаете соответствовать этой модели. Как реагируют на это окружающие? Как вы сами себя чувствуете? Какое удовольствие вы получаете от того, что общаетесь с окружающими вас людьми таким образом?

Гнев, возмущение и фрустрация

Гнев Единиц направлен одновременно и на себя за то, что у них не получается жить в соответствии со своими идеалами, и на других за то, что они ленивы и безответственны. Когда Единицы становятся менее здоровыми, большую часть своего гнева они вымещают на других, становясь единоличным судьей, решающим, кто прав и кто виноват, что правильно, а что неправильно. Они также становятся более несдержанными по отношению к другим, так как им кажется, что другие отлынивают. Они чувствуют, что другие недостаточно ответственны, и все им кажется несерьезным («Почему я делаю всю работу так ответственно, в то время как остальные лишь валяют дурака?»).

**«Все ужасно ленивые
и безответственные».**

Гнев сам по себе не плохая вещь. Он является тем чувством, которое возникает само собой, когда что-то вокруг нас нам не нравится и мы не хотим, чтобы это было в нашей жизни. Гнев — это способ реагирования на угрозу нашей целостности, как физической, так и моральной или духовной. Когда мы полностью переживаем свой гнев (а не выплескиваем его, либо подавляем или «проглатываем»), мы понимаем, что он является проходящим и кратковременным явлением. Когда мы позволяем нашему гневу возникнуть, не сопротивляясь этому, он обычно накрывает нас, как волна, и отступает через минуту. Когда мы реагируем на возникновение гнева или же удерживаем его (по стратегическим причинам, придуманным нашим Эго), он «увечивается» за счет появляющихся навязчивых мыслей, увеличивающегося эмоционального и физического напряжения. Даже когда эти модели мыслительного процесса следуют своим чередом, гнев продолжает сохраняться в теле, проявляясь в том, что наши мышцы остаются напряженными, мы начинаем ходить из угла в угол грызть ногти или скрежетать зубами. Единицы могут психологически значительно вырасти, если научатся чувствовать гнев стараясь не подавлять, не осуждать его. Исцелением для Единиц может стать способность открыто говорить о своем гневе с теми кто им важен, это также может стать настоящим и позитивным шагом к тому, чтобы Единицы смогли научиться переживать свою злость.

Вместе с тем, однако, Единицы не всегда осознают свой гнев. Они редко ощущают гнев как таковой, так как их СуперЭго в основном защищает их от того, чтобы быть «слишком эмоциональными». Выразить свой гнев — значит терять контроль, быть менее совершенным, поэтому Единицы часто отрицают свой гнев говоря, сжав зубы: «Я не злюсь! Я лишь стараюсь, чтобы все было правильно!»

Стремление к идеалу

Средние Единицы стремятся к достижению своих идеалов, так как, делая это, они чувствуют себя полезными, что, в свою очередь, заглушает голос негативного СуперЭго. Но чем больше они хотят достичь идеала, тем более их огорчает реальность, и им становится трудно увидеть хорошее в том, что находится прямо у них перед глазами, в отношениях, в презентации коллеги, в поведении детей. Призрак своего идеала также начинает перевешивать их собственные достижения и получаемое удовлетворение от их работы. Все, начиная от работы в офисе до выполнения домашнего задания с детьми и написания писем, становится сложным, так как это нужно сделать настолько совершенно, насколько возможно.

Как и у всех типов, у Единиц есть внутренний личностный конфликт. Они хотят найти целостность и чувство полноты, но в то же время, будучи занятыми постоянной оценкой происходящего, их СуперЭго делит их на две части: одна «хорошая», одна «плохая». Тем самым они теряют целостность и чувство завершенности, которое они ищут. Набирает обороты внутренняя война между различными частями их самих, между ними и другими людьми, между ними и миром.

Даже если Единицы и приближаются к тому, чтобы соответствовать собственным стандартам, активное СуперЭго начинает повышать эти стандарты. (По определению, невозможно достичь идеала, так что Единицы должны стараться больше или переформулировать свой идеал.) Постоянно гоняться за совершенством сложно само по себе, и это неизбежно приводит к постоянному состоянию напряжения и фрустрации.

РАЗОЧАРОВАНИЕ

Отметьте, сколько раз в день вы разочаровываетесь в себе или других людях. Используйте ваш Журнал Внутренней Работы и записывайте эти случаи на протяжении нескольких дней. Против чего вы протестуете? Подвергните сомнению и изучите природу раздражителей и их влияния на вас и людей в вашей жизни.

Быть целеустремленным и продвигаться вперед

Благородная серьезность и чувство цели здоровых Единиц становятся более непреодолимыми, если они чувствуют, что должны постоянно работать для того, чтобы оправдать свое существование.

*«Существует
здоровый способ
решения вопросов».*

Если это происходит, здоровая, сбалансированная самодисциплина превращается в мрачную радикальность, даже трудоголизм, и Единицам становится все сложнее взять тайм-аут: они должны заработать право на отдых и удовольствие. Они чувствуют, что у них мало времени для фривольности или легкости; даже в отпуске им важно быть ответственными — речи быть не может о праздности (меньше времени на пляже, больше времени в музеях!). Чувство вины запрещает им празднично проводить время («Праздничный ум — игровая площадка дьявола»), и Единицы чувствуют, что они зря тратят свое время, если не совершенствуются сами или не улучшают то, что их окружает.

Анна описывает чувства, которые возникали оттого, что она была «целеустремленной»:

Я, возможно, не взяла бы длительный отпуск, если бы не мой муж. Только когда я где-то далеко от дома, я понимаю, как сильно мне нужны отдых и смена обстановки. Но я бы не мечтала о поездке куда-либо без хотя бы одной серьезной и поучительной книги.

Из-за того что прогресс чрезвычайно важен для Единиц, результативность и работа в соответствии с инструкциями, правилами и по графику также не менее важны. Они постоянно развивают и обновляют процедуры, ищут наиболее эффективные способы выполнения заданий за наименьшее количество времени. Единицы похожи на Шестерок в том плане, что оба типа решают проблемы в соответствии с протоколом: блок-схемы, формулы или правила (например, используя *Правила, разработанные Робертом*, для проведения встреч). Шестерки предпочитают работать согласно установленным параметрам и часто возмущаются, если что-то идет не так или происходят сбои в «системе», такой, как они ее понимают. Единицы, с другой стороны, руководствуются своей собственной оценкой происходящего и могут отказаться от оговоренных директив, если почувствуют, что их собственный метод будет более эффективным. Их мало волнует, кто с ними согласен, а кто нет и создадут ли они прецедент или будут делать то, что принято.

НЕДОСТИЖИМЫЕ СТАНДАРТЫ

Когда вы замечаете, что вам хочется во что бы то ни стало достичь определенной цели, остановитесь и спросите себя, что действительно находится на кону. Соразмерна ли та степень фрустрации, которую вы испытываете, проблеме, с которой вы имеете дело? Особенно обратите внимание на разговор с самим собой. Что вы говорите себе? Кого вы стараетесь успокоить?

Быть правым и указывать на проблемы

Единицы усвоили, что для того, чтобы их любили, им нужно быть хорошими, а для того, чтобы быть хорошими, им нужно быть правыми. Такое поведение выражается в постоянном желании указывать на ошибки или показывать, как лучше что-то сделать. Средние Единицы чувствуют, что вынуждены дискутировать с другими обо всем, начиная от политических и религиозных взглядов и заканчивая разговорами на тему наиболее возвышенных произведений искусства и музыки.

Несмотря на то что у них могут быть действительно ценные замечания, окружающие могут почувствовать, что Единицы этими действиями бессознательно содействуют своему Эго, — таким образом, они очень искусно себя оправдывают. Это напоминает то, как если бы они постоянно демонстрировали свою ценность своему СуперЭго («Видишь, как много я работаю? Видишь, я только что заметил эту проблему? Я был более эффективным, чем другие люди, не так ли?»). Следующая проблема состоит в том, что когда Единицы делают замечание, которое бы следовало выслушать, они делают это таким отталкивающим (даже раздражающим) способом, что другие его не воспринимают.

«Правильно — это правильно, а неправильно — это неправильно, и нет исключений».

РАСШИРЕНИЕ СВОИХ ВЗГЛЯДОВ

В качестве упражнения займите позицию, которая противоположна вашей обычной точке зрения и найдите способ, как убедительно ее отстаивать. Например, вы считаете, что большинство кабельных телевизионных программ ужасны, но попробуйте, сможете ли вы смириться с тезисом, провозглашающим преимущества кабельного телевидения. После того как у вас получилось это сделать, вы можете пойти дальше, попробовать отстаивать темы, о которых у вас более сильные мнения: мораль, сексуальность, религия и т. д. В конце концов, вы лучше поймете точку зрения другого человека, и это приведет к тому, что вы сможете лучше сопереживать и станете более терпимыми. Сначала это может показаться сложным, но потом вы станете находить этот процесс очень приятным, и эта маленькая игра поможет вам освободиться от ига своего СуперЭго.

Быть правым — это еще одна попытка быть на хорошей стороне СуперЭго, идентифицировать себя с ним, что помогает уменьшить его нападки и, соответственно, боль, которую Единицы испытывают. Тем не менее цена этой стратегии высока: она создает отчуждение, напряжение, полную потерю вовлеченности в то, что происходит вовне или внутри. Упрощенное видение хорошего и плохого — дуализм, который редко приводит к какому-либо

удовлетворительному заключению или долговременным решениям проблем.

Порядок, последовательность и пунктуальность

Некоторые Единицы просто ужасные чистюли; другим необходимо скрупулезно планировать свое время; третьи ревностно следят за своим здоровьем и диетой; четвертые мало беспокоятся о чистоте, но их чрезвычайно волнуют процедуры на рабочем месте. Забота о внешнем порядке начинает увеличиваться по сравнению с тем, что глубоко внутри средние Единицы чувствуют по отношению к собственному *внутреннему беспорядку*.

Средние Единицы особенно страдают от непоследовательности в себе или других, и поэтому они стараются сделать свое поведение последовательным, благоразумным и оправданным. (Подобно тому, как бы ребенок-Единица, моделируя высокий уровень последовательности, добивался того же от родителя.) Это в дальнейшем укрепляет их преданность методам и процедурам, которые они выработали в прошлом, и делает их слепыми в отношении других возможных решений и точек зрения.

Джастин знакома с этой проблемой:

Я чувствую себя напряженной и серьезной. Кажется, что выхода нет! Существует такое сильное желание, чтобы все было хорошо и на своем месте, что бы это ни было: событие, ситуация, разговор или необходимость заказать номер в гостинице, организация путешествия или командировки. Я могу быть строгой с собеседником, если чувствую, что он что-то недоговаривает или дает неполную информацию. Я не понимаю поговорку: «Отпусти ситуацию, и да поможет тебе Бог». Все должно быть сделано правильно, независимо от важности и приоритетности. Очень легко быть не в состоянии или потерять способность расставлять приоритеты, понимать, что достаточно важно и требует внимания, а что нет.

Единицы обычно чувствуют, что в сутках, в их жизни, если на то пошло, не так много времени и им необходимо все это время, чтобы выполнить свою «миссию». Конечно, в некоторых случаях у них могут появиться полезные идеи относительно тайм-менеджмента, но по мере продвижения вниз по уровням развития одержимость пунктуальностью может стать постоянным источником напряжения и стресса. Единицы готовы винить себя даже за малейшее опоздание на работу или на встречу, не придавая долж-

ного значения своей готовности оставаться на работе до тех пор, пока не выполнят работу.

Анна боролась со своей повышенной пунктуальностью во время прохождения групповой терапии:

У меня болела голова всякий раз, когда я опаздывала или когда встречала кого-то, кто оказывался непунктуальным. В групповой терапии несколько лет назад врач, который обычно настаивал на том, чтобы все приходили без опозданий, дал мне задание приходить на 10-15 минут позже. Он знал, что я не смогу этого сделать. Каждый день в моей голове рождается расписание. Я чувствую беспокойство, когда поступаю не в соответствии с этим расписанием, пока мне не удастся понять, что большинство этих вещей можно перенести на завтра или вообще попросить кого-то сделать их. Я по-настоящему возмущаюсь, когда думаю: «Я должна сделать все сама», тогда я понимаю, что единственный человек, который этого требует, — это я сама.

МАНИАКАЛЬНОЕ СТРЕМЛЕНИЕ К ПОРЯДКУ

Потратьте 15 минут на то, чтобы в своем Журнале Внутренней Работы составить список тех областей вашей жизни, которые требуют порядка и контроля и которые нет. Будьте честны с самим собой, даже если, вопреки вашим ожиданиям, в одной группе будет больше дел, чем в другой. Ожидаете ли вы порядка от людей или вещей, ситуаций дома или в офисе? Какой именно беспорядок раздражает вас больше всего? В чем выражается ваше раздражение?

В конце этого упражнения составьте список из двух колонок с преимуществами и недостатками стремления все держать в порядке и организовывать все сферы, которые вы отметили. Являются ли порядок и предсказуемость более важными для вас, чем люди и отношения? Некоторые виды отношений? Может быть, вы подсознательно и ненамеренно относитесь к себе и другим безлично, как к предметам или машинам?

Самоконтроль и самоограничение

Чтобы оставаться внутренне последовательными и не поддаваться влиянию окружающей среды, Единицы верят, что должны скрупулезно контролировать самих себя. И тогда Единицы все более и более ощущают необходимость бороться не только с сопротивлением, которое они чувствуют от других, но и с сопротивлением, с которым они сталкиваются внутри себя. Они чувствуют, что в них есть части, которые не так сильно заинтересованы в проектах самоусовершенствования. Когда у них не получается уживаться

«Я должен держать себя под контролем».

с их собственными высокими стандартами, то они ощущают лишь сильное чувство вины.

На подсознательном уровне у средних Единиц часто возникают негативные чувства (вины, стыда, беспокойства) по отношению к своему телу или физическим функциям. Их учили тому, что они сами и их нужды беспорядочны, их тело и природные инстинкты грязны, это что-то, чего они должны стыдиться. Они должны быть ультрачистыми, ультраосторожными и ультраскропулезными. У многих Единиц это выражается в повышенной скромности или нервозности в вопросах питания, ограничений, секса.

Реагируя на требование самоконтроля от их СуперЭго, Единицы начинают потихоньку потакать своим подавленным желаниям, они называют такое поведение «*вылазками на волю*». По секрету от всех они позволяют себе безопасным и рациональным способом делать то, что им нравится. Их «вылазки на волю» представляют собой в некоторой степени восстание против своего СуперЭго, способ избавиться от напряжения, в то же время полностью не отвергая СуперЭго. В такие моменты отъявленный трудоголик, никому не говоря, берет отпуск и улетает в Лас-Вегас, министр, ратующий за благочестивый гуманизм, втайне от всех проявляет интерес к порнографии, а активист — защитник прав человека избивает свою подружку.

ОБНАРУЖЕНИЕ СВОИХ «ВЫЛАЗОК НА ВОЛЮ»

А у вас случаются «вылазки на волю»? Какие они? От чего вы спасаетесь? Что они говорят вам о запретах вашего СуперЭго?

Быть критикующим и осуждающим

«День, когда вы осуждаете кого-то, — это день, приносящий боль. День, когда вы осуждаете самих себя, — это день, приносящий боль».

БУДДА

Становясь более строгими по отношению к себе и не прощающими свои ошибки, средние Единицы не могут удержаться от того, чтобы не копаться в своих недостатках. Осознавать некоторые из их «дефектов» настолько болезненно, что Единицы стараются быстро подавить эти эмоции. Они начинают слишком много уделять внимание другим, более мелким недостаткам, и редко, когда их внутренний критикующий судья останавливается. Все, что они могут сделать, — это все больше стараться быть хорошими. Они могут также стать еще более критичными и осуждающими других.

Если мы посмотрим на психологическую функцию осуждения, то увидим, что она служит для того, чтобы усилить наше ощущение самих себя путем отделения нас от того, что конкретно мы

осуждаем. Осуждение — один из наиболее сильных способов, каким человеческие существа устанавливают барьеры и отрезают себя от прямого контакта со своим опытом. Когда мы осуждаем самих себя, мы создаем состояние внутренней войны. Как и война, осуждение очень дорого стоит по затратам энергии, времени и усилий, которые для этого требуются. Вместо того чтобы помогать нам расти или освободить нас, наше осуждение истощает и ограничивает нас.

Наше Сущностное «Я» пронизательно, оно отмечает различия и решает, что нужно сделать, а базирующееся на СуперЭго осуждение, наоборот, всегда привносит определенный негативный эмоциональный фон. Его первостепенная функция — не отмечать различия, а создавать дистанции (или барьеры). Принципиальным различием между оценкой и Сущностным знанием является то, что первое выполняет разделяющую функцию.

Оценки нашего Эго включают также элемент того, что нам необходимо быть лучше того, что, собственно, осуждается. Даже когда мы осуждаем что-то в самих себе, какая-то часть нас говорит о другой части: «А я лучше, чем она!» Такая позиция парадоксальна и приводит к конфликту, так как кто же кого судит в единственном человеческом существе?

Тед, столяр, который гордится своим искусством, но его волнует цена своих взыскательных стандартов:

Я знаю, что, когда меня захватывает то, чем я занят, я становлюсь довольно-таки суровым с людьми. Хуже всего то, что независимо от того, насколько я строг с другими, я всегда в 10 раз более требователен к себе. Когда я действительно останавливаюсь и слушаю, что себе говорю, я не могу в это поверить. Так я бы не стал разговаривать даже со своим врагом!

КОММЕНТАРИЙ ВСКОЛЬЗЬ

В вашем Журнале Внутренней Работы запишите все суждения (плохие и хорошие), которые вы сделали о других людях за последние три часа или больше. Если вы только что проснулись утром, запишите все суждения, которые вы сделали о других с того момента, как вы встали. Оценивали ли вы людей, которых слушали по радио или по телевизору, видели у себя дома, в вашем здании или по пути на работу на улице? Теперь сделайте то же самое в отношении себя. Осуждали ли вы себя за что-либо за последние три часа? Есть ли какие-либо повторяющиеся темы, в отношении которых вы постоянно что-либо оцениваете?

«Перфекционизм — это мастурбация высшего порядка».

АННА УИЛСОН ШАЕФ

Внутренний критик и перфекционизм

Средние Единицы очень чувствительны к критике. Это не особенно удивительно, если принять во внимание то, что исторически они постоянно критикуют самих себя: каждый следующий негативный отзыв других людей может стать очень болезненным. Единицы думают, что им нужны вся их сила и концентрация, чтобы соответствовать строгим стандартам их собственного внутреннего критика, поэтому у них очень мало остается сил, чтобы пережить даже небольшую долю критики от других.

Единственное, когда Единицы могут избежать самокритики, — это тогда, когда они станут совершенными. Этого же, конечно, в принципе невозможно достичь, хотя средние Единицы прилагают все усилия для этого, так как они чувствуют, что ничего, кроме совершенства, не будет подходящим ни для них, ни для других (которые разочаруются в них), ни для их собственных стандартов. Они не позволяют себе ни дня для передышки, так как если они это сделают, то их атакует свой строгий внутренний судья.

Мортон, успешный архитектор, рассказывает о своем опыте:

Несколько лет назад я выиграл престижный архитектурный приз международного жюри. Но проблема была в том, что это был только второй приз. Я расстраивался не из-за того, что не выиграл первый приз, так как хотел получить первый приз, а больше по причине того, что я в своем дизайне допустил ошибки. Я переживал несколько дней, перерисовывал чертежи у себя в голове. Я был столь критичным и негативным по отношению к себе, что не мог наслаждаться тем, что я же все-таки выиграл второй приз! Это было, я догадываюсь, очень неплохо для того, кто только что окончил школу, но недостаточно хорошо для моего СуперЭго.

Не имеет значения, насколько критичным, разрушающим, болезненным для своего самоуважения может быть их внутренний критик, средние Единицы уверены в том, что их критик является единственным голосом сознания — их путеводная звезда, ведущая к спасению. Им бы очень помогло осознание того, что голоса их СуперЭго на самом деле разрушают их целостность и вредят им и их отношениям. Но чувство неразрывной связи со своим внутренним критиком дает им реальное (и неустойчивое) чувство уверенности в себе, в котором Единицам сложно сомневаться или что-то изменить до того, пока они не увидят, насколько разрушительным оно может быть.

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС: ЕДИНИЦА УХОДИТ В ЧЕТВЕРКУ



В условиях усиливающегося стресса средние Единицы хотят освободиться от своей ноши и обязательств и могут обнаружить, что весь день провели в мечтах, фантазируя о романтических приключениях или о поездке в экзотические места так, как это делают средние Четверки. Они также могут испытывать романтические и запретные желания по отношению к людям, которых они встречали. Как Единицы, они тем не менее в основном слишком зажаты, чтобы сообщить объекту своего желания о своих истинных чувствах, и еще меньше они способны следовать этим чувствам. Если Единицы все-таки рискнут и покажут свои чувства по отношению к своему воображаемому возлюбленному, то им сразу станет стыдно, если они почувствуют любое отторжение и насмешку, и поэтому они еще сильнее будут сдерживать свои желания. Единицы чувствуют себя виноватыми в своей безответственности и становятся еще более строгими с собой.

Уход в Четверку может означать то, что Единицы становятся более разочарованными и отчужденными. Они чувствуют, что никто не понимает их, не видит, как много они работают, и поэтому они внезапно могут погрузиться в меланхолию, у них может часто меняться настроение и они могут отдаляться. Их дисциплина и самоконтроль превращаются в бурлящие чувства зависти и возмущения («У всех жизнь лучше, чем у меня»). Обычно стабильные, Единицы вдруг начинают показывать всем свои проблемы или эмоциональные перепады, что для них нехарактерно, если учитывать то, как они себя вели до этого. Могут проявляться эмоциональные всплески, перемены настроения, враждебность и игра на публику. Если кто-то начинает задавать им вопросы на эту тему, то Единицы начинают еще больше контролировать себя.

На более низких уровнях уход в Четверку может привести Единиц к тому, что они начнут все больше и больше потворствовать собственным слабостям и делать для себя несколько исключений из своих собственных правил. Ведь никто не работает столько, сколько они. Кто сможет их обвинить в том, если они выпьют несколько рюмок или завяжут стремительный и страстный роман? Само по себе такое поведение может и не быть особенно вредным, но так как оно противоречит тому, что диктует их СуперЭго, то оно становится источником даже большего напряжения и беспокойства. В результате все то, что Единицы делают для того, чтобы развлечься, на самом деле становится способом потакать своим желаниям, а не заботы о себе, поэтому не приводит к снятию напряжения и фрустрации. Когда Единицы становятся более нездоровыми, их СуперЭго становится к ним настолько беспощадным, что они бессознательно ищут все более разрушительные пути избавиться от его критики.

КРАСНЫЙ ФЛАГ: ЕДИНИЦА В БЕДЕ



Если Единицы пережили серьезный кризис без адекватной поддержки и навыков того, как с ним справляться, или если с ними жестоко обращались в детстве, они могут перешагнуть шоковый порог и начать проявлять нездоровые характеристики своего типа. Это может привести к пугающему осознанию того, что их точки зрения, позиции и методы на самом деле неправильные или как минимум ограничивающие, упадочные или переоцененные. Единицы также могут испугаться того, что из-за того, что они так резко высказывали свои стандарты, окружающие им это припомнят и без сожаления заставят их платить за их ошибки. Некоторые из этих страхов могут оказаться оправданными.

Такие откровения могут стать поворотным событием в жизни Единиц. Если Единицы поймут суть этих страхов, то смогут начать двигаться по пути выздоровления и освобождения. С другой стороны, они могут стать менее гибкими («Что правильно, то правильно, что неправильно, то неправильно, и нет никаких исключений»), «Они не согласны со мной, потому что они испорчены»). Если Единицы будут продолжать придерживаться этой позиции, то они могут спуститься вниз на нездоровые уровни. Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрирует приведенные ниже предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, — то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:

навязчивое расстройство, депрессивное расстройство личности, расстройство питания, гнетущее чувство вины и саморазрушающее поведение.

- ▶ Абсолютная негибкость суждений.
- ▶ Повышенная убежденность в своей правоте и чрезвычайное осуждение.
- ▶ Рационализация и оправдание собственных действий.
- ▶ Повышенное чувство разочарования и депрессия.
- ▶ Вспышки гнева, нетерпимости и обвинения.
- ▶ Навязчивые мысли и маниакальное поведение.
- ▶ Периоды мазохистского наказания самого себя.



► Во-первых, познакомьтесь со своим СуперЭго, вашим внутренним судьей. Научитесь отделять его от себя, слышать его голос и понимать его воздействие на вас. Обратите внимание на то, каким способом оно влияет на ваше ощущение себя и вашу связь с окружающим вас миром. Начните думать об этом командном голосе как о «нем», а не о себе. Запомните, что это только кажется, что это голос Бога.

► Осознайте вашу привычку делать больше, чем вы можете. Без сомнения, проекты, над которыми вы работаете, важны, но вы не сможете оставаться столь же эффективны, если не будете отдыхать и восстанавливать силы. Ваша работа не пострадает от таких передышек, наоборот, они могут дать вам возможность подумать о лучших способах работы над проектом. Оставьте время для развлечений. Вдохновение очень часто приходит во время игры.

► Вы привыкли думать, что все ложится на ваши плечи, и это может быть источником стресса. Позвольте другим вам помочь и поймите, что, несмотря на то что их подход может быть отличным от вашего, их вклад может помочь вашему общему делу. Вы также можете создать условия для обретения чувства спокойствия, видя положительные стороны того, что делают окружающие. Если вы Единица, то возможно, что другие люди знают, что вы способны на конструктивную критику, и они могут хотеть получить ваше честное мнение. Не бойтесь тем не менее хвалить окружающих и их усилия. Они не будут думать о вас хуже, так как они вас знают как честного и прямолинейного человека, комплимент, полученный от вас, будет много для них значить.

► Иногда вам требуется время, чтобы заметить, что вам нужно, особенно если это касается ваших эмоциональных нужд. Но когда вы это осознаете, то, конечно же, дайте об этом знать другим. Ваша целостность не будет потеряна, если окружающие вас люди увидят, что вы расстроены или чем-то озабочены. Наоборот, открытость и честность по отношению к своим слабостям — ключевой элемент развития вашей целостности. В то же время важно научиться говорить с другими, а не говорить **им**. Когда вы расстроены или опечалены, смотрите в глаза своему собеседнику так, чтобы они для вас не были просто абстракцией.

► Поймите, что вы не сможете избавиться от тех частей себя, которые вам не нравятся. Самое лучшее, что вы сможете сделать, — это подавить их на некоторое время, но это только отложит и увеличит ваши проблемы. Пока вы верите в то, что вы должны быть

кем-то, вам не удастся быть тем, кто вы есть на самом деле. Постарайтесь побольше узнать об этих своих частях, познакомившись с ними поближе, вместо того чтобы постараться изменить их. Вы не можете трансформировать себя — никто из нас не может. Прекратите ваши «проекты по самоусовершенствованию» и научитесь быть самим собой. Это будет гораздо сложнее, чем бороться за то, чтобы быть таким, каким должен быть идеально хороший человек.

► Научитесь узнавать и *преобразовывать* свой гнев. Пока вы не выражаете свой гнев или делаете вид, что его вообще нет, вы сохраняете большую его часть в себе, поэтому терапевтический массаж или работа с энергией могут быть очень полезными для вас. Так, йога или простые упражнения на растяжку могут совершить чудеса в плане вашего физического и эмоционального комфорта. Вы также можете начать замечать, какие позы вы бессознательно принимаете или как вы напрягаетесь больше необходимого, выполняя даже простые задания. Все, начиная от написания письма до вождения машины, должно выполняться расслабленно и внимательно, а не с напряжением и сопротивлением.

РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН ЕДИНИЦ



Хотя каждый из нас встречается со сложными ситуациями независимо от нашего типа, у нас также много сильных качеств, хотя мы не всегда замечаем их. Важно помнить, что все эти позитивные качества не нужно приобретать или добавлять, потому что они уже существуют в нас, их в любое время можно раскрыть.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ЕДИНИЦ

Несмотря на то что ни один здоровый тип не чувствует себя комфортно, сталкиваясь с неправдой, Единицы особенно сильно мотивированы быть честными во всех своих делах. Но, по правде говоря, честности им недостаточно. Единицы хотят, насколько это возможно, соответствия между своим словом и делом. Для них неприемлемо обманывать кого-то или говорить о способностях, которыми они не обладают. Они говорят то, что имеют в виду, и делают то, что говорят. Этот вид целостности очень трогает и вдохновляет окружающих. Это показатель совершенства, который оставляет мало кого равнодушным.

Джоан, директор, для которой важна духовность, мы с ней уже встречались ранее в этой главе, описывает удовольствие, которое она получает от поддержания своей целостности:

Так как я — директор школы, моя обязанность — следить, чтобы мы уделяли внимание каждому ребенку. Ничто другое не может заменить этот моральный долг. Я всегда получала удовлетворение от того, что я могу забывать про свои нужды ради общего блага. Делать все, что в твоих силах, значит никогда не срезать углы и не идти по пути наименьшего сопротивления в любой ситуации.

Здоровые Единицы укрепляют свое чувство целостности, развивая те ясные принципы, в соответствии с которыми они живут. Центральным среди этих принципов является чувство справедливости, желания, чтобы другие люди оценивались по достоинству. Эти принципы для Единиц являются основополагающими и посредством их они оценивают свой собственный опыт и принимают мудрое решение о том, что им делать. Но здоровые Единицы используют *гибкие* стандарты и всегда открыты к их улучшению.

Кроме того, здоровые Единицы не стремятся к собственной выгоде либо получению каких-либо преимуществ. Они могут отставить в сторону собственные нужды, если на повестке дня стоит задача сделать что-либо, что в долгосрочной перспективе принесет пользу для каждого, кто вовлечен в процесс. Например, признавая снижение уровня обучения в местных школах, Единицы могут голосовать за сбор налогов в пользу школ. Мы не говорим, что Единицы в большей степени, чем другие, отличаются желанием платить налоги, но они готовы затянуть ремни, если в результате в долговременном выигрыше окажется их сообщество. После этого, возможно, Единицы выполнят домашнее задание и постараются объяснить другим, с какими проблемами они столкнутся, если школьная система не будет улучшена (так как здоровые Единицы более гибки в своих позициях, то они способны объяснить свою точку зрения другим так, чтобы те их услышали). Без такой дальновидности и самопожертвования мир был бы действительно гораздо хуже. В самом деле, в современной культуре массового потребления, звуковых эффектов и стремления получить выгоду через неделю или даже через день эти качества Единиц оказываются более важными, чем когда бы то ни было.

Хотя здоровые Единицы очень обеспокоены различными конкретными вопросами и чувствуют, что у них есть рациональный подход к решению проблем, с которыми они сталкиваются, их принципы, методы и этические стандарты существуют только для того, чтобы *Единицы ими внутренне руководствовались*. Им не обязательно все исправлять самим, но они апеллируют к окружающим, показывая им пример, не морализируя и не пропагандируя. И в этом случае окружающие хотят, даже очень сильно, услышать их мнение.

Более того, так как они принимают большую часть их собственных человеческих качеств как есть и понимают слабости других людей, они могут довольно красноречиво и эффективно доносить до людей правду и мудрость своей точки зрения.

Здоровые Единицы способны достичь многого из того, к чему они стремятся, так как они сбалансированно дисциплинированы. Они много работают и правильно используют свое время, но они точно знают, когда «с них довольно» и настало время отдохнуть или поиграть. Они понимают, что забота о себе, хороший отдых, сбалансированная работа существенно увеличивают их собственную эффективность. Они также разборчивы в выборе своих развлечений, выбирая то, что будет не только приятным, но и полезным. (Здоровые Единицы в отличие от средних Единиц также могут быть легкомысленными и даже немного сумасбродными.) Единицы могут сказать, что их самодисциплина основана на умеренности во всем.

Кассандра пришла к осознанию того, что *баланс* более важен, чем совершенство:

Наконец я нашла занятие, которое действительно люблю, — танцы. Я теперь часто танцую и обнаружила, что могу забыть обо всем на свете, когда делаю это. Игривая, чувствительная, флиртующая часть меня выходит наружу, когда я танцую, и мне это нравится! Делая это, я разрешаю себе выражать себя более полно и более здоровым способом. Я чувствую, что танцы прекрасно взаимодействуют с моим сверхсерьезным Эго.

В двух словах: Единицам очень важно быть хорошими людьми, и они начинают делать что-то для решения проблем, которые они видят вокруг себя. Они стремятся показать другим, что они не хотят мириться со множеством ужасных и несправедливых проблем, которые существуют в этом мире. Так же, как здоровые Восьмерки, Единицы искренне верят, что они могут что-то исправить, и им трудно отказаться от принятия жизненного вызова. Имеют ли они дело с бездомными, коррупцией в своей профессии, проблемами в образовательной системе, вопросами здоровья и диеты, снижением этических стандартов поведения в своем окружении, Единицы чувствуют, что перемены возможны, и они хотят быть частью решения.

Поэтому эффективно функционирующие Единицы — источник мудрости и проницательности в этом неоднозначном мире. У них есть невероятная способность знать, как совершать правильные поступки, особенно если речь идет о моральных ценностях. Из-за их большого реализма и объективности они могут отложить свои

собственные страсти и предпочтения, даже свой собственный прошлый опыт и образование, чтобы найти лучшее решение в любой ситуации.

Единицы реализуют себя и остаются здоровыми, позволяя возникнуть чувству спонтанности, инстинктивно реагируя на жизнь, как это делают здоровые Семерки. Единицы считают, что они могут позволить себе не сопротивляться происходящему вокруг. Это в особенности касается их внутренней реальности — они постепенно учатся расслаблять свои защитные реакции и чувствовать себя более комфортно, в каком бы состоянии они ни оказались.

Так же, как здоровые Семерки, интегрирующие Единицы перестают быть такими оценочно-однозначными и открываются широкому разнообразию возможностей. Они становятся более любопытными и оптимистичными, более заинтересованными в обучении, особенно в получении знаний о точках зрения, отличных от их собственной. Они понимают, что такой подход к жизни не только не ущемляет их целостность, а напротив, делает их взгляды более глубокими и широкими. Они более способны воспринимать мнения других людей.

В процессе интеграции в себя качеств здоровых Семерок Единицы могут вдруг испугаться, что потеряют контроль над собой. Их СуперЭго будет стремительно нападать, говоря им, что если они расслабятся и позволят себе вести себя свободно и позитивно, если они примут себя такими, какие они есть, то они попадут в ад. Это нападение часто проявляется в том, что они начинают бояться своего собственного гнева. Единицы боятся прочувствовать свой гнев в полной мере, думая, что из-за этого они начнут себя ужасно вести.

Но если Единицы достаточно здоровы для того, чтобы осознавать свои импульсы, то, скорее всего, они не будут вести себя подобным образом. *На самом деле именно недостаточная осознанность и неприятие самих себя и приводят к неконтролируемому поведению.*

Надо сказать, что Единицы не могут интегрироваться и развиваться, просто имитируя качества средних Семерок. Им нет смысла просто становиться гиперактивными и жаждущими наслаждений. Единицам больше необходимо осознание чувств подавленности и печали, которые живут в их психике. Если Единицы начинают больше распознавать строгие правила своего СуперЭго и учатся отделять себя от этих внутренних голосов, то они начинают по-настоящему выражать качества здоровых Единиц — радость, энтузиазм, любопытство, открытость.

ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ: ЕДИНИЦА УХОДИТ В СЕМЕРКУ



ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СУЩНОСТЬ



«Мудрость означает не просто моральное поведение, но и «центр» и место, откуда моральное восприятие и моральное поведение истекают».

МАРКУС БОРГ

Для Единиц самым сложным является решение проблемы прекращения своей внутренней войны, и они могут сделать это, только приняв все части себя, не осуждая их. Любая из составляющих человеческой природы нужна для выполнения своего назначения (возможно, для высшего предназначения). Если в личности живут сексуальные желания, жажда наслаждения, чувства, необъяснимые импульсы, способности к восприятию и оценкам (правильным или неправильным), осуждать их не имеет никакого смысла, потому что таким образом люди созданы. Мы можем либо жаловаться на Создателя, как уже было, и стараться получить другую модель, или научиться жить с тем, что мы имеем.

Единицы на самом деле не хотят оценивать, они хотят научиться различать. Умение различать — это способность замечать, что все вещи имеют различные качества. Оценка же включает в себя эмоциональную реакцию на вещи, что сильно отличается от умения различать. Одно дело — сказать, что ковер другого цвета, чем стена. И другое дело — сказать, что что-то лучше, важнее, правильнее. Другими словами, свидетель и судья — это не одно и то же. Умение различать требует от нас быть свидетелем.

Заметьте, что мы говорим не о ситуационной этике или этическом релятивизме, а о способности видеть, как ситуации и факты изменяются и что можно считать наилучшим решением ситуации. Мудрость позволяет нам увидеть реальность такой, какая она есть, а не такой, какой мы хотим ее видеть. Мудрость не игнорирует правильное и неправильное, не определяет, какие лучшие или худшие решения может принять человек. Вместо этого мудрость учитывает, какие решения *были приняты* в той или иной ситуации, которая происходит *сейчас*, и как наилучшим способом ее разрешить. Мудрость всегда видит, что на самом деле необходимо и что нужно сделать для лучшего исхода дела, хотя это решение может прийти в настоящий момент и предпосылками для нее является отсутствие предвзятых ценностей, мнений и суждений. Даже если мы создали своего рода ад для нас самих, мудрость может показать нам выход из него — если мы хотим отказаться от мыслей о том, что мы «должны» делать и как мы «должны» поступать. Только если нам необязательно быть всегда правым, мы сможем прийти к правильному решению, что является, в конце концов, тем искомым приобретением равновесия.

Ключевое слово, которое должны запомнить Единицы, чтобы вылечиться, — это *принятие*. Это не означает вседозволенность, это значит, что я должен действительно хотеть служить добру, мне надо работать с тем, что есть. Для Единиц принимать реальность — значит также принимать себя, учась качеству позволения, позволения людям быть такими, какие они есть, включая самих

себя. Они позволяют каждому иметь собственную правду в свое собственное время и своим собственным способом. Принятие не снижает нашу способность понять или выбирать мудрые действия, вместо этого это качество безгранично развивается.

Принятие открывает двери, как внутренние, так и внешние. Люди инстинктивно реагируют на идеи здоровых Единиц, потому что Единицы заставляют их чувствовать, что их заботы понимают и принимают. Многие тренинги двенадцати шагов заканчиваются тем, что произносится *Молитва о спокойствии*. Единицы, которые хотят внутренне расти, должны ее воспринять.

*Боже, дай мне спокойствие принять вещи, которые
Я не могу изменить,
Мужество изменить вещи, которые я могу изменить,
И мудрость, чтобы понять разницу.*

«Любопытный парадокс состоит в том, что, когда я принимаю себя таким, какой я есть, только тогда я могу измениться».

КАРЛ РОДЖЕРС

ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

В глубине души Единицы помнят важное сущностное качество совершенства. Они знают, что на глубоком уровне вселенная функционирует так, как это должно быть. (Как в известном постулате Джулиана Норвича: «Все будет хорошо. Любое проявление вещи будет хорошим».) Это чувство совершенства связано с чувством полноты и завершенности, которое мы видим у типов Восемь и Девять. Единицы испытывают это совершенное единство как целостность.

В состоянии целостности все части целого одновременно соединяются вместе, чтобы создать что-то большее, чем просто сумму всех частей. Мы чувствуем глубокий покой и принятие жизни, которые дают нам способность знать точно, что требуется от нас в каждой конкретной ситуации и в каждый конкретный момент. Мы точно знаем, сколько энергии нам нужно, чтобы выполнить задание, от мойки окон до высказывания своего мнения. Мы живем и работаем, не прилагая особых усилий, выполняя гораздо больше, чем тогда, когда наши тела напряжены. Мы знаем, что мы часть совершенного хода вещей, а это нечто большее, чем сознание нашего Эго.

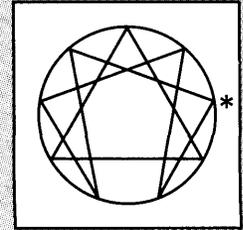
Состояние осознания делает нас мудрыми, и распознающий разум освещает все, что мы намерены сделать. Когда Единицы через спокойное принятие самих себя и открытость способны достаточно расслабиться, чтобы понять, что это качество у них есть и всегда у них было, они получают истинную Благодать, о которой так мечтали.

Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 1. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

- ▶ Меньше 15 — Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (не являетесь Единицей, Двойкой и Шестеркой).
- ▶ 15-30 — Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 1.
- ▶ 30-45 — В вас есть некоторые черты Типа 1, или один из ваших родителей относится к Типу 1.
- ▶ 45-60 — В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 1.
- ▶ 60-75 — Скорее всего, вы относитесь к Типу 1 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Единицах слишком узко).

Единицы наиболее часто путают себя с Пятерками, Четверками и Шестерками. Тройки, Шестерки и Семерки часто ошибочно считают себя Единицами.

▼
**ТИП 2:
ПОМОЩНИК**
▲



«Любовь — это восхищение милыми качествами любимого человека при условии, что вы являетесь объектом действия».

САМУЭЛЬ ТЕЙЛОР КОЛЕРИДЖ

«Мы не можем любить себя до тех пор, пока мы не научимся любить других, и мы не сможем любить других, пока не научимся любить себя. Но эгоистичная любовь к себе делает нас неспособными любить других».

ТОМАС МЕРТОН

«Для человеческих существ любить друг друга является, наверное, самой сложной задачей, конечной целью, последней проверкой и доказательством, работой, до которой любая другая работа была лишь подготовкой».

РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ

«Любить что-то — значит хотеть, чтобы оно жило».

КОНФУЦИЙ

АЛЬТРУИСТ

ЛЮБОВНИК

ОПЕКАЮЩИЙ

**ПОМОГАЮЩИЙ
ДОСТИЧЬ
ЖЕЛАЕМОГО**

ОСОБЫЙ ДРУГ

**THE
RISO — HUDSON
TAS**

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

1..... Совсем неверно.

2..... Иногда верно.

3..... В какой-то мере верно.

4..... В основном верно.

5..... Совершенно верно.

- ___ 1. Моя искренняя забота об окружающих позволяет мне быть вовлеченным в их дела — знать об их надеждах, мечтах и нуждах.
- ___ 2. Мне кажется естественным быть дружелюбным: я легко завязываю разговор, и я на «ты» практически с каждым.
- ___ 3. Я понял, что люди тепло отвечают мне, если я уделяю им внимание и поощряю их.
- ___ 4. Я не могу смотреть на бездомную собаку — я хочу принести ее домой.
- ___ 5. Мне нравится, что я чуткий, великодушный человек.
- ___ 6. Я бы не смог брать плату за то хорошее, что делаю для людей, но меня сильно удручает, когда они не замечают этого или им все равно.
- ___ 7. Это правда, что я часто делаю для людей больше, чем мог бы, — я слишком отдаюсь этому, совсем не думая о себе.
- ___ 8. Я часто ловлю себя на мысли, что пытаюсь завоевать людей, — особенно если вначале они были ко мне безразличны.
- ___ 9. Мне особенно приятно развлекать и принимать у себя моих друзей и родственников.
- ___ 10. Я могу быть теплым и оказывать поддержку, но я гораздо более жесткий, чем могут подумать окружающие.
- ___ 11. Я в состоянии выражать свои чувства более открыто, чем многие.
- ___ 12. Я предпринимаю особые усилия для того, чтобы узнать, что происходит с людьми, которые мне небезразличны.
- ___ 13. Я считаю себя чем-то вроде «доктора разбитых сердец».
- ___ 14. Мое здоровье и финансовое положение часто страдают, так как для меня нужды и интересы окружающих важнее, чем мои собственные.
- ___ 15. Мне нравится преодолевать себя для того, чтобы люди ощущали себя со мной желанными и оцененными по достоинству.

___ ВСЕГО

Коды к тесту
смотри на стр. 197.

ТИП ЛИЧНОСТИ ДВА: ПОМОЩНИК

Заботливый, межличностный тип: благородный, демонстративный, любящий угождать людям, собственнический.

Мы назвали тип личности Два «Помощник», потому что представители этого типа либо на самом деле бескорыстно помогают другим людям, либо, когда они менее здоровы, в основном озабочены тем, чтобы считать себя людьми, оказывающими помощь. Быть щедрым и чрезвычайно стараться ради других заставляет Двоек чувствовать, что их путь в жизни является самым богатым и самым значительным. Любовь и интерес, которые они чувствуют, и все по-настоящему добрые дела, которые они делают, согревают их сердца и заставляют их чувствовать себя ценными. Двойкам особо интересно то, что они считают по-настоящему и реально хорошими вещами, — любовь, близость, взаимность, семья, дружба.

Луиза — священник, которая делится своей радостью оттого, что она Двойка:

Я не могу представить себя другим типом, и я бы этого не хотела. Мне нравится быть вовлеченной в жизнь других людей. Мне нравится сопереживать, уделять людям внимание и заботиться о них. Мне нравится готовить и заниматься домом. Мне нравится быть уверенной в том, что мне люди могут доверить свои секреты, и я смогу их любить. Я действительно горжусь собой и люблю себя за то, что способна быть с людьми там, где они есть. Я на самом деле могу любить людей, животных и вещи. И еще я отличный повар!

Когда Двойки здоровы и сбалансированны, они на самом деле любящие, помогающие, щедрые и тактичные. Людей притягивает к ним, как пчел на мед. Здоровые Двойки согревают других светом своего сердца. Они их воодушевляют своим пониманием и вниманием, помогая людям увидеть свои позитивные качества, те, которые они ранее не замечали. Короче говоря, здоровые Двойки являются воплощением хорошего родителя, которого хотел бы иметь каждый: того, кто видит своих детей такими, какие они есть, понимает их с большим соучастием, помогает и вдохновляет с бесконечным терпением и всегда готов подать руку помощи, точно зная, когда и как. Здоровые Двойки открывают наши сердца, потому что их сердца уже открыты. Они показывают нам способ, как стать более глубоким и внутренне богатым человеком.

- ▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** остаться без любви, быть недостойным любви.
- ▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** чувствовать любовь.
- ▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕРЭГО:** «У тебя все хорошо, или ОК, если тебя любят окружающие и ты им близок».

Луиза продолжает:

Каждое из моих мест работы было связано с помощью людям. Я была учителем и хотела быть внимательной к детям и помочь им получить хорошую путевку в жизнь. Я отвечала за религиозное образование в некоторых приходах. Я думала, что если люди узнают о духовной жизни, то они станут счастливее... Наиболее счастливая часть моей жизни — духовная. Я жила в религиозном сообществе 10 лет. Я замужем за бывшим священником, и мы оба считаем духовность основой нашей жизни вместе.

«Я забочусь о людях».

Внутреннее развитие Двоек может быть ограничено их теневой стороной — гордыней, самообманом, стремлением стать чересчур вовлеченным в жизнь других людей, стремлением манипулировать другими людьми, чтобы удовлетворить свои эмоциональные нужды. Трансформационная работа предусматривает необходимость посмотреть на темные места своей личности, и это идет вразрез структуры личности Двоек, которые предпочитают видеть себя только в позитивных, блестящих тонах.

Возможно, самое большое препятствие, с которым встречаются Двойки, Тройки и Четверки в работе над собой, — это то, что должны столкнуться с характерным для этой Триады глубинным чувством страха *никчемности*. Глубоко внутри все три типа боятся, что в них нет ничего ценного и что они должны совершить что-то необыкновенное, чтобы заслужить любовь и быть принятыми другими людьми. На уровнях от среднего до нездорового Двойки создают фальшивый образ абсолютно щедрого и неэгоистичного человека, который ничего для себя не хочет, хотя на самом деле у них могут быть большие ожидания и непризнанные эмоциональные нужды.

Двойки, находящиеся на средних или нездоровых уровнях, *ищут подтверждения своей ценности, подчиняясь требованиям своего СуперЭго жертвовать собой ради других*. Они верят, что для того, чтобы получить любовь, они всегда должны ставить других на первое место и быть любящими и неэгоистичными. Проблема заключается в том, что когда Двойки ставят других на первое место, то они втайне злятся и возмущаются, но эти чувства они сильно пытаются подавить или скрыть. Но тем не менее эти чувства неизбежно выплескиваются наружу различными способами, портя их отношения и показывая всю фальшь многого из того, что декларируют о себе и глубине своей любви Двойки, находящиеся на средних или нездоровых уровнях.

Но на здоровых уровнях картина абсолютно другая. Моя (Дона) бабушка по материнской линии была типичной Двой-

кой. Во время Второй мировой войны она была «Матерью» для половины Военно-воздушных сил базы Кайслер в Билокси, Миссисипи, кормила солдат, давала совет и успокоение каждому, кто был одинок и чувствовал страх, идя на войну, ее дом был для них родным домом на чужбине. Хотя она и ее муж не были богаты и у них было двое своих детей-подростков, она готовила дополнительно для военных, оставляла их на ночлег и следила за тем, чтобы на их форме все пуговицы были на месте и были крепко пришиты. Она дожила до 80 лет, вспоминая те годы как самые счастливые и полные в своей жизни, возможно, потому, что ее способности здоровой Двойки были так богато и полно востребованы.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

В детстве Двойки понимают три вещи. Во-первых, то, что они должны ставить нужды других людей впереди своих собственных; во-вторых, что для того, чтобы что-то получить, они должны отдать; и, в-третьих, что они должны *заслужить* свое место в сердцах других, потому что они не смогут получить любовь просто так. Они чувствуют, что для того, чтобы их любили, нужно подавлять свои собственные желания, нужно уделять людям большое внимание, чтобы тебя хотели и любили. Если среда, где они жили в детстве, была нездоровой, то они также поняли для себя, что признание своих собственных нужд является формой эгоизма, и это категорически запрещается их СуперЭго («Хорошие люди не имеют собственных нужд. Уделять себе много внимания — это эгоистично»).

Таким образом, Двойки научились особым образом функционировать внутри семейной среды — и во всех последующих отношениях — быть помощником, другом, не имеющим собственного мнения, угождать людям и дарить окружающим свое внимание и заботу. Молодые Двойки в семье могут присматривать за младшими братьями и сестрами, делая работу по дому или заботясь о своих родителях множеством способов. Они глубоко уверены, что, принося себя в жертву другим, они будут вознаграждены тем, что называется *любовью* в их семейной среде.

Луис, преподаватель и администратор, делится своими ощущениями о том бремени, которое Двойки несут в детстве:

Насколько я помню, я чувствовал, что это моя работа — заботиться о других членах моей семьи. Я чувствовал, что мне нужно

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

помогать матери и отцу снимать их стресс. Я второй по старшинству из шести детей. Я заботился о моих сестрах-близнецах, которые младше меня на 11 лет. Я помню, что много раз чувствовал, что все зависит от меня. Большую часть своего детства я готовил, мыл, стирал, чтобы помочь маме, у которой, казалось, было всегда много дел.

Однако все это создает серьезную проблему для Двоек. Для того чтобы полностью идентифицироваться с ролью воспитателя и кормильца и при этом сохранить позитивное чувство по отношению к этой роли, Двойки должны глубоко подавить свои собственные нужды, боль, сомнения в себе. Когда начинается такое подавление чувств, то Двойкам становится все сложнее признавать собственные нужды и боль, и тогда они автоматически переключаются на нужды и боль других людей. На глубоком психологическом уровне Двойки стараются помочь другим излечить боль, которую они не в состоянии признать в себе.

Мэгги, одаренный врач, которая помогает всю свою жизнь своим клиентам излечивать детские травмы. Здесь она откровенно говорит о том, как в раннем детстве отказалась от себя:

Когда я пришла в школу в первый раз в первый класс, увидела много детей, играющих во дворе. Они кричали, визжали, толкались и бегали. Я чувствовала, что попала в ад, так как не привыкла быть среди детей, и эти дети казались мне абсолютно бесконтрольными. Что же делать? Вдруг во дворе я увидела маленькую девочку, которая горько плакала. Она выглядела взъерошенной, и ее волосы были растрепаны. Шнурки на ее ботинках не были завязаны. Ей определенно требовалась помощь! Бинго! Я подбежала к ней, обняла, сказала ей, чтобы она не волновалась, что я о ней позабочусь. Это была внезапная взаимная зависимость. Я почувствовала себя уверенной и нужной. Прошло много лет, прежде чем я поняла, насколько была испугана тогда и что та девочка стала моим зеркалом.

С учетом вышеописанной внутренней динамики Двойки учатся справляться со своими негативными эмоциями, сосредотачивая внимание на других, стараясь помочь и угодить им. Чем больше негативных чувств они испытали в детстве, тем в большей степени они будут ожидать, что их не примут, и, соответственно, более страстно они будут пытаться получить положительный отклик. В конце концов, можно сказать, что они будут готовы отдать все, чтобы получить какой-либо знак или намек, что их любят.

ДВОЙКА С КРЫЛОМ ТИПА 1: СЛУГА

Здоровые. Люди этого подтипа сочетают теплоту с серьезностью в достижении цели, в то же время они работают над вопросами достижения личной добродетели и бескорыстного служения. Сочетание морали Единицы и соперничества Двойки приводит к сильному желанию облегчить человеческие страдания. Эти люди часто являются Добрыми Самаритянами, желающими брать на себя выполнение неблагодарных задач, которых многие избегают. Они гораздо более серьезные, чем представители другого подтипа, более заботливые, часто реализуются в преподавании, общественных услугах, профессиях, связанных с лечением или помощью людям с психическими или физическими проблемами.

Средние. Люди этого подтипа чувствуют себя обязанными бороться со своими «эгоистическими» чувствами и желаниями: они чувствуют себя ответственными за благополучие других, поэтому являются очень правильными и строгими по отношению к себе. Они эмоциональны, но стремятся быть более сдержанными в выражении своих эмоций, потому что чувствуют себя неловко, привлекая внимание к себе. Они предпочитают работать на заднем плане, но в то же время хотят чувствовать себя значимыми в жизни других. У Двойки с крылом Типа 1 существует конфликт между своими эмоциональными нуждами и своими принципами, часто приводящими их к тому, что они начинают увлекаться моральными или религиозными учениями. Они могут стать очень самокритичными, пренебрежительно относятся к своему здоровью, отрицают личные нужды и изображают из себя жертву.

ДВОЙКА С КРЫЛОМ ТИПА 3: ХОЗЯИН/ХОЗЯЙКА

Здоровые. Люди этого подтипа более открытые: они ищут любовь через личное общение, давая людям возможность хорошо себя ощущать. У Двойки с крылом Тройки самооценка больше связана с личными качествами, чем с качеством их служения другим людям. Они общительны и разговорчивы, обаятельны и способны легко приспосабливаться. Им нравится делиться со своими друзьями и членами семьи талантами и ресурсами, которыми они обладают: приготовлением пищи, развлечением, пением и слушанием — все это используется как способ разделения с ними их внутренней щедрости.

Средние. Люди этого подтипа дружелюбны и обладают хорошим чувством юмора, но сконцентрированы и амбициозны. Они

ПОДТИПЫ — КРЫЛЬЯ



Примеры:

мать Тереза
Элеонора Рузвельт
Десмонд Туту
Дэнни Томас
Энн Ландерс
Барбара Буш
Льюис Кэрролл
Флоренс Найтингейл
Альберт Швейцер.

Примеры:

Лучано Паваротти
Сэмми Дэвис-младший
Салли Джесси Рафаэль
Арсенио Холл
Энн Мира
Джек Паар
Энн Джексон
Дельта Берке
Мерв Гриффин
Джон Денвер.

не вовлекаются в обычную для их типа заботу о других; чаще они считают, что их дружба и их внимание сами по себе являются даром для других. В людях этого подтипа есть аспект обольщения, а также они больше фокусируются на отношениях, на необходимости быть чрезмерно дружелюбными и преувеличенно сентиментальными, что является результатом сочетания желая Троек быть признанными и стремления Двоек к личной близости. Менее серьезные и более нацеленные на результат, чем Двойки с крылом Типа 1, они также меньше занимаются самокопанием и самокритикой. Люди этого подтипа открыто говорят о том, чего они хотят, обращая внимание окружающих на те услуги, которые они оказывают. Они могут обладать большим самомнением, быть своенравными и высокомерными.

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У ДВОЕК

Имеющий право. Когда Двойки с преобладающим инстинктом самосохранения находятся на средних уровнях развития, то они подавляют этот инстинкт, концентрируясь на заботе о нуждах других людей. Эти люди с большой вероятностью начинают изнашивать себя ради других людей, игнорируя собственные нужды, часто забывая отдыхать и уделять время самому себе. Им часто нравится готовить или развлекать окружающих, но они плохо едят в одиночестве и не позволяют себе получать удовольствие от проводимых ими мероприятий. Тем не менее они подсознательно ожидают, чтобы другие позаботились о нуждах таких Двоек, но они редко способны просить напрямую помощи у других. Они особенно склонны чувствовать себя мучениками. Они чувствуют, что другие им обязаны, словно говоря: «Я имею право на все, что мне нужно, потому что я сделал так много для других».

По мере нарастания их беспокойства Двойки с преобладающим инстинктом самосохранения вынуждены искать способы удовлетворения своих нужд, прямо не высказывая необходимость их удовлетворения. В то же время инстинкт самосохранения берет свое, и это приводит к тому, что они начинают подавлять свои чувства и желания. Далее, Двойки с преобладающим инстинктом самосохранения чувствуют себя нужными, гордятся тем, что могут жертвовать своими нуждами ради других, но одновременно у них повышается желание потакать себе во всем, что, по их мнению, будет компенсировать их страдания. Они хотят получить особые привилегии или дополнительную оплату за их самопожертвование и одновременно могут переждать и злоупотреблять лекарствами для того, чтобы подавить свои агрессивные чувства. Отрицание своих

проблем чередуется с жалобами. Либо «*Мне не нужна помощь*», либо «*Никто не замечает моих нужд*». Они все больше и больше полагаются на эмоциональное манипулирование другими людьми, их чувством вины, для удовлетворения своих желаний.

На нездоровых уровнях Двойки с преобладающим инстинктом самосохранения попадают в ловушку иллюзорного ощущения собственной важности, сильно пренебрегают или плохо обращаются со своим физическим телом. Они часто могут быть одержимы едой, находить у себя медицинские симптомы и синдромы, а также страдать соматическими расстройствами и ипохондрией. Подавление эмоциональных нужд и агрессивных чувств может привести к реальным проблемам со здоровьем.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ДВОЕК

Особый друг. На средних уровнях социальный инстинкт у Двоек выражается в сильном желании нравиться и быть принятыми всеми людьми, относящимися к их социальной среде. У них (так же как и у Семерок) весь день полон различными социальными мероприятиями, им нравится общение с людьми, работа в команде, они также любят организовывать вечеринки. Других восхищает то, что они со всеми на «ты». Им нравится быть в центре событий, в центре их социальной арены. Двойкам с преобладающим социальным инстинктом очень важно, чтобы их заметили и запомнили, их поведение диктуется страхом того, что про них забудут или на них не будут обращать внимание.

По мере возрастания желания быть любимым и получать все больше внимания они повышают собственную самооценку, добиваясь популярности, сближаясь с успешными людьми, которые особенно ценны в их окружении. У Двоек с преобладающим социальным инстинктом могут быть и собственные амбиции, но они чаще всего бессознательные и косвенные. Они часто делают все, чтобы стать незаменимыми помощниками тех, кого они считают успешными: «*Я почешу твою спину, а ты почешешь мою*». Если они не уверены в своей социальной привлекательности, они могут развивать таланты, чтобы увеличить свою ценность и быть способными предложить больше (например, быть душевными). Они стараются впечатлять людей раздачей советов по любой теме — духовной, финансовой или медицинской, а также кичатся знакомством с известными людьми. Последнее часто приводит к проблемам, потому что их желание дать знать другим о своей дружбе с важными людьми часто означает неискренность в отношениях и раскрытие секретов. Двойки, находящиеся на нижних, средних

уровнях, также могут разочаровывать своих значимых знакомых, потому что они распалются между широким количеством социальных контактов, при этом не уделяя должного внимания ни одному из них. Они желают быть с каждым, кто предлагает им даже малую долю одобрения и внимания.

На нездоровых уровнях Двойки с преобладающим социальным инстинктом могут быть очень покровительствующими, постоянно привлекая внимание к их «хорошим поступкам» и взывая к своей пользе: «Где бы ты был без меня?» В похожем русле они могут стать классическими злыми гениями, покрывающими плохие поступки или бездействие тех, кого они ценят, ради того, чтобы они были всегда рядом или в долгу у таких Двоек.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ДВОЕК

Жажда близости. На средних уровнях Двойки с преобладающим сексуальным инстинктом — истинные наркоманы близости по теории Эннеаграммы. Они стремятся быть как можно ближе к другим и эмоционально, и физически. Двойки с преобладающим сексуальным инстинктом хотят завоевать тех людей, которые им привлекательны, особенно если завоевать этих людей сложно или они изначально выглядят незаинтересованными в общении. Если Двойки с преобладающим социальным инстинктом хотят быть всеобщим другом, то Двойки с преобладающим сексуальным инстинктом хотят быть лучшим другом единственного человека: они сосредотачивают свое внимание на нескольких людях и предпочитают видеть себя их другом номер один, их самым близким доверенным лицом. Двойкам с преобладающим сексуальным инстинктом нравится проводить время с близким им человеком, делаясь секретами и говоря «об отношениях». Они любят учить те предметы, которые интересны их партнеру, они даже могут углубиться в их изучение, чтобы стать ближе («Круто! Я тоже слушал записи Синатры 40-х годов!»).

Слово «*обольстительный*» может в основном относиться к Двойкам, но особенно к Двойкам с преобладающим сексуальным инстинктом. Все девять типов могут быть в каком-то роде обольстительными. Двойки с преобладающим сексуальным инстинктом обольщают в первую очередь тем, что они оказывают другим много внимания. Они предлагают поговорить о проблемах собеседника, чтобы стать ему ближе. Очевидная сексуальная активность также может быть частью картины, хотя она не всегда сознательная.

Когда у Двоек с преобладающим сексуальным инстинктом возникает сомнение по поводу их привлекательности, они начинают

преследовать других. Их переполняет страх, что другие не будут проводить с ними время, если они не приложат дополнительные усилия, чтобы завоевать их. Двойки с преобладающим сексуальным инстинктом на нижних и средних уровнях становятся повышено настойчивыми и требовательными и не воспринимают «нет» как ответ. Даже если их партнер испытывает к ним симпатию, они тем не менее чувствуют, что их отношения не могут стать достаточно близкими. В то время как Двойки с преобладающим социальным инстинктом предпочитают общаться группой и всех друг с другом знакомить, то Двойки с преобладающим сексуальным инстинктом хотят, чтобы их друзья друг с другом не пересекались, чтобы они не познакомились и, не дай бог, не прекратили отношения с самими Двойками.

На нездоровых уровнях Двойки с преобладающим сексуальным инстинктом становятся очень ревнивыми, собственническими и подавляющими, боясь позволить любимому человеку оказаться вне зоны видимости или телефонной досягаемости. Они могут начать навязывать свое общество, постоянно проверять, становятся неспособными принимать отказ или даже неадекватные ответы объекта своего желания. Они могут скрыто преследовать человека, о ком они мечтают, или охотиться за теми, кто не сможет отказаться от их предложений.

З Д О Р О В Ь Е	Уровень 1	<i>Ключевые описания: Заботящийся о себе, Бескорыстно любящий</i>	Двойки освобождаются от ощущения того, что им не позволено заботиться о себе. Они осознают свои чувства и нужды и способны любить других, не ожидая ничего взамен. Они также получают то, что составляет их Основное Желание, и освобожденные Двойки чувствуют безусловную любовь к себе и другим.
	Уровень 2	<i>Сочувствующий Заботливый</i>	Двойки сосредоточены на чувствах других с любящим беспокойством, что является защитой от их Основной Боязни. Мнение о самом себе: «Я любящий, заботливый и бескорыстный».
	Уровень 3	<i>Поддерживающий Дающий</i>	Двойки усиливают мнение о самих себе, совершая добрые поступки для других. Они благородно распоряжаются своим временем, энергией и готовы хвалить, вдохновлять и поддерживать других. Они также эмоционально экспрессивны, и им нравится делиться своими талантами с другими.

С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>С хорошими намерениями Угождающий людям</i>	Двойки начинают бояться, что всего, что бы они ни делали, будет недостаточно, что другие не хотят быть рядом с ними. Они хотят быть ближе к другим и быть уверенными, что другие их любят. Двойки стараются культивировать дружбу и завоевывать людей, угождая им, льстя и поддерживая.
	Уровень 5	<i>Собственнический Назойливый</i>	Двойки беспокоятся о том, что люди полюбят кого-то другого больше, чем их, и именно поэтому они хотят быть нужными. Они стараются иметь влияние на людей, ставя их нужды впереди своих. Гордые, но нуждающиеся, они не хотят позволять другим исчезать из их поля зрения.
	Уровень 6	<i>Важничающий Властный</i>	Двоек раздражает, что другие воспринимают их как само собой разумеющееся, но они неспособны свободно выражать то, что их беспокоит. Вместо этого они жалуются на свое здоровье, привлекают внимание к своим хорошим поступкам и напоминают другим, как многим они им обязаны. Подавляемые чувства начинают вызывать проблемы со здоровьем.
Н Е З Д О Р О В Ь Е	Уровень 7	<i>Оправдывающий себя Манипулирующий</i>	Двойки боятся, что отталкивают людей от себя, и это может быть правдой. Чтобы сохранить мнение о самом себе, они рационализируют свое поведение, видя других «эгоистичными и неблагодарными людьми». Они заменяют любовь жалостью, заставляют других быть зависимыми от них, чтобы удерживать их от ухода.
	Уровень 8	<i>Имеющий право Насильственный</i>	Двойки настолько сильно желают получить любовь, что идут на все ради этого. Они чувствуют, что имеют право на то, чего они хотят, потому что они так много страдали и теперь они имеют право высказывать то, что они хотят, не обращая внимания на время, место и обстоятельства.
	Уровень 9	<i>Чувствующий себя жертвой Обременительный</i>	Осознание того, что они могли быть эгоистами или даже могли причинить вред другим, — это слишком много для нездоровых Двоек. Они распадаются на куски физически и эмоционально, играя роль жертвы и мученика. Другие просто обязаны вмешаться и позаботиться о них.



Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Двоек на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя ваши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы сможете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 2: ЖЕЛАНИЕ УГОДИТЬ

Как мы увидели, Двойки стремятся быть великодушными, но они также могут стать жертвами своих сомнений в собственной привлекательности.

Когда они начинают бояться того, что, чего бы хорошего они ни делали для других, всего этого будет недостаточно, тогда они начинают угождать людям, находить нужные слова и совершать поступки, заставляющие людей полюбить их. Двойкам, которые ведут себя таким образом, очень сложно удержать себя от сближения с людьми или позволить им иметь свои собственные чувства и переживания. Они стремятся идти напролом и буквально поглощают другого человека.

Желание угождать может принимать много обликов, начиная от навязанной дружелюбности и заканчивая тем, что они становятся чересчур внимательными к благоденствию других, чересчур великодушными, бесстыдно расточающими лесть. Более того, Двойки чувствуют себя вынужденными устанавливать отношения с людьми без разбора, становясь лучшими друзьями по переписке и практически усыновляя всех детей в округе, потому что их самооценка зависит от степени их близости с другими людьми. Двойки стараются заполнить дыру в своем сердце позитивными эмоциями, полученными от других. Как и все проекты Эго, эта стратегия обречена на провал.

В глубине души Двойки сомневаются в том, останутся ли другие близки им, если они перестанут быть столь великодушными и поддерживающими.

Пока им люди благодарны за их добрые поступки, сердца Двоек остаются нетронутыми. Признание не исцеляет их глубоко сидящее ощущение собственной никчемности. Также в какой-то степени окружающие понимают, что «великодушные» Двоек не является искренним. Это может в определенный момент заставить других дистанцироваться и отказаться от предложений Двоек о помощи.

*«Я могу заставить
каждого полюбить
меня».*

Рич, женатый писатель сорока лет, вспоминает событие, произошедшее в его детстве, которое иллюстрирует глубоко спрятанную боль:

Мне было 4 или 5 лет, и я хотел стать другом маленькой девочки, которая жила в соседнем доме, хотя она практически не обращала на меня внимания. У меня был маленький паровой локомотив, который был одной из моих любимых игрушек, и я думал о том, чтобы подарить его ей, чтобы понравиться. Однажды вечером я принес ей локомотив и увидел, что она играет. Когда я уже собирался вручить ей подарок, я понял (не зная слова для этого), что я даю ей взятку. Я помню, что это осознание, мешающее мне подарить подарок, было серьезным препятствием для меня, так как все во мне желало все-таки сделать ей этот подарок, чтобы я ей понравился и она стала моим другом.

ЗАВОЕВАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ

В вашем Журнале Внутренней Работы посвятите страницу для того, чтобы сделать заметки о том, как вы угождаете людям. Льстите ли вы другим, чтобы попробовать заставить их полюбить себя? Даете ли вы деньги или предоставляете людям какие-либо особенные привилегии? Как вы привлекаете внимание к тому, что вы делаете для других независимо от того, насколько вы считаете, что действуете незаметно? Замечаете ли вы, что отрицаете или осуждаете свои попытки угождать людям? Это что-то, чем вы гордитесь или чего стыдитесь? Как бы вы отреагировали, если бы другие призывали вас к этому? Как вы себя чувствуете, когда обдумываете эти вещи? Как вы себя чувствуете, когда все происходит наоборот и другие вам льстят и стараются угодить вам?

**«Это прекрасно,
что мы так близки,
не правда ли?»**

Социальная роль: Особый друг

Средние Двойки начинают определять себя как Особого друга или Доверительное Лицо. Они хотят, чтобы другие воспринимали их как своего лучшего друга, спрашивали их совета, делились своими секретами и тайнами. Семья и друзья занимают особенное место в их жизни, они знают особенную информацию об этих людях, мелочи, которые больше никому не известны, что становится доказательством их близости. Средние Двойки уделяют много времени тому, чтобы завоевывать новых друзей и оставаться в контакте со старыми. Они хотят быть информированными обо всем и хотят, чтобы с ними консультировались при принятии всех значительных решений.

Двойки также хотят, чтобы все вокруг знали, насколько близки они со своими друзьями. Так, они часто сплетничают, раскры-

вая свои близкие отношения, и не исключено, что в процессе они могут раскрыть и конфиденциальную информацию. Тот факт, что они сплетничают, говорит о том, насколько Двойки озабочены жизнью других («У Джека и Мэри снова семейные проблемы. У бедного Джека вдобавок ко всему еще и на работе проблемы»).

Двойки также тратят много энергии, чтобы найти *больше способов помогать другим*, занимаясь, например, духовным ростом в рамках своей религиозной традиции. Гадание на картах Таро, массаж, энергетическое исцеление, информация о питании, приготовление пищи, информация по уходу за ребенком, ремесла — все это типы услуг, заставляющих людей чувствовать себя хорошо и *также хорошо воспринимать Двоек*. Двойки чувствуют, что, если у них есть своего рода духовная сила или дар (читать ауру, давать другим обеты, например), тогда другие всегда будут в них нуждаться.

Я НА САМОМ ДЕЛЕ ИМ ПРАВЛЮСЬ?

Отметьте, что лично вы делаете, чтобы укрепить вашу связь с другими. Оказываете ли вы дополнительные услуги? Уделяете ли вы много времени разговорам об отношениях? Нужно ли вам много подбадриваний? Если вы ловите себя на том, что вам хочется быть ближе к кому-то, остановитесь и сделайте три глубоких вдоха. Отметьте вашу позу. Затем продолжайте разговаривать с человеком.

Гордыня, лесть и удовлетворение самим собой

Когда эго старается увидеть в себе источник любви и ценности в жизни других, появляется то, что называется *гордыней*, которая является Пороком, или «Главным грехом» Двоек («Если бы не я, что бы было с тобой?»). Настоящая любовь и ценность являются частью нашей Сущности и возникают спонтанно, если мы чувствуем свое сердце. Когда мы не соприкасаемся с этим аспектом нашей природы, мы чувствуем себя пустыми и не имеющими ценности, и гордыня является той стратегией нашего эго, которая позволяет нам избавиться от наших болезненных чувств.

Гордыня часто выражается в форме *лести*. Двойки при проявлении гордыни чувствуют себя обязанными говорить другим комплименты, но с подсознательным желанием, чтобы они были вознаграждены за их позитивное отношение. Они надеются, что окружающие увидят, какие они благородные и любящие, и ответят им

«Кто знает имя или место своей добродетели — не имеет ничего».

ДЖОН ДОННЭ

тем же. Чем менее Двойки уверены в себе, тем больше они льстят другим в надежде, что их отблагодарят и похвалят.

Для всех типов гордыня является выражением нежелания признавать собственную боль и просить помощи; это нежелание признавать суровость своих страданий, пустоту и нужду. Когда проявляется гордыня, Двойки помогают другим, но игнорируют собственную боль («Мне ничего не нужно. У меня все хорошо! Я здесь, чтобы помочь тебе»). Гордыня является защитной реакцией, которая возникает, когда кто-то осмеливается предположить, что Двойка нуждается в чем-то и что ей больно.

Как и другие типы в Эмоциональной триаде, представление Двоек о себе как о любящем человеке скрывает глубокие чувства стыда, горя или враждебности. До тех пор, пока эти глубоко лежащие чувства не переработаны, Двойки не могут выразить свои. Гордыня препятствует им принимать любовь и заботу окружающих, не дает возможности залечить раны, которые замаскированы их кажущимися бескорыстными действиями.

Поиск проявлений нежности

Когда Двойки чувствуют, что их меньше любят, они стараются искать в поведении других людей особые знаки, которые являются для них показателями, что их любят. Знаки любви, на которые они обращают внимание, могут отличаться от Двойки к Двойке. Они могут считать знаком любви что угодно, начиная от объятий до определенного тона голоса, получения незамедлительной благодарности за услугу, телефонного звонка или сексуального отклика.

Мы называем эти особенные отклики *проявлениями нежности*. До тех пор, пока другой человек не произнесет определенные слова, такие как «Я тебя люблю», и определенным тоном голоса, с определенным выражением глаз, средние Двойки не поймут, что их любят. Если другой человек выбрал выражение своей любви способом, который отличается от представлений Двоек, это не считается таким проявлением любви. На самом деле Двойки бессознательно оценивают отклики других, и только несколько отобранных действий могут пройти через фильтр их СуперЭго («Джеф поздоровался и спросил меня, как я поживаю, но если бы это *на самом деле* было ему интересно, он бы остановился и попил со мной кофе»). Конечно, чем больше Двойки не уверены в себе, тем более сложным становится для них принятие даже очевидных знаков внимания за доказательство любви.

Чтобы удовлетворить свое желание получать проявления нежности, средние Двойки стараются подсказать людям, что бы для

них считалось проявлением чувств любви («Ваш день рождения 16 января? Мой тоже приближается»). Если любовь означает дарить цветы, то Двойка пошлет другому на день рождения букет цветов, надеясь, что это оценят и запомнят. К сожалению, очевидный мотив «давать, чтобы получить» несколько портит картину.

Так как мы заперты в рамках желания получать проявления нежности, мы можем пройти мимо той любви, которая предлагается нам. И так как представления Двоек о проявлениях нежности по большей части сформированы тем, что они считали любовью в детстве, то, что принимается за любовь, может быть сильно деформировано из-за различных форм неправильного обращения. Соответственно чем более отвергнутыми чувствуют себя Двойки из-за каких-либо проблем, имевших место в детстве, тем тяжелее им будет убедиться в том, что кто-то действительно любит их. Неизбежно даже искренние проявления чувств другими людьми будут казаться им неадекватными или даже негативными.

КАК УЗНАТЬ ЛЮБОВЬ

В вашем Журнале Внутренней Работы исследуйте вопрос: «Как мне узнать, что меня любят?» Что принимается вами за любовь? Чью любовь вы ищете? Какие знаки из того, что другой человек вам предлагает, вам нравятся? Как вы понимаете, что вас любят?

Близость и неуважение границ

Одобрение, комплименты, аплодисменты и лесть могут нравиться окружающим, и средние Двойки знают это. Они знают силу позитивного внимания и знают, как люди мечтают его получить. Их желание оказывать внимание и выражать заинтересованность в других может быстро привести к той степени близости, которая неожиданна и непривычна для большинства людей. Часто без предупреждения окружающие ввязываются «в отношения» с Двойкой, которая ждет реакции. Если Двойка здорова, другой человек может реагировать так, как считает нужным, но если Двойки в чем-то нуждаются, они ожидают, что другие будут отвечать строго определенным способом.

Средние Двойки хотят быть физически близки с теми, с кем они желают близости. Они, часто не осознавая, что делают, обнимают и целуют, кладут руку на плечо, многозначительно сжимают руку. Они часто рискуют вести себя слишком фамильярно с учетом жестуляции, речи, манеры поведения, что может быть неправильно понято в офисе или другом общественном месте.

**«Я не принимаю слово
“нет” за ответ».**

Чем больше нездоровые Двойки озабочены выполнением задачи установить отношения, тем больше препятствий к этому они видят. Они могут задавать очень личные вопросы относительно заработка, здоровья, интимной жизни. Они могут также давать ненужные советы и высказывать мнения («Мэри не та девушка, которая тебе нужна»). Если у других нет особенных пожеланий или проблем, Двойки могут начать создавать их, часто без спроса и назойливо («Я приду в субботу и поведу тебя в магазин, потом мы вернемся и вместе уберемся в доме, а потом пойдем в кино»). Если другие отказываются, потому что чувствуют вторжение на их территорию, Двойки обычно удваивают свои усилия.

Их вторжение может иметь сексуальную окраску. Двойки с преобладающим социальным или сексуальным инстинктом могут прямо и настойчиво выражать свои эмоциональные и сексуальные нужды независимо от того, хочет другой человек этого или нет. Самый невинный аспект этого (но даже он создает проблемы) — это их стремление «нависать» над человеком или же везде за ним следовать, даже в ванную или гардеробную («Почему ты закрываешь дверь?»). Конечно, подобные вещи обычно приводят к тому, что окружающие «убегают», на что Двойки, конечно, не рассчитывают.

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ — ОБРЕТЕНИЕ БАЛАНСА

Помните, что нужно спрашивать людей, о которых вы заботитесь, что им нужно от вас и *что* им не нужно от вас. Будьте готовы слушать их и уважать их границы. Также заметьте, когда вы не можете что-то делать для себя, потому что чересчур перегружены заботами о других. Составляйте ежедневно список вещей, которые вам нужно сделать *для себя*, и выполняйте его! Держите этот список на видном месте, где вы постоянно сможете его видеть.

Замаскированная нуждаемость

Двойки научились тому, что они не могут показывать, что им что-то нужно напрямую, они должны делать это замаскированно, надеясь, что другие поймут их намеки и оплатят им различными способами. Так же как у Единич, у Двоек очень сильное СуперЭго, которое говорит им о том, что они должны делать, чтобы их любили, что считается любовью, каким должно быть их самопожертвование и т. д. Средние Двойки считают проявлением эгоизма иметь потребности и удовлетворять их (как делают напористые типы).

«Давай обнимемся».

Мария — преподаватель, которая много лет работала над проблемами ее Типа 2:

Я должна была научиться быть открытой и честной с людьми, что являлось навыком, который помог бы мне исцелиться. Настоящая проблема в этой связи у меня возникает тогда, когда я должна установить границы, дать отпор или попросить о помощи кого-то, чьими отношениями я дорожу. Это требует огромной смелости от меня — отказать кому-то или попросить помощи, не предлагая чего-то взамен, и это так страшно — ожидать ответа.

Большинство Двоек боятся, что наличие у них собственных проблем и желаний только отпугнет от них людей. На самом деле Двойки могут действительно убедить себя в том, что им ничего не нужно и что они живут только для того, чтобы служить людям.

Несмотря на то что Луиза является священником и от нее зависит много людей, ей до сих пор нужно «быть нужной»:

Одна из вещей, в которых я уверена, — это то, что я проснусь утром и буду думать о людях в своей жизни, чтобы оценить, что я сегодня могу для них сделать. Я это делала для моих детей до тех пор, пока они не пошли в колледж. Я всегда говорила им, где я буду в случае, если понадобится им.

Когда такое поведение становится привычным, у желания Двоек отдавать появляется элемент принудительности, они не могут не помогать. Это становится для них обязательством — включиться и спасти других. Это заставляет других играть роль «нуждающегося ребенка», а Двойки при этом становятся сильными и способными родителями. Спасение людей подобным образом может лишить их способности решать свои собственные проблемы и повышать чувство собственного достоинства и самооценку. Непризнанные и нерешенные проблемы могут проявиться у обеих сторон. Человек, получающий помощь, обижается, что с ним обращаются как с ребенком, а Двойка начинает обижаться на то, что вкладывает столько энергии, не получая никакой отдачи. Часто, если Двойке удастся помочь другому человеку так, что ему становится лучше, он спокойно удаляется, чтобы продолжить наслаждаться жизнью, разбивая Двойке сердце.

Менее здоровые Двойки могут стараться удовлетворить свои невысказанные потребности, заставляя людей принимать компромиссные или неудобные позиции. Например, Двойки часто испытывают проблемы с деньгами (и всеми формами оплаты долгов) и могут занять 1000 долларов у друга или члена семьи. Вовремя они могут вернуть только 800 долларов, пообещав, что вернут остав-

«Позволь мне сделать это для тебя».

шуюся часть позже. Время проходит, но они ничего не возвращают. Другой человек оказывается в ситуации, когда ему приходится либо напоминать Двойке о ее долге, либо оставить все, как есть. Своенравность Двойки ставит другого в положение, когда человек чувствует, что поднимать этот вопрос недостойно. Но если этого не делать, то отношения могут испортиться или прекратиться. Это большая игра, но Двойки часто ввязываются в это по двум причинам. Во-первых, если другой человек не напоминает им о долге, то это позволяет им не платить и дальше, а во-вторых, тот факт, что им не напоминают о долге, позволяет Двойкам думать, что другие так нуждаются в них, что не осмеливаются напомнить о долге. Тогда они могут чувствовать, что нужны.

ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Когда бы вы ни заметили, что вам необходимо сделать что-то для кого-то, остановитесь, успокойтесь и спросите свое сердце, что вам сейчас нужно.

Спаситель и коллекционер нуждающихся людей

Если смотреть на вещи с положительной стороны, эмоциональная и эмпатическая связь Двоек с другими людьми заставляет их действительно хотеть делать то, что те хотят, чтобы помочь кому-то в беде, в то время как их великодушие и энергия позволяют им реально доводить начатое до конца. Но если рассматривать это с отрицательной стороны, то желание спасать других не позволяет им общаться с людьми так, чтобы это приносило больше удовлетворения.

Выполнение роли спасителя приводит Двоек к тому, что они начинают фокусировать свое внимание и усилия на помощи более нуждающимся людям, даже когда ситуацию, требующую решения, можно назвать «гиблой». Признательность, которую они ожидают получить за свою помощь, становится для них источником благодарности и самооценки. И чем больше нуждается страждущий, тем более ценной в своих глазах становится Двойка хотя бы для собственного СуперЭго.

Однако эта ситуация вызывает неизбежные проблемы. Двойки в экстремальных случаях могут даже заботиться о ком-то, кто находится в коме. Так как они не могут получить адекватного отклика от этого человека, они могут обратиться к его семье и начать беспокоиться также и об их нуждах, нагружая себя все больше. Они могут профессионально работать с маленькими детьми, по-

жилыми людьми, сиротами, наркоманами, алкоголиками, больными, всеми, кто нуждается в их услугах, но неспособны адекватно реагировать на любовь и внимание Двоек.

Общение с тяжело больными людьми, инвалидами сильно бьет по самолюбию того, кто ищет зрелого эмоционального отклика от них за оказанную помощь. А такой отклик — это то, что втайне эмоционально необходимо Двойкам. В своем желании быть нужными они заботятся о людях, которые не могут отплатить за это. Если процитировать популярную фразу из программы «Двенадцать шагов», Двойки «ищут апельсин в компьютерном магазине».

ПОИСК ПРАВИЛЬНОГО РАССТОЯНИЯ

Когда вы общаетесь с кем-то, подумайте, чего вы хотите или ожидаете получить от него. Отметьте про себя случаи, когда вы общаетесь с людьми, которые, как вы думаете, нуждаются в вашей помощи. Научитесь не влюбляться в «дома, требующие ремонта». («Он такой классный, и такой честный, потому что рассказал мне о том, что он наркоман и что он избил свою бывшую девушку. Но если я буду достаточно сильно его любить...») Помогать людям — это хорошо. Но только в том случае, если вы делаете это, не думая о том, чем они могут отплатить вам в будущем.

Собственничество и контроль

Чем больше времени средние Двойки проводят с другими и чем больше энергии они тратят, тем больше они начинают чувствовать, что инвестируют в этих людей, — а инвестиции нужно защищать. Другие чувствуют, что ими начинают овладевать, и если эти моменты Двойки не осознают, то начинает проявляться чувство ревности.

Если средняя Двойка становится собственником, это верный знак того, что она начинает чувствовать страх, что окружающие потеряют к ней интерес и покинут ее, возможно, ради отношений с кем-то еще. В результате тревога заставляет Двоек совершать поступки, которые неизбежно ухудшат их отношения, хотя в какой-то момент им и будет казаться, что их поступки являются дальнейшим подтверждением их преданности. Собственничество может выражаться в волнении о другом человеке и в совершении поступков, которые диктуются неосознанными скрытыми мотивами.

Контроль над ситуацией также является частью этой картины. Вместо того чтобы выявлять неразвитые качества другого человека, средние Двойки могут пытаться лепить из этого человека кого-то, кто будет удовлетворять их эмоциональные нужды. Двойки рискуют стать потворствующими злыми гениями или, что еще хуже,

«Где бы ты был без меня?»

будут побуждать окружающих вести себя так, что это навредит им, но будет гарантировать, что они не покинут Двоек долгое время.

Чтобы компенсировать чувство неблагодарности, Двойки, находящиеся на низких и средних уровнях развития, могут начать покровительствовать другим или снисходительно к ним относиться, жалуясь о том, сколько всего они сделали, как много они на это потратили. Они могут почувствовать себя необходимыми, убедить себя в том, что люди не смогут без них жить. Они не могут понять, почему другие сразу же и всем сердцем не влюбляются в них. Они обычно чувствуют, что их воспринимают как должное, и, возможно, это их отталкивает.

ДАВАТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗВИВАТЬСЯ

В вашем Журнале Внутренней Работы отметьте способы, которыми вы старались быть собственниками в своей семье или с друзьями. Почему вам было сложно отпустить эти чувства собственности? Старались ли вы «цепляться» за людей? Видите ли вы, как ревность работает в вас? Начинали ли вы в детстве осознавать эти свои эмоции, и если да, как вы с этим справлялись? Кто-нибудь манипулировал вами в детстве, используя ревность и собственничество? Как вы чувствовали себя, если кто-то относился к вам таким образом?

Здоровье и «Страдание»

Если Двойки продолжают перенапрягаться ради других, то они изнашиваются физически, эмоционально и финансово. Их здоровье неизбежно начинает страдать, потому что они также «наполняют свои чувства» (провоцируя возникновение болезней внутренних органов в результате психических конфликтов), что приводит к переяданию, проблемам с весом, психосоматическим болезням и/или различным зависимостям.

Их действительные (так же как и преувеличенные) страдания приводят к тому, что они начинают чувствовать себя мучениками, которые несут слишком тяжелое бремя самопожертвования ради других, хотя они могут переоценивать то, что они делают ради других. Здоровые Двойки особо не говорят о своих проблемах, средние же и нездоровые Двойки практически не говорят о чем-либо ином, кроме этого. Окружающим щедро демонстрируются прошедшие операции, шрамы, травматический опыт — все это в попытке получить знаки сострадания и любви. Ипохондрия может стать частью картины, как дополнительное прощение благодарности и сочувствия. Они могут покрыться сыпью, у них могут появиться проблемы с кишечником, артроз и другие связанные со стрессом болезни.

Для средних и нездоровых Двоек проблемы со здоровьем становятся доказательством того, как они «вымотались ради других», как они всегда это называют. В дополнение болезнь является единственным способом, каким они могут отдохнуть от своих обязанностей и требований своего СуперЭго.

Гарольд, инструктор по пению, отмечает эту модель поведения в себе:

Я становлюсь обидчивым и эмоционально разболтанным, неестественным. Я не могу нормально работать, я кричу в гневе. Я не могу разговаривать, потому что губы дрожат. Я чувствую, что делаю все для кого-то и никто ничего не делает для меня. Я не могу избавиться от мыслей о том, что взял на себя слишком много обязательств и не могу с ними справиться. Я заболеваю. Это мой способ реагирования, когда мне нужен отдых или отпуск.

НЕ ЗАБЫВАТЬ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Научитесь слушать свое тело, особенно когда ему требуется отдых. Заметьте, когда вы кушаете не потому, что голодны, а из-за эмоциональных проблем. Позаботьтесь о себе так же, как и о тех, кого вы любите.

Когда волнение и стресс начинают преобладать над способностью с этим справляться, Двойки уходят в Восьмерку, становясь более грубыми и настойчивыми. Двойки обычно представляют собой образ бескорыстной доброты, но уход в Восьмерку обнажает то, что они на самом деле очень жесткие, — окружающие вдруг начинают видеть железный кулак в вельветовой перчатке. Их обычная уклончивость заменяется прямолинейностью, Двойки начинают напрямую обвинять людей в недостаточном количестве внимания, жаловаться на то, что они не получают достаточно благодарности или проявлений любви. Они могут быть удивительно агрессивными и вооружиться кучей аргументов, сильно настаивая на том, что они являются потерпевшими. Не нужно говорить, что такие жалобы могут стать большим сюрпризом для других.

В то же время, как это делают средние Восьмерки, Двойки в стрессе начинают беспокоиться о своих нуждах выживания и начинают работать больше и без отдыха. Они не хотят, чтобы их усилия остались незамеченными, тем не менее так же, как Восьмерки, они заставляют других замечать, кто и что здесь делает («Я надеюсь, что ты знаешь, как я важен в твоей жизни»). В сильном стрессе Двойки начинают доминировать более открыто,

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС: ДВОЙКА УХОДИТ В ВОСЬМЕРКУ



начинают контролировать. Они могут использовать угрозы, подрывают уверенность в себе у людей, которые в них нуждаются. Уход в Восьмерку может выражаться в проявлении чувств гнева и ощущения того, что тебя предали, чувств, которые обычно Двойки и не испытывают.

КРАСНЫЙ ФЛАГ: ДВОЙКА В БЕДЕ



Если Двойки пережили серьезный кризис без адекватной поддержки или навыков, чтобы справиться с ним, или если с ними жестоко обращались в детстве, они могут перешагнуть шоковый порог и начать проявлять нездоровые характеристики своего типа. Это может привести их к пугающему осознанию, что их усилия стать ближе другим на самом деле приводят к тому, что люди начинают разбегаться. На самом деле что-то из этого может быть и правдой.

Если Двойки могут понять суть этих страхов, то они могут вернуть свою жизнь и начать двигаться по пути здоровья и освобождения. Но также они могут начать еще больше заниматься самообманом и продолжать манипулировать в отчаянной попытке убедить себя в том, что они не сделали ничего неправильного или эгоистичного. Они могут стараться «цепляться» за других людей любой ценой, в то же время оправдывая свои действия («Я делаю это ради твоего блага», «Я понимаю, что ты хочешь освободиться и сделать карьеру, но что тогда случится со мной?»). Если Двойки будут продолжать придерживаться этой позиции, то они могут спуститься вниз на нездоровые уровни. Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрируете нижеуказанные предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, — то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:

неестественное личностное расстройство, ипохондрия, возникновение болезней внутренних органов в результате психических конфликтов, пищевые расстройства, грубое, насильственное сексуальное поведение, выслеживание.

- ▶ Чрезмерные тенденции к самообману.
- ▶ Выражение своего права на что-то, доведенное до состояния бредовой идеи.
- ▶ Эпизоды манипулирования и насильственного отношения к другим.
- ▶ Эпизоды навязчивой любви независимо от возраста или статуса.
- ▶ Неадекватное выражение чувств подавленной агрессии.
- ▶ Физические симптомы эмоциональных проблем (соматизация).



► Не волнуйтесь так сильно о том, что другие о вас подумают, и о том, как одержать победу над кем-то. Как вы, наверно, знаете, неважно, что вы делаете, в конце концов, кому-то вы всегда не угодите. Это невозможно — заставить каждого полюбить вас или стать вашим другом. Для вас более важно тщательно подумать о том, как вам сделать все, что вы сейчас можете сделать для человека, и отпустить ситуацию.

► Научитесь осознавать расположение и хорошие желания других людей, даже если они отличаются от тех, с чем вы знакомы. Хотя другие могут не выражать свои чувства так, как вам этого хочется, они могут дать вам знать другими способами, как сильно вы им нужны. Большинство людей не так экспансивны в своих чувствах, как вы, и большинство не испытывает такой необходимости уделять внимание другим. Но если вы сможете увидеть, что другие дают вам, вы успокоитесь в осознании того, что вы любимы, и поэтому вы не будете разочарованы реакцией людей.

► Для вас жизненно необходимо чувствовать правильные границы взаимоотношений с людьми. Такие границы позволят вам сопереживать другим, не отождествляя себя с их проблемами. Чтобы это почувствовать, научитесь «находиться в собственной шкуре», когда другие находятся в беде и им нужно что-то от вас. Это не значит, что вам не нужно оказывать внимание или помогать, но это значит, что вам нельзя прекращать чувствовать себя в те моменты, когда велика вероятность того, что вы забудете о собственных интересах в поиске одобрения. (Медитативные практики, описанные в Части 17, особенно помогут в этом отношении.) Если вы сможете уважать ваши собственные границы, говорить «нет», когда хотите этого, тогда в большинстве случаев вам удастся не нарушать границы других. Это, в свою очередь, улучшит взаимоотношения.

► Для вас было бы необыкновенно ценно стать более внимательным к тем моментам, когда вы начинаете льстить людям или любым способом стараетесь втереться к ним в доверие. (Обычно в таких случаях личность в качестве тактики начинает использовать определенный тон голоса, поэтому будет очень полезно вам научиться контролировать его и заставлять его замолчать.) Искренние чувства к другим — один из ваших талантов, но эти таланты могут обесцениться из-за неискренности или чрезмерной лести.

► Ваша гордыня — это компенсация за что-то еще: под ней находится чувство страха того, что вы никчемны, что никто не хочет

вас. Работайте над своей гордыней в первую очередь, увидев, каким множеством способов она выражается. Чтобы проявлялась гордыня, у вас необязательно должны быть «гордые мысли» или злое выражение лица, ложное смирение — это даже большее проявление гордыни, и это происходит, когда вы «кричите» о ваших добрых делах. От гордыни вас избавят только истинное смирение и понимание того, что вас любят, или того, что на самом деле в вашей Сущности вы и есть выражение любви.

► Двойки обычно дают слишком много и потом сожалеют об этом. Будьте кристально честны с собой насчет ваших мотивов, когда вы что-то делаете для кого-то. Научитесь сомневаться в собственной рациональности. Научитесь слушать свое тело и свое сердце: когда болит и то и другое и вы это знаете, то ситуацию вы не исправите тем, что будете больше отдавать другим, надеясь, что они отблагодарят вас. С другой стороны, ситуацию не решит и то, если вы закроетесь в себе и обрубите всякую связь с людьми. Решить проблему сможет только честность в отношении своих намерений и нужд.

РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН ДВОЕК



Здоровые Двойки по мере своих возможностей делают другим только хорошее. Они будут поздно ложиться спать, если необходимо позаботиться о детях или пожилых людях, поедут на другой конец города за едой и будут следить за тем, чтобы больной вовремя принимал лекарства. Когда требуется практическая помощь, здоровые Двойки окажутся тут как тут, начиная заботиться о чьей-то душе и сердце.

Дар их искренних хороших поступков говорит красноречивее всего. Кроме того, Двойки наделены особенной способностью не просто заботиться о других, а делать для них что-то действительно значимое.

Здоровые Двойки демонстрируют то радостное и спонтанное качество, которое напоминает радость жизни здоровых Семеек. Они легко и глубоко смеются и не воспринимают себя слишком уж серьезно, просто наслаждаются щедростью жизни с людьми, которые им дороги. В них есть детский энтузиазм к жизни, и им нравится узнавать новые вещи о мире, других и самом себе.

Конечно, для того, чтобы в полной мере испытать эту свободу, Двойкам необходимо уметь уважать границы других людей — говорить «нет», когда это необходимо, четко осознавать собственные мотивы в любой момент. Здоровые Двойки способны отличать собственные нужды от нужд окружающих и сохранять здоровый баланс между ними.

Луиза комментирует:

*«Я рад, что могу
разделить свои дары
с другими».*

Лучше всего у меня все получается тогда, когда я в мире сама с собой. Я могу чувствовать, что мне нужно, и говорю об этом прямо. Я осознаю свое внутреннее «Я». Я спокойна и не чувствую, что должна заботиться о ком-то еще. Это чувство, дающее свободу. Я могу позволить другим просто быть и не стараюсь контролировать или манипулировать ими. Тогда я могу помочь другим и помогаю им без какого-либо внутреннего сопротивления.

Понимание необходимых границ во взаимоотношениях также помогает Двойкам развивать собственную жизнь значительным образом. Они не заходят в тупик, помогая или вмешиваясь в жизнь других, им не нужно становиться озабоченными жизнью любимого человека, потому что у них есть собственная жизнь. Быть способным иметь собственный путь и осознавать свои собственные чувства — это главное достижение для Двоек.

Хорошие границы с людьми и эмоциональный баланс также позволяют Двойкам не зависеть от реакции на них окружающих. Здоровые Двойки рассматривают разнообразное поведение как позитивное и любящее. Если Двойка говорит «доброе утро» кому-то и если человек говорит то же самое в ответ, но не обнимает ее или приветствует каким-то другим способом, высокофункциональные Двойки от этого автоматически не расстраиваются. Даже негативные отклики редко в состоянии вывести их из равновесия. Если человек отвечает: «У меня отвратительное настроение. Оставь меня в покое», здоровая Двойка не воспримет это на свой счет, она будет способна отступить, нежели продолжать добиваться позитивного отклика. Короче говоря, у здоровых Двоек достаточная самооценка и достаточно любви к себе, чтобы не воспринимать реакции других как умаление их собственной ценности.

Здоровые Двойки могут поощрять независимость в других, воспитывая уверенность в себе, силу и новые качества, чтобы люди могли расти сами. Они на самом деле хотят, чтобы другие процветали, и не хотят, чтобы они были зависимыми физически или психологически. Они искренне поощряют и одобряют таланты и силу, которые они видят в других, — качество, которое особенно помогает тем, кто не видит много хорошего в себе.

Двойки становятся реализованными и остаются здоровыми, когда учатся замечать и принимать все свои чувства, не подвергая их цензуре, как это делают здоровые Четверки. Так как обычно Двойки фокусируются на чувствах других, их эмпатия может быть развита до степени высокой чувствительности, как антенна, настроенная на нужды, боль и состояния других. Получается,

**ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ:
ДВОЙКА УХОДИТ
В ЧЕТВЕРКУ**



что как бы их собственное «эмоциональное тело» расширяется и включает в себя других людей, отслеживая даже легкие изменения в их состоянии. Когда Двойки интегрируют качества здоровых Четверок, эта чувствительность может распространиться на свои собственные чувства и состояния.

Это не значит, что Двойкам нужно обязательно выражать свои чувства вовне. Они могут понять, например, что они злятся или недовольны любимым человеком, и они могут переживать гнев внутри себя, вместо того чтобы вылить его на человека или импульсивно расстаться с ним. Интегрирующиеся Двойки постепенно начинают знакомиться с целым множеством эмоциональных состояний, доступных им, включая свои тайные желания и то, что они втайне ненавидят. Это дает им способность знать, когда и как заботиться о себе, а также как выражать свои нужды и страхи, когда они приходят. Таким же образом, как Двойки реагируют на стресс и нужды других, интегрирующие Двойки инстинктивно отзываются на стресс в себе.

Изучение способов самовыражения, таких как музыка, искусство, танец или просто ведение дневника, может быть очень полезно Двойкам. Каждый раз, когда Двойка старается заниматься самопознанием с помощью искусства или терапии или просто просит помощи у других, их СуперЭго начинает нападать на них, упрекая в эгоизме («Почему ты уделяешь все свое время себе?»). Двойки могут сделать многое, чтобы противостоять этим голосам, научившись останавливаться, успокаивать свой разум, отличать строгий «голос» своего СуперЭго от настоящего «внутреннего гида».

Тем не менее у Двоек ничего не получится, если они начнут просто имитировать средние качества Четверки. Эмоциональная переменчивость и погружение в себя не дадут ничего для реального самопознания, которое необходимо Двойкам. Привычка Четверок к романтическим фантазиям и их завышенные ожидания о других только усугубят желание Двоек стать ближе к людям. Но если Двойка сможет преодолеть мнение своего СуперЭго насчет «эгоизма» и научится по-настоящему заботиться о себе, то тогда ей без труда откроются двери к таким качествам высокофункционирующей Четверки, как самопознание, раскрытие своих истинных качеств и творчество.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СУЩНОСТЬ



Настоящая любовь — нередкое явление, но наша личность этого не знает. Мы заставляем себя пройти через все виды деформаций, стараясь «получить любовь» от других или «заставить любовь появиться». Мы заставляем себя улыбаться, когда нам грустно, быть великодушным, когда мы чувствуем себя опустошенными, заботиться о других, когда мы сами нуждаемся в помощи, как будто

это сможет сделать из обмана правду. Но кто сможет полюбить нас так, чтобы нам казалось, что все эти усилия стоили того?

Для Двоек главным исцелением сможет стать понимание того, что они не смогут вылечить свои сердца таким способом, независимо от того, сколько самопожертвований они совершат. Они могут тем не менее обратиться к одному источнику, который их устроит, — их собственная Сущность. Единственный человек, который может глубоко нас любить, постоянно и в любых условиях, — это мы сами. Наша собственная Сущность — это источник любви, который мы ищем, потому что это выражение Божественной любви, которое не может подвергаться сомнению, пройти или уменьшиться.

Если Двойки научатся заботиться о себе и удовлетворять свои собственные нужды, то они достигнут баланса, в котором любящие и удовлетворяющие их отношения не только возможны — это произойдет с той же степенью вероятности, с которой мы понимаем, что солнце встает каждый день по утрам. Они свободны любить других и бескорыстно им помогать. Двойки становятся глубоко-неэгоистичными и альтруистичными, и они чувствуют себя счастливыми, совершая добрые поступки для других, видя процветание людей и наблюдая то хорошее, что делается в мире. Обнаружив, что это привилегия — быть в жизни других, они становятся истинно смиренными и не привлекают внимание к себе и к своим хорошим делам.

На более глубоком уровне можно сказать, что Двойки смогут невероятным образом вырасти, когда они поймут, что любовь — это не предмет потребления, который можно выиграть, требовать, заработать или которым можно кого-то наградить, или что ее можно дать кому-то еще, а любовь — это в своем высоком и истинном проявлении не функция Эго. Любовь — не карта для игры в покер и не сумка с конфетами, которую можно взять и забрать. Если любовь, которую мы ищем, имеет такие качества, это не настоящая любовь.

Когда двое людей действительно находятся друг с другом здесь и сейчас, понимая друг друга, возникает любовь. Не имеет значения, дружат они всю жизнь или только что встретились. Любовь — это прежде всего не чувство, хотя многие чувства могут вспыхнуть в ее присутствии. Любовь — это что-то, что нельзя выиграть или потерять, потому что она всегда доступна, но только на том этапе, когда мы присутствуем в этой жизни здесь и сейчас и поэтому можем ее воспринимать.

Мы не можем сами любить себя или любить других. Все, что мы можем сделать, как это ни парадоксально, — это *осознать присутствие любви в нас самих и в других*. Как мы увидели, наша

Сущностная природа — источник любви, единственная проблема заключается в том, что он заблокирован нашими привычками и ложными представлениями. Что в нашей власти — это осознать эти блоки, чтобы наша настоящая любящая природа опять смогла открыться и помочь нам исцелиться. Любовь, которую в этих случаях мы испытываем, реальна, глубока и спокойна. Она не привлекает к себе внимание. Она не требует и не выписывает счетов. Она не исчезает, потому что не зависит от изменчивых условий личности. Она полна радости, потому что ничто не может расстроить или обидеть ее. Настоящая любовь в действии бесконечна.

ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

На очень глубоком уровне Двойки помнят Сущностное качество *безусловной любви* и ее вечное присутствие. Когда они вспоминают свою Сущностную природу и Божественное отражается в них, здоровые Двойки осознают присутствие любви вокруг них, поэтому практически в буквальном смысле им ничего не нужно от других и они ничего не могут дать. Двойки помогают всем нам увидеть, что любовь не принадлежит кому-то и, конечно, не принадлежит личности. Мы можем сказать, что наша работа в жизни — это не «делать добро» или «давать» кому-то любовь, но быть открытым действием любви.

Эта истинная любовь ощущается как что-то сладкое и таящее — Двойки чувствуют себя в полете мягко, в единстве со всем, что находится вокруг них. Они также не нуждаются в том, чтобы с ними был другой человек, чтобы испытывать эту любовь, и когда они ее испытывают в присутствии другого человека, они не теряют чувства собственной индивидуальности. Такая любовь сбалансированна, чиста, прекрасна, она позволяет душе отдыхать на глубоком уровне.

Осознание истинной природы любви приносит невероятное чувство *свободы*. Когда любовь является не просто предметом потребления и понимается как часть нашей истинной природы, как что-то, что мы не можем потерять, мы испытываем потрясающую легкость. Наша отчаянная жажда внимания заканчивается, когда мы понимаем, что у нас есть не только внимание и ценность на уровне нашей души, *мы сами любовь и ценность*.

Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 2. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

- ▶ Меньше 15 — Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (не являетесь Единицей, Двойкой и Шестеркой).
- ▶ 15-30 — Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 2.
- ▶ 30-45 — В вас есть некоторые черты Типа 2, или один из ваших родителей относится к Типу 2.
- ▶ 45-60 — В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 2.
- ▶ 60-75 — Скорее всего, вы относитесь к Типу 2 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Двойках слишком узко).

Двойки наиболее часто путают себя с Четверками, Семерками и Единицами. Девятки, Шестерки и Семерки часто ошибочно считают себя Двойками.

ГЛАВА 9



ТИП 3: СТРЕМЯЩИЙСЯ К УСПЕХУ



«Самое сложное в успехе — это удержать его».

ИРВИНГ БЕРЛИН

«Большинство людей, которые преуспевают в жизни, часто забывают получать удовольствие в то время, когда они занимаются зарабатыванием своего состояния, откладывая его до тех пор, пока не заработают всего полностью, а потом становится слишком поздно получать удовольствие».

САМУЭЛЬ ПЕПИС

«Все амбиции законны, кроме тех, которые реализовываются за счет страданий или доверчивости человечества».

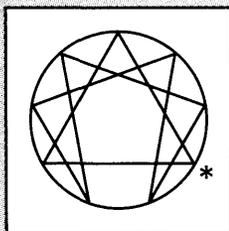
ДЖОЗЕФ КОНРАД

«У слуги есть хотя бы один хозяин; у амбициозного человека так же много хозяев, сколько людей, которые могут быть ему полезны в улучшении его позиции».

ЛА БРУЙЕР

«Будь доволен, если ты кажешься тем, кто ты есть на самом деле».

МАРТИАЛ



МОТИВАТОР

**ОБРАЗЕЦ ДЛЯ
ПОДРАЖАНИЯ**

ОБРАЗЦОВЫЙ

КОММУНИКАТОР

**ЖАЖДУЩИЙ
СТАТУСА**

ЛУЧШИЙ

- ___ 1. Я считаю себя высококомпетентным человеком: меня действительно беспокоит, когда я неэффективен и неквалифицирован.
- ___ 2. Когда все вокруг меня хорошо, я поистине «свечусь» от внутренней радости — от того, кто я есть, и от той жизни, какую я имею.
- ___ 3. Я стараюсь показать себя людям в самом лучшем свете — а разве не все так делают?
- ___ 4. Мне несвойственно разрываться чувствами — сильные чувства возникают у меня лишь ненадолго, но потом я просто-напросто принимаюсь за работу.
- ___ 5. Для меня важно чувствовать себя успешным, несмотря на то что я еще не достиг того уровня успеха, к которому стремлюсь.
- ___ 6. Плохо это или хорошо, я хорошо скрываю свои страхи — люди никогда не угадают, что я действительно чувствую.
- ___ 7. Я хочу производить хорошее впечатление на людей, поэтому я обычно вежлив, обладаю хорошими манерами и дружелюбен.
- ___ 8. Я знаю, как дела у моих друзей и коллег, и обычно сравниваю себя с ними.
- ___ 9. Я часто стараюсь быть лучшим в том, что я делаю, и если я не могу в чем-то достичь ошеломляющего успеха, то за это даже не берусь.
- ___ 10. Иногда мне приходилось «срезать углы» для того, чтобы достичь моих целей.
- ___ 11. Когда я чувствую себя неуверенно, я могу быть с людьми достаточно безучастным и холодным.
- ___ 12. Меня действительно беспокоит, когда окружающие не признают то, что я превосходно что-то сделал.
- ___ 13. Я более «приспосабливаемый» к обстоятельствам жизни, чем многие: если что-то не происходит так, как хотелось бы, я знаю, как изменить мое поведение для того, чтобы достичь желаемых результатов.
- ___ 14. У меня всегда есть цель, и я знаю, как мотивировать себя, чтобы ее достичь.
- ___ 15. Я считаю себя трудоголиком — я чувствую себя неустойчиво, если не доведу дело до конца.

ВСЕГО

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

1.....Совсем неверно.

2.....Иногда верно.

3.....В какой-то мере верно.

4.....В основном верно.

5.....Совершенно верно.

Коды к тесту
смотри на стр. 230.

ТИП ЛИЧНОСТИ ТРИ: СТРЕМЯЩИЙСЯ К УСПЕХУ

- ▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** быть никчемным, не имеющим ценности помимо своих достижений.
- ▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** чувствовать себя ценным, признанным и желанным.
- ▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕРЭГО:** «У тебя все хорошо, или ОК, если ты успешен и другие хорошо о тебе думают».

Ориентированный на успех, прагматичный тип: легко приспосабливающийся, превосходящий окружающих, заботящийся о своем имидже.

Мы назвали тип личности Три «*Стремящийся к успеху*», потому что, когда представители этого типа находятся на здоровых уровнях, они на самом деле могут достичь успеха и делают это во многих сферах жизни. Они — «звезды» человеческой природы, и люди часто почтительно к ним относятся из-за их обходительности и личных достижений. Здоровые Тройки знают, насколько это хорошо — развивать себя и использовать свои способности на пользу мира. Им также нравится мотивировать других на более великие личные достижения, чем эти люди сами от себя ожидают. Они являются олицетворением лучшего в своей культуре, и окружающие могут видеть, как их надежды и мечты отражаются в них.

Тройки обычно успешны и нравятся другим, потому что они больше, чем другие, верят в себя и в необходимость развития своих талантов и способностей. Тройки ведут себя так, словно являются живыми образцами для подражания и совершенными людьми, так как они являются воплощением наиболее ценных социальных качеств. Здоровые Тройки знают, что они способны прилагать любые усилия для того, чтобы сделать все, на что они способны. Их успех в достижении этого мотивирует других людей заниматься саморазвитием.

Тройки хотят быть уверены в том, что их жизнь успешна, и определение успеха для них зависит от того, как этот термин понимают в их семье, в их культурном или социальном окружении. В некоторых семьях успех означает много денег, большой дом, новая дорогая машина и другие символы статуса. Другие ценят идеи, и успех для них — собственная реализация в академических или научных кругах. Под успехом в других сферах может подразумеваться карьера известной актрисы, модели или писателя, любой публичной фигуры, возможно, политика. В религиозной семье ребенка поддерживают в его стремлении стать священнослужителем или раввином, так как эти профессии имеют особый статус в их обществе. Вне зависимости от того, как определяется успех, Тройки будут стараться стать кем-то значимым в их семье и в их окружении. Они не будут «никем».

С этой целью Тройки учатся ориентироваться на достижение цели и двигаться в направлении, которое принесут им одобрение

и положительное внимание. Когда они были детьми, они научились определять те занятия, которые особенно ценили их родители или друзья, и они прилагали много энергии для того, чтобы совершенствоваться в этих занятиях. Тройки также научились развивать и совершенствовать то, что считают в себе наиболее привлекательным и потенциально впечатляющим.

Ева, успешная бизнес-леди:

Моя мама обучала меня выступать перед аудиторией. Мне было около трех лет, когда я впервые пела соло перед прихожанами церкви. Я получила много положительных эмоций от этого и продолжила свои выступления вплоть до старшей школы, будь то музыкальные выступления или участие в дебатах. В тот день что-то волшебное случилось со мной, когда я стояла перед зрителями. Я словно «зажглась, включилась». Меня часто зовут выступать перед аудиторией, и мои коллеги говорят, что не любят выступать после меня по программе, потому что меня невозможно переплюнуть!

Каждому из нас нужны внимание, поддержка и подтверждение того, что у нас все хорошо, а Тройки — это тип, который акцентирует наибольшее внимание на этих вечных человеческих нуждах. Тройки хотят успеха не потому, что, будучи успешны, можно что-либо купить (как Семерки), и не потому, что в случае достижения успеха можно получить власть и независимость (как Восьмерки). Тройки хотят достичь успеха, потому что они боятся исчезнуть в пропасти пустоты и никчемности, оставшись без повышенного внимания и чувства завершенности, которое обычно приносит успех. Тройки боятся, что они никто и не имеют ценности.

Проблема заключается в том, что в безудержной гонке за тем, чтобы достичь того, что кажется наиболее ценным, Тройки могут стать чужими сами себе до такой степени, что перестанут понимать, чего они хотят на самом деле или какие же их настоящие интересы и чувства. С раннего детства, как только Тройки осознают, какие качества ценят другие больше всего, они начинают терять контакт с самими собой. Шаг за шагом их внутреннее ядро, их «желание сердца» остается без внимания до тех пор, пока они окончательно перестанут его узнавать.

Таким образом, хотя Тройка и является первичным типом в Эмоциональной Триаде, но, что примечательно, Тройки не кажутся «чувствующими» людьми; они скорее являются людьми действия и достижения. Это похоже на то, как если бы они заперли свои чувства в коробке для того, чтобы идти прямо и без помех к своей цели. Тройки пришли к выводу, что эмоции могут

«Если я буду много работать, я знаю, что смогу это сделать».

помешать им достичь цели, поэтому они заменяют чувства мышлением и практическим действием.

Джарвис, хорошо образованный и успешный бизнесмен, считает, что эта модель поведения развилась в нем с раннего детства:

У меня не было осознанного понимания этого в то время, но, когда я был маленьким, мне совсем не разрешалось иметь свои чувства. Они не значили в понимании моего отца того, что значит быть успешным. Я развил в себе привычку отрицать свои чувства и вместо этого концентрироваться на выступлениях перед аудиторией и получать хорошие оценки в школе.

Тройки говорят, что, когда они понимают, насколько они приспособили свою жизнь под ожидания других, у них возникает вопрос: «Хорошо, тогда чего же хочу Я?» Они часто просто не знают, они никогда не задавали себе этот вопрос. Таким образом, основная дилемма Троек в том, что им не разрешали быть тем, кем они на самом деле хотели быть, и развивать свои врожденные качества. В юном возрасте Тройкам дали понять, что им нельзя иметь чувства и быть самими собой: они должны быть кем-то другим, чтобы их признали. Некоторым образом все типы личности получили это же «сообщение», но вследствие своего особого опыта и характера Тройки не только услышали его, но и начали жить согласно ему. Внимание, которое они получили, начав вести себя определенным образом, стало для них кислородом, необходимым для дыхания. К сожалению, они заплатили за это высокую цену.

Мэри, опытный терапевт, описывает внутренний конфликт и давление, которые несет в себе такая установка:

Большую часть моей жизни люди всегда замечали, когда я была занята каким-то делом, и они обычно помогали мне найти какое-либо направление. Это стало для меня палкой о двух концах, потому что, хотя я и хотела, чтобы меня заметили и похвалили, на мне лежал груз ответственности за то, что я должна быть лучшей, и это было очень тяжело.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

В детстве Троек не ценили просто за то, какие они есть, вообще очень немногих из нас ценили за это. Вместо этого их хвалили за то, что они делали определенные вещи очень хорошо и вели себя хорошо. Они научились получать подтверждение своей ценности,

достигая цели и будучи эффективными. Но это никогда не приносило им удовлетворения, потому что это была оценка не *их самих*, а того, что они сделали, или того, кем они старались стать.

Мэри продолжает:

В детстве я часто чувствовала, что мама любит меня больше всех. Мы проводили вместе много времени, и она уверяла меня в том, что не существует ничего, что я не могла бы сделать, если я действительно этого захочу. Это было благословение и проклятие одновременно. Я помню, что, будучи ребенком, я убеждала себя в том, что на самом деле не хочу что-то делать, потому что в глубине души я чувствовала, что это будет для меня слишком сложно. И я знала, что если я что-то делаю, то я должна обязательно делать это хорошо и добиться успеха. Однажды в старших классах в день проведения конкурса по ораторскому искусству я осталась дома, притворившись больной, потому что я боялась не справиться и не видела иного выхода. У меня до сих пор осталось чувство вины за тот свой поступок.

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

У Троек существует очень глубокая эмоциональная связь с тем человеком в их семье, кто их воспитывал. Обычно таким человеком является мать, но бывают и исключения. Ребенок надеется на то, что этот близкий человек будет ему говорить: «Ты прекрасный! Ты мне нравишься! Тебя принимают в этом мире!» Так как они хотят, чтобы их и дальше положительно оценивали, Тройки в самом раннем возрасте неосознанно учатся адаптировать свои действия и качества таким образом, чтобы нравиться этому человеку.

Часто бывает, что такой человек не выражает прямо свои ожидания. Тройки же могут усваивать эти подсознательные ожидания и строить свою жизнь так, чтобы им соответствовать, даже не осознавая этого. Например, мать, работающая учителем, раньше мечтала быть актрисой, и ребенок-Тройка будет ходить в театр не потому, что ему это нравится, но потому, что он чувствует, что это то, что она/он должен делать. Даже во взрослом возрасте молодые Тройки не всегда до конца уверены, почему они начинают ту или иную карьеру, понимая лишь, что то, что они делают, позволит их семье (и особенно матери) гордиться ими.

Соответственно Тройки учатся играть роль Героя Семьи. Ребенок получает неумолимое послание: «Нехорошо быть не в форме». Причина этого лежит в том, что на глубоком психологическом уровне вы хотите вылечить раны и искупить чувство стыда своей семьи, вам нельзя самому страдать и стыдиться. Вы должны, по крайней мере, *выглядеть так*, что с вами все в порядке.

Будучи выдающимся терапевтом, осознающим свою абсолютную потребность во внимании, Альберт вспоминает свои ранние годы, когда он начинал показывать себя:

С того времени, когда мой отец работал в Индии во время Второй мировой войны, первые 14 месяцев мы с мамой жили с бабушкой, дедушкой, тетей и дядей. Я был первым и единственным ребенком, внуком и племянником! Я получал огромное количество внимания, обожания и поддержки, особенно когда дело касалось знаний и достижений. В 18 месяцев у меня уже должен был быть солидный словарный запас, а к трем годам я уже знал все страны и их столицы. Это поразительно, что никто и никогда не спускал меня с лестницы за то, что я на самом деле надоедал всем своими разглагольствованиями и перечислениями географических фактов!

Тройки, которые выросли в неблагоприятной среде, вынуждены бороться со сдерживаемым гневом и враждебностью. Что бы они ни делали, это все равно не будет соответствовать нездоровым ожиданиям того человека, который их воспитывает. Они могут вывернуться наизнанку, стараясь сделать что-то, что позволит им получить одобрение и признание, но обычно ничего не помогает. В результате этого они забывают себя — хоронят свои истинные желания и внутренний мир — и делают все больше для того, чтобы получить свою долю внимания. В конце концов, это может привести к глубокому одиночеству и фрустрации, даже если они получили своего рода мировой успех.

ПОДТИПЫ — КРЫЛЬЯ



ТРОЙКА С КРЫЛОМ ТИПА 2: ОЧАРОВАШКА

Здоровые. Люди этого подтипа более эмоциональные и спонтанные, чем представители другого подтипа. Они напоминают Семерок своей коммуникабельностью и живостью. Они могут быть дружелюбными и щедрыми, приходить на помощь людям, как Двойки, в то же время сохраняя баланс, самооценку и стремление к высоким личным достижениям Троек. Они хотят, чтобы их любили, и стараются быть ближе к людям, но иногда они предпочитают иметь удовлетворяющую их личную жизнь и домашнюю стабильность, а не публичную жизнь и признание.

Средние. Они стараются подавлять все качества, которые мешают их желанности, чувствуя, что их ценность идет от способности привлекать и восхищать других людей. Короче говоря, они хотят, чтобы другие любили и восхищались ими. Они знают, как

показать себя с выгодной стороны, и это часто становится их главной заботой. Их поведение имеет налет некоей искусственности, которая не позволяет им быть популярными и вызывать доверие. Люди этого подтипа зачастую высококонкурентны, хотя обычно скрывают это. Они могут неоднократно менять имидж, который зависит от того, общаются ли они с людьми их социального круга либо с близкими людьми.

ТРОЙКА С КРЫЛОМ ТИПА 4: ПРОФЕССИОНАЛ

Здоровые. Люди этого подтипа чувствуют, что их самооценка в первую очередь зависит от их работы и карьерного роста, а не от личных качеств. Они хотят, чтобы их работа была выдающейся и достойно вознагражденной, часто они тратят на свою карьеру много энергии. Они получают удовольствие от своей профессии или «творчества», которым занимаются, и готовы пойти на самопожертвование, чтобы реализовать себя полностью в профессиональном плане. Они дипломатичны и очаровательны, но чаще серьезны и ориентированы на свою цель, чем напоминают Единиц.

Средние. Эти люди одновременно и чрезвычайно амбициозны, и постоянно сомневаются в собственных силах, что неизбежно приводит к сильным стрессам. Их стремление к совершенству сходно с тем же качеством у Единиц, но тем не менее они стремятся олицетворять собой совершенство, чтобы избежать ситуаций, когда их отвергают или стыдят за неполноценность. Люди этого подтипа чувствуют, что их ощущение собственной полноценности зависит от результатов каждого проекта. Они часто компетентны и уравновешенны, но в социальном плане могут быть более закрытыми (в отличие от более открытых и коммуникабельных представителей другого подтипа). Они могут также быть претенциозными и высокомерными наряду с осознанием своих талантов и недостатков, что делает данный подтип противоречивым и часто озадачивает.

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У ТРОЕК

Трудоголизм. На средних уровнях Тройки с преобладающим инстинктом самосохранения чувствуют, что они должны постоянно работать, чтобы обезопасить себя и обеспечить стабильность (как Шестерки), и хотят построить базу для материального

Примеры:

Билл Клинтон
Элвис Пресли
Джон Траволта
Кристофер Рив
Шания Твейн
Пол Маккартни
Шарон Стоун
Дик Кларк
Джейн Поли
Кэти Ли Гиффорд.

Примеры:

Барбра Стрейзанд
Опра Уинфри
Том Круз
Бен Кингсли
Мадонна
Стинг
Ричард Гир
Майкл Джордан
Уитни Хьюстон
Ф. Скотт Фитцджеральд
Вернер Эрхард.

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



благополучия (как Восьмерки). В отличие от Шестерок Тройкам ощущение безопасности дает наличие денег, имущества и крепкой семьи, а не лояльное отношение к компании, идеологии или человеку. Тройки с преобладающим инстинктом самосохранения стремятся к результативности, как можно больше рационализируя свою жизнь, ища способы увеличения количества энергии, которую они могут направить на достижение своих целей. Они стараются произвести впечатление на других не своей сексуальностью или социальным статусом, но своей стабильностью и материальным благополучием. Они также копаются в деталях (как Единицы), помня и контролируя все аспекты своей работы или занятия. В то время как Тройки берут на себя ответственность, идут на жертвы и много работают, они мотивированы возможностью продвижения вперед. Они хотят получить материальное вознаграждение за свой труд: повышение вознаграждения, продвижение по службе и позитивные отзывы.

Тройки с преобладающим инстинктом самосохранения могут стать чрезвычайно сфокусированными на своей карьере. Другие аспекты их жизни занимают второстепенное место после работы, они могут пренебрегать своим здоровьем и отношениями вследствие невероятно загруженного графика работы. Они неспособны легко расслабиться и даже могут проводить время в отпуске, занимаясь проектами или «делая домашнюю работу». На более низких из средних Уровней Развития такие Тройки становятся все более беспокойными, когда они не работают, и им становится сложно сохранять близкие взаимоотношения. Уверенные в том, что материальная основа их безопасности может быть потеряна в любое время, они верят в то, что должны постоянно плавать, иначе потонут. Перерывы в их напряженном графике приводят их к ощущению полного краха. Периоды, когда мало работы, могут вызвать ощущение нетрудоспособности или болезни («Что со мной не так? Почему я не могу быть более продуктивным?»). По этой причине настоящая болезнь, физическая или эмоциональная, может быть очень опасной, потому что она сократит продуктивность и эффективность. Несколько дней отдыха могут все перечеркнуть.

На нездоровых уровнях Тройки с преобладающим инстинктом самосохранения невероятным образом стараются оставаться эффективными, приносят в жертву отношения и здоровье во благо работы и денег. Они более предрасположены к нервным стрессам и могут «сгореть» на работе. Когда они уже не могут нормально функционировать, они отчаянно пытаются скрыть свои истинные проблемы с физическим или эмоциональным здоровьем («У меня все в порядке»).

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ТРОЕК

Стремящийся получить статус. На средних уровнях социальный инстинкт у Троек выражается в необходимости признания и подтверждения того, что они продвигаются вперед и растут. Конечно, это может проявляться очень по-разному в различных культурах, но всем Тройкам с преобладающим социальным инстинктом необходимо подтверждение того, что их ценят те, кого они считают равными себе. (Тройка с преобладающим социальным инстинктом в буддийском монастыре в Таиланде хочет обязательно знать, хорошо ли он медитировал, будучи при этом образцовым монахом!) Научные степени, описания работы, резюме, хорошие оценки и призы очень важны для них, потому что они очень сильно идентифицируют себя со своей социальной ролью («Я — то, что я делаю»). Они хотят иметь хорошую родословную, правильные дипломы. Этот инстинкт также может выражаться в культивации профессионального жаргона и дресс-кода, а также в броских брендах, одежде от лучших дизайнеров и дорогих машинах. Опять же, какие показатели социальной ценности окажутся важными для той или иной Тройки, отличаются от Тройки к Тройке и в том числе зависят и от культурных особенностей места их проживания.

Если Тройки с преобладающим социальным инстинктом начинают сильнее и сильнее беспокоиться, то они все больше чувствуют необходимость доказать, что они на многое способны. Они могут стать очень амбициозными в социальном плане: заниматься постоянным налаживанием связей, раздавать визитки, устанавливать новые знакомства. Они также могут хотеть известности как способа компенсации наличия ранних нарциссических травм («Если миллионы людей покупают мой диск, значит, я достаточно хорош!»). Нарциссизм может также привести к непреодолимому социальному сравнению и соперничеству — жить не хуже других, не отставать. Становясь более незащищенными, Тройки с преобладающим социальным инстинктом склонны к хвастовству, ослабевающему самопродвижению, преувеличению своих способностей. Особенно это верно, если Тройки с преобладающим социальным инстинктом не преуспели в том, что они считают успехом.

На нездоровых уровнях Тройки с преобладающим социальным инстинктом страстно нуждаются во внимании и могут достигать признания нечестными способами. Они могут фальсифицировать свои достижения и прошлый опыт, чтобы получить работу и произвести впечатление. Часто они демонстрируют Принцип Питера — браться за такие задачи, для решения которых у них недостаточно квалификации. Их эмоциональный стресс не позволяет

им работать эффективно, но они будут использовать свое обаяние или использовать людей в своих интересах как можно больше, дабы не позволить окружающим увидеть то, что имеет место быть на самом деле.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ТРОЕК

Выгодная партия. На средних уровнях Тройки с преобладающим сексуальным инстинктом характеризуются сильнее-шим желанием того, чтобы их желали. Это не только сексуальное желание, но также общее стремление к тому, чтобы их ценили и хотели. Они работают над развитием притягательного, соблазнительного образа, стремясь стать идеалом своего пола и культурной среды, и им часто нравится помогать другим становиться более привлекательными. Тройки с преобладающим сексуальным инстинктом хотят быть такими людьми, которым бы их любовный партнер хвастался перед своими друзьями. Независимо от пола они обычно развивают в себе те личные качества, которые, как им кажется, будут интересны другим людям. Тройки с преобладающим сексуальным инстинктом желают производить впечатление своим блеском. Они могут быть соблазнительными, но в отличие от Двоек, которые соблазняют тем, что щедро делятся своим вниманием с другими, Тройки соблазняют, привлекая внимание к своим выдающимся качествам. В некоторых случаях это может привести к желанию стать кинозвездой, идиолом подростков или моделью. В современной американской культуре этот тип часто посвящает много времени и энергии занятиям в тренажерных залах, тщательной заботе о своей внешности или поиску правильного образа.

Тройки с преобладающим сексуальным инстинктом знают, как привлечь лиц противоположного пола, но они могут не знать, как сохранить отношения на долгое время. Они постоянно боятся, что у них не получится соответствовать своему имиджу. Как Сексуальный тип они обладают большим желанием интимной близости, но как Тройки они боятся глубокой эмоциональной связи. Они могут пытаться достичь эмоциональной близости через сексуальную связь, но на низких уровнях страх собственной непривлекательности приводит к тому, что они отвергают даже тех, кого любят. В некоторых случаях они могут использовать сексуальные победы для того, чтобы перестать бояться того, что они непривлекательны. Менее здоровые Тройки с преобладающим сексуальным инстинктом также могут быть эксгибиционистами, желая показывать себя, чтобы соблазнить других или убедить себя в том, что они привлекательны и их ценят.

На нездоровых уровнях Тройки с преобладающим сексуальным инстинктом могут быть беспорядочными в своих сексуальных связях. Внутри они очень ранимы, но нападут на всякого, кто каким-либо образом посмеет подвергнуть сомнению их ценность. Проявление неуважения к их самовлюбленности, реальной или воображаемой, может привести к мести, сексуальной агрессии или ревности, часто превышающей все границы их действительного раздражения.

Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Троек на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя ваши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы сможете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 3: МОЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ МОЕГО УСПЕХА

Многие из нас иногда думают: «Если бы я мог просто достичь этого, если бы у меня были эти полномочия, или если бы я состоял в браке с определенным человеком, или если бы я пошел в медицинский университет, тогда бы мне стало ясно, что я чего-то стою, что я обладаю какой-то ценностью, и тогда я бы почувствовал себя хорошо». Для Троек это может стать движущей силой в их жизни. Тройки начинают ставить знак равенства между своей личностной ценностью и уровнем своего успеха, и это является для них звонком «Будильника».

Успех может означать разное — в материальном плане он может включать в себя заработок в миллионы долларов в год или возможность отложить достаточно денег, чтобы купить новую посудомоечную машину. Средние Тройки очень заинтересованы в достижении успеха и нацелены на осознание себя через профессиональные достижения и обладание разнообразными символами их статуса, включая весь спектр: от престижного места жительства, диплома лучшего университета, спортивного телосложения, дорогих часов или машины до симпатичных, успешных детей — всего, что составляет суть фразы «Я выдающийся человек».

Джарвис, с которым мы уже встречались, описывает свое чрезмерное внимание к достижениям и свое понимание того, что это ему может стоить:

С ЧЕМ ТРОЙКАМ НАДО РАБОТАТЬ



«Открытие настоящей добродетели происходит оттого, что мы начинаем ценить самое простое, что с нами происходит. Мы не говорим о том, насколько вам будет хорошо, когда вы заработаете миллион долларов, или, наконец, окончите университет, или купите новый дом, но мы говорим об основной добродетели — просто жить».

ЧОГЬЯМ ТРУНГПА

Мое видение мира сосредоточено на том, чтобы быть успешным и избегать поражений независимо от ситуации — на работе, в социальных ситуациях, в увлечениях, когда я развлекаюсь, расслабляюсь, совершаю пробежку, читаю, слушаю музыку... Моя озабоченность успехом означает, что я должен сознательно заставлять себя наслаждаться жизнью и понимать красоту. Я считаю неестественным «расслабиться и позволить жизни течь». Нет гарантии достижения какого-либо успеха, проистекающего от такого отношения!

Если процитировать фразу из «движения исцеления анонимных алкоголиков», то можно сказать, что Тройки всегда рискуют стать «human doing» («человек делающий») вместо «human being» («человек живущий»). Причина их такого непреодолимого поведения заключается в том, что им нужно подавлять и отвергать все, что хотя бы чуть-чуть может вызвать чувство стыда. Любое поражение, неважно в каком деле, потенциально вызывает непереносимое ощущение собственной никчемности. Таким образом, чем больше стыда чувствуют Тройки, тем больше они будут стремиться к достижению тех целей, которые, по их мнению, сделают их ценными и успешными.

З Д О Р О В Ь Е	Уровень 1	<i>Ключевые описания: Внутренне управляемый Настоящий</i>	Тройки освобождаются от ощущения того, что их ценность зависит от положительного отношения других, что, таким образом, позволяет им понять собственную истинную сущность и желания своего сердца. Их основное желание также удовлетворено, потому что они чувствуют себя ценными и достойными. Они принимают себя такими, какие они есть, становятся настоящими и благожелательными.
	Уровень 2	<i>Приспосабливающийся Обворожительный</i>	Тройки настроены на то, что ценят других и приспосабливаются, чтобы стать человеком, которого будут ценить больше. Ощущение самого себя: «Я выдающийся, способный и хорошо приспособленный к среде обитания (неисчерпаемый потенциал)».
	Уровень 3	<i>Ориентированный на достижение цели, Самосовершенствующийся</i>	Тройки усиливают свое мнение о себе, развивая себя и свои таланты. Они компетентны, уверены в себе и настойчивы, становясь примером, достойным подражания, в том, что они делают.

С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>Ориентирован- ный на достиже- ние успеха Исполнительный</i>	Тройки начинают бояться, что достижения других затмят их собственные результаты, что их усилия не принесут им то внимание, которого они хотят. Таким образом, им необходимо отграничить себя от других путем еще больших достижений. Они постоянно стремятся достигать все большего и большего.
	Уровень 5	<i>Думающий о сво- ем имидже Соответствующий</i>	Тройки беспокоятся о том, что они потеряют позитивное отношение других, поэтому им хочется произвести на них впечатление. Они стремятся культивировать в себе те качества, которые, по их мнению, будут наиболее привлекательными для других. Амбициозные, но сомневающиеся в себе, они хотят, чтобы ими восхищались и их желали. Обычно у них возникают проблемы с близкими отношениями.
	Уровень 6	<i>Занимающийся собственным продвижением Напыщенный</i>	Тройки боятся, что другие не заметят их до тех пор, пока они не станут очень успешными или выдающимися; таким образом, они стараются убедить себя и других в реальности своих грандиозных требований. Они занимаются собственным продвижением, соперничают, ведут себя высокомерно, что является защитной реакцией от их тайной нужды.
Н Е З Д О Р О В Ы Е	Уровень 7	<i>Беспринципный Лживый</i>	Тройки боятся, что они проиграют и их ожидания останутся пустыми и обманчивыми, что может быть верно. Чтобы сохранить представление о себе, они начинают обманывать и себя и других, говоря все, что будет производить на людей впечатление и «зацепит» их. Внутри они чувствуют себя пустыми и испытывают депрессию.
	Уровень 8	<i>Дауличный Беспринципный</i>	Нездоровые Тройки становятся настолько жаждущими внимания, что начинают выдумывать любую историю или схему, чтобы скрыть свою деградацию. Они не хотят, чтобы кто-то знал о том, какие у них трудности, и могут сделать все, что понадобится, чтобы спрятать свою эмоциональную болезнь и ошибки.
	Уровень 9	<i>Маньяк Жестокий</i>	Нездоровые Тройки чувствуют, что они ничего не могут сделать для того, чтобы завоевать положительное отношение людей, которых они ценят, и от этого они могут перестать контролировать свой подавляемый гнев и враждебность. Они могут метить своим реальным или воображаемым мучителям, стараясь победить каждого, кто их отверг.

ЧЬИ ЦЕЛИ? ЧЕЙ УСПЕХ?

Что для вас значит успех? Что он значил для ваших родителей? Что он значит для ваших друзей? Вы видите связь?

«Я могу это сделать лучше, чем кто бы то ни было».

Социальная роль: Лучший

Чувствуя, что их ценность зависит от того, насколько ярко они сияют, Тройки, чтобы быть замеченными, начинают верить в то, что они должны сиять *всегда*, что они всегда должны быть выдающимися. Таким образом, они начинают играть социальную роль Лучшего (или Золотого Мальчика, или Золотой Девочки) и в результате, общаясь с другими людьми, чувствуют себя комфортно только в этой роли. Видя себя Лучшим, они компенсируют тайную незащищенность своей души. Но средние Тройки не только защищают свое представление о самих себе, но так же, как и другие типы, они будут стараться различными способами укрепить его и заставить других людей поддерживать его. Естественно, желание быть Лучшими не позволяет Тройкам быть средними и рассматривать себя (или позволять другим видеть себя) как неудачников. Для них это недопустимо никаким образом.

Тони — умная, талантливая женщина, которая счастлива замужем и у которой есть дети. Она научилась принимать свои истинные качества, но все еще помнит, как это было, когда ее поведение было продиктовано Социальной Ролью:

Я почти не помню те времена в своей жизни, когда у меня не было желания быть лучшей. Быть самой красивой, иметь самую лучшую одежду, жить в самом лучшем доме — этот список можно продолжать бесконечно. Проблема, с которой я сталкивалась каждый день в моем стремлении быть лучшей, была в том, что оно появлялось во мне в общении с каждым человеком. Не имело никакого значения, с кем я общаюсь. Я хотела, чтобы они все видели меня в выгодном свете, в соответствии с моими представлениями об их ожиданиях, — это было очень утомительно. Я всегда смотрела на себя как бы со стороны, оценивая, все ли в порядке.

Социальная роль «быть Лучшим» сочетается с другой ролью Троек — быть Героем Семьи. Они нацелены на получение хорошей самооценки через соответствие ожиданиям и требованиям других, даже если эти требования нечетко выражены. Но, по большому счету, это проигрышная стратегия, потому что требования

постоянно меняются: стандарты успеха или красоты могут выйти из моды, несчастный случай любого рода может полностью изменить расклад «победитель и проигравший». Если судить с этой точки зрения, то инфаркт или инсульт может мгновенно превратить счастливого в неудачника.

КОГДА ВЫ ДАЕТЕ СЕБЕ ОТДОХНУТЬ?

Определите и запишите пять сфер вашей жизни, в которых вы не чувствуете себя настолько уверенными, чтобы быть лучшими. Определите и запишите пять сфер вашей жизни, в которых вы чувствуете, что можете быть лучшими. Прочтите оба списка и отметьте свои чувства при этом. Какую разницу в вашем состоянии вы заметили? Когда чувствовали напряжение или расслабление? Спокойствие или беспокойство? Подумайте еще о пяти сферах, где вы можете расслабиться и просто побыть собой.

Обман, Тщеславие и Утверждение

Порок Троек — это Обман. Одним аспектом обмана Троек является их стремление преподнести себя таким образом, чтобы спрятать свою настоящую сущность. Другим, даже более важным аспектом является их самообман: для того чтобы достичь внешней привлекательности, Тройки должны убедить себя в том, что они на самом деле обладают этим идеальным имиджем, который они демонстрируют всему миру. В то же время они также должны подавлять свое чувство неполноценности, чтобы и дальше продолжать себя обманывать. Они боятся, что если уронят свой имидж, то другие люди увидят все их недостатки и отвергнут их, тем самым подтвердив их никчемность.

Таким образом, Обман толкает Троек к стремлению получить подтверждение от окружающих в том, что они великолепны, и это является причиной того, что они должны постоянно сами себя одобрять. В известном смысле Тройки должны обманывать себя для поддержания своей самооценки, мотивируя себя для еще больших достижений («Ты супер! Ты гений! Никто не писал докладов лучше!»).

Обман также можно рассматривать как результат «лени в настоящем саморазвитии». Вместо того чтобы попытаться найти свою настоящую сущность, средние Тройки вкладывают энергию в совершенствование своего Эго, своего собственного имиджа, потому что они верят в то, что Эго — это и есть их настоящая сущность. Гораздо сложнее развивать в себе свои сущностные качества, если нас поощряют и поддерживают только в тех случаях, когда мы станем такими, какими нас хотят видеть.

«У меня все в порядке».

Показное поведение и Потеря контакта с Чувствами

Так как Тройки хотят всегда выделяться из толпы, они уделяют много внимания тому, как себя показать во всех смыслах этого слова, — тут имеется в виду и профессиональное поведение, и физическое, и академическое, и социальное. Они мастерски, спокойно и без труда преподносят себя другим как людей, у которых все в порядке. Проблема заключается в том, что чем сильнее они начинают отождествлять себя со своим образом, тем больше средним Тройкам необходимо подавлять любые личные чувства, так как чувства мешают тому, насколько гладко они в состоянии себя показать. Так как их хвалят за то, что они делают, то чувств — особенно болезненных — нужно избегать.

Тони вспоминает один из наиболее значительных моментов в своем раннем детстве, когда она поняла, что ей нужно подавлять себя и угождать своей матери, чтобы выжить:

Самое значительное происшествие, которое я помню с детства, — это ссора между моим старшим братом и матерью, при которой я присутствовала. Моему брату было в то время около 10 лет. Маму я запомнила в гневе, кричащую и бросающую вещи брата в одну кучу на полу. Я не знаю, ударила ли она его. Это не имеет значения. Она меня так напугала, что я решила тогда делать все, что она мне говорит делать и какой быть. Я прожила следующие тридцать лет под впечатлением того момента.

«Чувства похожи на “лежащих полицейских” — они только заставляют меня снижать скорость».

Типичным результатом всего вышесказанного становится то, что Тройки превращаются в «машины достижения». Но так как их занятия не диктуются желаниями сердца, все, что они делают, становится все более безрадостным и неестественным. Несмотря на то что Тройки обычно все делают хорошо, им работа не приносит личного удовлетворения. Тем не менее они не могут оставить работу, так как это основной способ, каким Тройки добиваются внимания к себе и чувствуют себя ценными. В них может развиться упертый трудоголизм, который уничтожает даже маленькую эмоциональную свободу и ту радость, что еще осталась.

Единственное желание, которое возникает у менее здоровых Троек, — это стать «звездой» любого рода. Так как они хотят получить невероятный отклик от окружающих, они могут погубить все имеющиеся у них таланты, прыгая от одной возможности к другой. Необходимость любоваться собой, которая присутствует всегда, чем бы они ни занимались, кажется другим людям шокирующей и грустной (или сомнительной и странной, в зависимости от

того, насколько сильно Тройки продвигают себя). В любом случае потеря ими контакта с собой и со своими чувствами оборачивается против них самих самым различным образом.

ПРОБУЖДАЯ СВОЕ СЕРДЦЕ

Положите руку себе на грудь, прямо на сердце, и сделайте несколько глубоких вдохов. Позвольте вашему вниманию почувствовать эту часть вашего тела. Направьте свое внимание на это место. Что вы чувствуете? Помните, что не существует правильного ответа, — нет ничего, что вы *должны* переживать. Что бы вы ни нашли или если не нашли ничего — это и есть ваш опыт. Оставайтесь с теми чувствами, которые вы получили в вашем сердце, и отметьте, как они постепенно меняются. Делайте это упражнение хотя бы раз в день.

Соперничество и Стимулирование своей деятельности

Средние Тройки могут принимать участие в негласных конкурсах любого рода: кто самый успешный в работе, или у кого самая красивая жена/муж, или самые умные дети, или кто лучший в спорте, компьютерах или шахматах и так далее. Главным условием для них тут является уверенность в том, что сравнение будет в его пользу (и с большим преимуществом, если возможно). К сожалению, стремление Троек к превосходству может их измотать и погубить все то, что они стремились получить.

Тройки начинают конкурировать не потому, что они этого действительно хотят, а потому, что боятся, что кто-то другой будет лучше. Они боятся, что они потерпят поражение и что другие получат больше внимания и будут больше востребованы, чем они. Тройки стараются делать все больше и больше, что является огромной тратой времени и энергии («Я так много работал над исполнением этого произведения на фортепиано, но Мари Лу играет это произведение Шопена по-настоящему здорово. Лучше я выберу более сложную вещь для исполнения»).

Средние Тройки соревнуются не только с равными им, они могут начать соперничать и в отношениях, где это совсем неприемлемо, и может быть разрушительным, например, когда родители соперничают с детьми или супруги друг с другом. По иронии судьбы, несмотря на все соперничество, они пытаются найти признание и поддержку именно у тех людей, которых они хотят затмить.

Линн, успешный коуч и бизнес-консультант, хорошо это понимает:

Если вы знаете детскую сказку «Маленький двигатель, который мог», вы знаете, как я себя чувствую внутри моего неутомимого типа личности. Все, что я делала, вкладывая в это время и энергию, делала из чувства соперничества, сильного желания прийти к цели. Желание делать все как можно ближе к совершенству было источником энергии для меня с тех пор, когда я научилась самостоятельно ходить на горшок в 11 месяцев. Моя мотивация и стремление к действию состояли в том, что я боялась, что не буду выдающейся, что потерплю поражение. Проиграть — значит умереть, упасть в черную дыру. Этого нужно избежать любой ценой.

«УРАБАТЫВАЯ» СЕБЯ

В вашем Журнале Внутренней Работы исследуйте следующие вопросы: Что именно значит для вас быть мотивированным на успех и конкурентным? Почему вы придерживаетесь целей, которые вы перед собой ставите? Попадали ли вы когда-нибудь в ситуации, в которых вы не были заинтересованы, из-за своего желания соперничать и доказать свое превосходство? Как вы думаете, что случится, если вы некоторое время «снимете ногу с педали газа»? Как вы справляетесь с чувством страха или беспокойства, который появляется, когда вы сравниваете себя с кем-то? Как вы относитесь к своим соперникам? Как вы переживали или переформулировали свои поражения?

Имидж и Презентация Себя

«Не одевая никаких масок, о которых мы знаем, у нас есть особое лицо для каждого друга».

ОЛИВЕР ВЕНДЕЛЛ
ХОЛМС-СТАРШИЙ

Даже в очень раннем возрасте Тройки могли приспособливаться к ожиданиям других для того, чтобы показать себя в наиболее выгодном свете. На средних уровнях это может выражаться как неестественный энтузиазм или профессиональное спокойствие, которое словно говорит: «У меня все в порядке». Мир рекламы, маркетинга, продаж и моды часто нуждается в таких людях, это те области, где, кажется, сосредоточено наибольшее количество Троек. Многие политики, коучи, потенциальные гуру, люди бизнеса также обладают качествами типа личности Троек, особенно если у них есть врожденный талант чувствовать ситуацию и уметь инстинктивно вести себя так, как ожидается. Тройки могут войти в комнату и почувствовать подводные течения между людьми, сразу же инстинктивно зная, как себя вести.

Так как Троек постоянно хвалят за эти способности, они хорошо «набили себе руку» в умении адаптироваться к ситуации, поэтому теряют контакт со своим настоящим «Я». Их личное чувство себя в таком случае остается неразвитым и недостижимым, и, спуска-

ясь ближе к нездоровым уровням, Тройки часто не знают, кто они и что чувствуют вне зависимости от своего имиджа. Вместо того чтобы выразить, что они на самом деле думают или чувствуют, они говорят и делают то, что будет приемлемым.

Если им удастся представить себя как успешного человека и окружающие восхищаются ими, то возникают новые и более опасные обстоятельства. Такой успешный имидж подтверждает то, как ведут себя Тройки по отношению к людям, а не то, что они собой на самом деле представляют. Чем успешнее этот образ, тем больше Тройкам хочется продолжать на него полагаться и развивать его, а не себя. В результате их сердце отодвигается в сторону и про него забывают. Осознание того, кем они на самом деле являются, становится все более и более неизведанной территорией, иногда они не хотят концентрироваться на этом, потому что если они посмотрят внутрь, то увидят пустоту, большую черную дыру.

СООТВЕТСТВИЕ ОЖИДАНИЯМ

Каким образом вы стараетесь показать себя другим людям прямо сейчас? Самому себе? В офисе? Своим друзьям? Родителям? Детям? Домашним животным? Различаются ли все эти образы или он один? Отличается ли то, как вы видите себя, от того, как вас воспринимают другие? Чем именно, по вашему мнению, отличается ваше собственное представление о себе от представления о вас других людей? Откуда вы это знаете? Приводили ли вас эти отличия к конфликтам с другими или причиняло ли это вам проблемы каким-то образом?

Упаковка себя как Товара

Когда Тройки чувствуют себя неуверенно, они защищают себя тем, что все больше заботятся о своем имидже. Их поведение становится некой PR-акцией. Они начинают чувствовать то, как их воспринимают, — это и есть все. Вместо того чтобы тратить энергию на развитие тех талантов, которые у них есть, они тратят свои ресурсы на то, чтобы производить правильное впечатление на других людей. Стараясь найти выигрышную формулу, они будут делать и говорить все, что соответствует их целям или убережет их от унижения, будь то демонстрация (ложной) скромности, мнимого согласия, сопрсвождаемого примиренческим отношением, или что-либо совершенно противоположное.

Убежденность в том, что они должны всегда показывать себя с выгодной стороны, — это огромное напряжение, напоминающее постоянное собеседование при приеме на работу. Попробуйте

**«Я могу быть тем,
кем захочу!»**

просто представить себе волнение и сомнение в собственных силах, которые должны в себе подавлять Тройки для того, чтобы нормально функционировать. Они постоянно боятся сказать или сделать что-то не то. Нет такого момента, когда они не на страже, поэтому они не могут быть по-настоящему спонтанными из-за боязни быть осмеянными или воспринятыми не в выгодном свете.

Проблема в том, что Тройки относятся к себе как к вещи («Я должен “продать” себя людям»). Мы уже говорили о том, что Тройки еще детьми часто были развитием чьих-то нарциссических желаний. Они поняли, что их настоящие чувства и нужды не замечают и что они существуют как объекты восхищения и желания. Боль от этого настолько остра, что Тройки могут отключиться от чувствительности своего сердца. Одно только сердце может помочь им обрести правду, и таким образом, когда они от него отключаются, они отключаются от своей связи с правдой. Правда тогда тоже становится вещью, изменяющейся в зависимости от того, что работает в тот или иной момент.

Это непрекращающееся приспособленчество и отчужденность приводят к тому, что Тройки и их близкие люди могут страдать, как объясняет нам Артур, пастор, который очень много работает:

Я настолько старался опередить всех на работе, что начал думать о себе лучше, чем о других, и меня начали воспринимать как надменного и отчужденного. Я стал неэмоциональным дома и был или нетерпеливым по отношению к моей жене, если ее не было рядом, или же становился настолько отчужденным с ней, как будто ее не было рядом. Я очень волновался по поводу того, что «они» обо мне думают, не определяя, кто «они». Несколько лет назад я вдруг понял, что, одеваясь каждое утро на работу, думал о том, какое впечатление я хотел произвести на неопределенную группу профессионалов из центра города, которых я даже не знал и с которыми не общался!

ИЗМЕНЕНИЕ СЕБЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОКРУЖЕНИЯ

Заметьте ситуации, когда вы изменяетесь, подгоняя себя под ваше окружение. Сколько раз в день вы это делаете? Увидьте разницу между тем, кем вы стараетесь быть со своими друзьями, коллегами, семьей и т. д. Заметьте, когда в вашей речи звучат определенные интонации или ритмы. Когда вы замечаете эти изменения, как они влияют на ваше состояние? На вашу связь со своим сердцем? Когда вы приспособливаетесь, вы чувствуете себя более ценным или менее?

Страх близости

В то время как Тройки стараются убедить себя и других в том, что у них все в порядке, они не могут позволить другим приближаться к себе слишком близко. Близость может позволить другим увидеть, что на самом деле у них не все в порядке, что они не те люди, какими хотят казаться. В глубине души Тройки знают о несоответствии между тем, кто они на самом деле, и тем, как они показывают себя миру, но они боятся, как бы кто-нибудь не увидел эту разницу. Они боятся, что кто-то заметит, насколько одиноко, пусто и никчемно они себя чувствуют на самом деле, тем самым лишь усиливая скрытую неуверенность в себе. Чем ближе подходят другие, тем больше Тройки боятся, что они увидят то, что скрывается за фасадом, и отвергнут их. Вместо того чтобы рисковать остаться отвергнутыми, Тройки будут изо всех сил стараться взять себя в руки и достичь большего, чтобы другие были ими довольны (или, точнее, были довольны их имиджем) и не подвергли их отношения сомнениям, не угрожали разрывом.

Для того чтобы держать людей на безопасной дистанции и одновременно привлекать их внимание, обеспечивая хорошее отношение к себе, средние Тройки развивают в себе «профессиональное» дружелюбие или энергичную боевитость, которая замещает настоящую близость и связь. Они могут даже держать своего супруга на расстоянии из страха близости. Внешне их брак кажется идеальным, но их супругу не хватает настоящей близости и эмоциональной связи. Тройки обычно хотят, чтобы их отношения *выглядели* успешными, вместо того чтобы сделать их такими, особенно если близость означает для них риск оказаться беззащитным или нуждающимся, или быть отвергнутым за то, что не выполняются желания другого.

ПОЗВОЛЬТЕ ДРУГИМ УВИДЕТЬ ВАС

Поделитесь чем-то сокровенным о себе с тем, кому вы доверяете. Как только вы сделаете это, сконцентрируйтесь на возникающем чувстве беззащитности. Оно вам неприятно? Какое оно? Что оно заставляет вас чувствовать в отношении другого человека? Что вы боитесь ему показать?

Нарциссизм и Хвастовство

Чем более нездоровой была обстановка, в которой росли Тройки в детстве, тем больше страдают их чувство собственного до-

**«Что я должен
сделать, чтобы
произвести на тебя
впечатление?»**

стоинства и ценности и тем тяжелее им найти и сохранить его. Они будут вынуждены искать все это в одобрении и принятии себя другими людьми, но все-таки полученное одобрение и принятие никогда не даст им до конца почувствовать себя ценным и достойным.

Травмированные нарциссические чувства обычно проявляются как гиперкомпенсация — другими словами, они начинают рисоваться и хвастаться.

В зависимости от глубины полученных травм средние Тройки могут создавать грандиозное представление о самом себе. Быть просто успешным недостаточно: им нужно стать так или иначе знаменитыми или важными — «большими звездами», которых все знают и прославляют за что-то. Конечно, это только приводит к тому, что Тройки часто разочаровываются и думают, что их унижают.

Тройки также могут начать соблазнять людей и начинают коллекционировать свои сексуальные победы для того, чтобы поднять собственную самооценку. Они часто «наводят лоск», чтобы привлечь больше внимания, но потом реагируют враждебно или подчеркнуто безразлично, если кто-то действительно восхищается ими и хочет пригласить на свидание («Я хочу, чтобы ты смотрел на меня, но я не собираюсь признавать тебя»). Их волнует собственная репутация, а также то, как к ним относятся люди, имеющие к ним отношение. Они не только должны быть привлекательными и желанными — их супруги и дети, друзья и даже домашние животные должны быть такими же, хотя в идеальном варианте другие люди не должны быть более привлекательными и желанными, чем сами Тройки.

Тони вспоминает:

В те моменты моей жизни, когда я чувствовала себя наиболее одиноко, я много работала над тем, чтобы быть потрясающей. Я помню, как была худой, как щепка, с идеальными ногтями (накладными, разумеется), с идеально наложенным макияжем, одетой модно и дорого, обсыпанной искрящимися бриллиантами и утопающей в мехах (натуральных, естественно). Я помню, как люди смотрели на меня с благоговением, а я ничего не чувствовала. Я поняла, что, когда я была так далека от себя настоящей, со мной редко происходило то, к чему бы хотелось возвращаться в своих воспоминаниях. Я думаю, что из этого состояния мне помогло выбраться осознание того, что я не помню такие моменты. Например, я почти не помню день своей свадьбы. Попытка воссоздать свое прошлое помогла мне воссоединиться с самой собой.

ПОЗВОЛЬТЕ ЛЮДЯМ ПОНЯТЬ ВАС

Когда вы окружены другими людьми, находясь в обществе, сконцентрируйте свое внимание в первую очередь *на их жизни и их успехах*. Подумайте, что вам интересно узнать о них. Заметьте, как это дает им возможность поинтересоваться вами, без необходимости для вас производить на них впечатление. Подумайте о том, что другие могут полюбить вас и без вашего постоянного стремления произвести на них впечатление. Как вы себя чувствуете при этом?

При сильном стрессе Тройки могут потерять способность с ним справляться, тогда Тройки уходят в Девятку, начиная проявлять некоторые качества средних и нездоровых Девяток. Тройки очень сильно сосредоточены на достижении успеха и идентифицируются с тем, что они делают, и уход в Девятку служит для них прекращением их постоянной погони за успехом.

Так как Тройки так сильно желают взять планку и доказать, что они многого стоят, они неизбежно испытывают стресс и конфликты в отношениях с другими людьми. В такие моменты они могут стать более спокойными, дипломатичными и приспособляющимися ко всему, как средние Девятки. Тройка, уходящая в Девятку, будет тоже пытаться выделиться из общей массы, но уже не так сильно. Они ослабляют свои позиции и стараются смешаться с другими.

Как мы уже говорили, погоня за успехом часто приводит Троек к тому, что они начинают заниматься вещами, которые на самом деле им неинтересны. Несмотря на то что они могут заниматься такими вещами какое-то время и в связи с тем, что более долгие проекты или даже целая карьера или отношения, которыми занимаются Тройки, это не то, что им действительно интересно, они начинают отчуждаться и отключаться, что похоже на поведение Девяток. Вместо того чтобы быть эффективными, они стараются быть все время занятыми, надеясь преодолеть сложную ситуацию и не быть ею затронутой. Хотя Тройки обычно быстро и эффективно решают вопросы и реагируют, в стрессе они становятся странным образом невосприимчивыми и самодовольными.

Поражения или серьезные проблемы в своей карьере особенно невыносимы для Троек. В такие периоды Тройки становятся разочарованными в жизни и в себе. Пустота наполняет душу, и они пребывают в апатии и чувствуют себя «перегоревшими». Вместо того чтобы использовать свое трудолюбие для того, чтобы улучшить ситуацию, они стараются закрыть глаза на истинные причины возникшей проблемы и тратят свое время, думая о том, что им приятно, предаваясь фантазиям о следующем большом успехе.

РЕАГИРУЯ НА СТРЕСС: ТРОЙКА УХОДИТ В ДЕВЯТКУ



КРАСНЫЙ ФЛАГ: ТРОЙКА В БЕДЕ



Если Тройки испытывают сильный стресс в течение длительного времени или они испытали серьезный кризис без адекватной поддержки или навыков, чтобы справиться с ним, или если с ними жестоко обращались в детстве, они могут перешагнуть шоковый порог и начать проявлять нездоровые характеристики своего типа.

Это серьезно сказывается на уверенности Троек в себе и может привести их к пугающему осознанию, что их жизнь была построена на шатком или неправильно сложенном фундаменте. Они могут испугаться, что на самом деле проигрывают, что их успех бессмыслен и что их представление о себе искусственно. В чем-то они могут оказаться правы. Если Тройка может увидеть суть своих страхов, она может изменить свою жизнь и начать двигаться по пути здоровья и освобождения. Но вместо этого они могут начать хвататься за иллюзии своего превосходства и будут всячески отрицать то, что они страдают или что у них есть проблемы («У меня нет никаких проблем! У меня все хорошо», «Я буду делать все, что нужно, для того, чтобы двигаться вперед»). Если Тройки пойдут по этому пути, они могут спуститься на нездоровые Уровни Развития. Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрируете нижеуказанные предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:

нарциссическое личностное расстройство, повышенное кровяное давление, депрессия (часто ангедоническая), нарциссический гнев и мстительность, психопатическое поведение.

- ▶ Физическое истощение и сгорание от бесконечного работоголизма.
- ▶ Слишком искаженный имидж, нечестность и лживость.
- ▶ Отсутствие чувств и внутренняя пустота.
- ▶ Соккрытие уровня эмоционального стресса.
- ▶ Зависть и нереальное ожидание успеха.
- ▶ Эксплуатация и приспособленчество.
- ▶ Тяжелые эпизоды гнева и враждебности.

▶ Первое и самое главное: научитесь замечать, когда вы превращаетесь в кого-то другого, когда вы становитесь вашим имид-



жем, вместо того чтобы говорить или действовать естественно. Вы можете даже заметить, что вы начинаете превращаться в ваш имидж даже тогда, когда никого нет вокруг! Может быть, и нет ничего плохого в том имидже, который вы создали, и вы даже можете хотеть его использовать время от времени, только осознание этого даст вам способность выбирать, когда его можно использовать. Без осознанного отношения вы будете рабом своего имиджа.

► Так же, как и Восьмерки и Единицы, вы на самом деле только выиграете, если дадите себе время отдохнуть. Будучи Тройками, вы не всегда сразу же замечаете, что вы находитесь в стрессе, и для того, чтобы вы заметили, что вы переоценили свои силы, должны возникнуть серьезные проблемы со здоровьем или во взаимоотношениях. Остановитесь и время от времени в течение дня делайте несколько глубоких вдохов, а также делайте перерывы в работе, чтобы проверить, все ли с вами в порядке. Вы взволнованы? Одиноки? Злитесь? Вас переполняют эмоции? Такие моменты отдыха могут напоминать снижение скорости, но, по большому счету, и они позволяют сохранять свое эмоциональное и физическое здоровье и помогут вам легче добиться цели.

► Найдите людей, которым вы можете доверять и с которыми вы можете поделиться своим беспокойством и своими слабостями. Тройкам обычно несложно находить друзей, и они могут проводить с ними много времени, но это не одно и то же, что иметь близких друзей, к которым вы можете обратиться в те моменты, когда вы чего-то боитесь, когда вас обидели или вы чувствуете свою незащищенность. Найдите людей, которые сами так себя ведут, и поймите, что вам не нужно говорить обо всем сразу. Рассказывайте немного о том, что вы чувствуете. Это поможет вам открыться и в то же время чувствовать себя в безопасности. (Хороший психотерапевт также может помочь в этом.) Так же, несмотря на все ваши опасения, что произойдет по-другому, тот факт, что вы открылись своим друзьям, сделает вас ближе, а не разочарует их.

► Тройки действительно выигрывают от занятий творчеством, особенно если они это делают для себя, а не для окружающих. Рисование, поделки, музыка, каллиграфия или живопись, журналистика помогут вам быть в контакте с собой и уделять себе больше внимания. Вы, может, даже захотите выделить в вашем доме так называемое «священное место», которое будет полностью отведено под ваше творчество и открытие собственных способностей.

В этом месте вам нельзя будет работать! Это будет то место, куда вы будете убегать от требований своей жизни и особенно от ваших требований к самому себе.

► Вы относитесь к типу, который получит большую пользу от медитации, хотя вы относитесь и к типу, который в наименьшей степени желает медитировать. Просто сидеть, «ничего не делая», не имеет никакого смысла для вашего нацеленного на достижение Эго, но это очень нужно вашей душе. И медитация далека от ничегонеделания. Фактически по сложности она напоминает воспитание детей. Быть способным просто быть — это великое человеческое достижение, но особенно это относится к Тройкам. Если вначале это кажется трудным, используйте свою дисциплинированность и настойчивость — Тройки обычно совершают прорывы внезапно и большими скачками.

► Найдите сферы своей жизни, где вы сможете поучаствовать как член команды, но не ее лидер! Для Троек очень непросто учиться сотрудничать и работать вместе с другими, не пытаясь при этом быть центром внимания, но это приносит огромное и неожиданное удовлетворение. Вы можете попробовать поработать волонтером в местной больнице, школе или доме престарелых. Возможно, вы удивитесь своему ощущению от работы с другими не только в плане ощущения своей связи с ними, что приносят с собой эти усилия, но также в плане того, что вы, работая в этих местах, думаете о себе. Вы можете почувствовать то, насколько ценными вы себя ощущаете, и это то, о чем вы и не мечтали.

РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН ТРОЕК



Здоровые Тройки способны себя по-настоящему ценить, а это сильно отличается от напыщенного самолюбия. Они ценят себя реалистично и глубоко ощущают собственную ценность, также они высоко оценивают и свою жизнь, что придает им уверенность, а также здоровое понимание своих возможностей. Мы можем сказать, что здоровые Тройки имеют сбалансированную *любовь к себе*, которая также дает им возможность любить других свободно и бескорыстно. Такую любовь к себе сложно нарушить или причинить ей вред, потому что она основана на справедливой оценке своих истинных качеств, а также на признании своих ограничений. Не нужно говорить, что другим это очень нравится и они ценят человека, обладающего такими удивительными качествами.

Из-за своей истинно высокой самооценки Тройки понимают, насколько важно инвестировать в себя и в свое развитие: они амбициозны, уверены в себе и настойчивы, заботятся о себе физи-

чески и стараются узнавать себя как можно глубже, думая о том, как лучше решать все свои задачи. Они всегда стараются найти возможности для роста и улучшения своей жизни и учат других тому, как им развиваться.

«Инвестиции в себя» могут просто означать вкладывание денег, времени и энергии без закливания на себе и самолюбования. Здоровые инвестиции в саморазвитие необходимы каждому, кто хочет достичь чего-то в жизни, — мы должны получить хорошее образование, определиться с нашими приоритетами и не отступать от наших целей. Тройки на самом деле умеют развивать в себе качества, которые у них есть.

Кроме инвестирования в свои собственные таланты здоровые Тройки помогают другим преуспевать в чем-то; они используют свою способность стимулировать и мотивировать людей достигать большего, чем те думают, что могут достичь. Тройки, работающие медицинскими сестрами, врачами или учителями, могут оказывать поразительное влияние на своих студентов или клиентов силой своего собственного примера. Физиотерапевт может побудить ребенка с физическими проблемами снова начать ходить, хотя все остальные уже перестали на это надеяться; учитель музыки может вдохновить своих учеников превзойти самих себя; тренер может дать своей команде возможность с удовольствием узнать о том, что они реализуют свой лучший потенциал.

Здоровые Тройки также используют свои таланты и способности показать себя, чтобы быть лучше для благого дела. В результате они часто становятся выдающимся образцом для подражания в своей сфере деятельности. Многие корпорации и организации нанимают на работу здоровых Троек для того, чтобы последние представляли их интересы. Они хороши в общении и продвижении продукта, они знают, как подать что-то таким способом, чтобы оно выглядело привлекательно, притягательно и вдохновляюще. Они могут быть очень эффективны в улучшении морального климата и командного духа.

Ив, приятный и великодушный корпоративный тренер:

Большую часть времени мне нравится быть Тройкой, потому что я успеваю столько всего сделать. Недавно я получила новую работу. Я сразу начала мотивировать коллектив, чтобы они чувствовали себя настоящей частью команды победителей. У меня также получилось добиться того, чтобы пятеро моих коллег получили прибавку к зарплате. Сейчас они настолько лояльно ко мне относятся, что готовы ходить по раскаленным углям. Они думают, что я лучшая, и мне это нравится! Мне нравится, что я могу мотивировать людей быть лучшими.

Высокофункционалирующие Тройки принимают себя и направляют свое внимание внутрь — они все, чем они кажутся. Они олицетворяют собой честность, простоту и естественность, что невероятно вдохновляет других. Высокофункционалирующие Тройки реалистично воспринимают себя, принимая свои ограничения и радуясь своим талантам, не принимая себя слишком всерьез. Они нежны, трогательно искренни и впечатлительны — по-настоящему прекрасные люди, которым нравится восхищение, которое они получают, но они в нем *не нуждаются*.

Преодоление приносящей боль самовлюбленности, которую Линн испытывала в детстве, привело ее к тому, что она начала совершенно иначе относиться к себе и другим:

Я вся пропитана чувством «присутствия здесь и сейчас» или внутренним сиянием, которое распространяется на других. Оно как магнит притягивает ко мне людей, причем мне не нужно что-то делать для этого или чего-то достигать. Меня недавно спросили: «Вы всегда так сияете?» Я почувствовала себя необыкновенной и в то же время просто человеком, твердо стоящим на ногах.

ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ: ТРОЙКА УХОДИТ В ШЕСТЕРКУ



Тройки, так же как здоровые Шестерки, достигают самореализации и остаются здоровыми, учась обращать внимание на других людей и на цели, которые выходят за рамки их личного интереса. Это смещает их фокус от необходимости сохранять свой имидж к реальному желанию стимулировать развитие чего-то большего, чем они сами. Интегрирующиеся Тройки начинают находить настоящее чувство собственного достоинства такими способами, о которых они раньше никогда не подозревали. Более того, активно общаясь с другими людьми как на работе, так и в личной жизни, Тройки начинают понимать, что в них есть мужество, и начинают полагаться на своего собственного внутреннего гида, как это происходит у здоровых Шестерок, что дает им возможность открывать все больше своих истинных качеств. Общение становится простым, искренним и прямым — нет необходимости ослеплять людей своим блеском.

Независимо от того, насколько много они работают, стремление Троек получить признание, реализовывая себя в том, что не было продиктовано желаниями их собственного сердца, никогда не приносит плоды. К их удивлению, тем не менее Тройки находят глубокое удовлетворение и ощущают собственную ценность, совершая бескорыстные поступки и разделяя ответственность, что появляется, когда они проявляют уважение к тем обязательствам, которые они берут на себя по велению сердца. Их глубоко трогает то, что они создали вместе с другими, они видят красоту и добро-

детель того, что они сделали, независимо от того, получают они одобрение за свои действия или нет. В такие моменты без какого-либо внутреннего размышления Тройки начинают чувствовать свою истинную Сущность и ценность.

Средние Тройки обычно чувствуют себя солистами — они способны мотивировать других и создавать командный дух, но на самом деле они чувствуют себя одиноко. Бремя Героя Семьи не позволяет им попросить поддержки или сочувствия — герой не должен нуждаться в большой помощи. Но когда Тройки интегрируют в Шестерку, они начинают замечать и принимать помощь, которая им приходит в их жизни, и у них есть мужество попросить помощи, когда она им нужна. Когда они начинают вести себя таким образом, то им становится страшно оттого, что они могут быть неадекватны и разочаруют окружающих («Если бы они знали, что я на самом деле чувствую, они бы отвернулись от меня»). Но когда Тройки начинают строить серьезные отношения с избранными людьми, основанные на доверии и взаимном уважении в свойственной здоровым Шестеркам манере, они получают мощный инструмент, который им помогает в поиске своего внутреннего гида и поддержки.

Конечно, простая имитация черт средних Шестерок не принесет Тройкам ничего хорошего. Принятие на себя чрезмерных обязательств и попытки показать свою личность и чувствовать себя в безопасности путем установления различных связей только усилит их озабоченность собственным имиджем и стремление к показухе. Но если Тройки перестанут идентифицировать себя с тем, как у них все получается, то в них естественным образом проявятся стойкость, искреннее участие и мужество здоровых Шестерок.

Чтобы получить освобождение, Тройки должны избавиться от своей убежденности в том, что их ценность зависит от позитивной оценки других людей. Только тогда они могут начать ориентироваться на свой внутренний мир и стать аутентичными, истинными. Это трудный путь для Троек, хотя и самый прямой. Вначале они ощущают только пустоту в области сердца, но постепенно со спокойствием и сочувствием они могут обнаружить под ним свою боль и стыд. Когда они увидят эту боль, вылечат и освободятся от нее, то, даже не заметив момента, когда изменение произошло, Тройки постепенно поймут, что они довольно-таки сильно отличаются от тех людей, которыми они привыкли себя считать. Свободные от тяжелой необходимости танцевать под чужую дудку, Тройки обретают огромную свободу и легкость, делая в жизни то, что желает их сердце.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СУЩНОСТЬ



Тройки должны понять очень четко: если они хотят, чтобы выздоровление произошло, им нужно снять маску и признать чувство пустоты внутри них. Спасение, конечно, состоит в том, что на самом деле нет реальной внутренней пустоты в настоящей Сущности. Когда маска сорвана, видимая пустота наполняется извне. Это выглядит так, словно сама маска оказывала давление на истинное «Я»: когда маска снята, настоящее «Я» не сможет не проявиться. Вместо мыслей о том, что они пусты и бесполезны, Тройки обнаружат, что они просто менее развиты в определенных сферах (в то же время остается много областей, в которых они очень хорошо разбираются). Для того чтобы Тройки начали это путешествие по пути открытия себя, им требуются мужество и, в идеале, поддержка спутника жизни, хорошего друга, терапевта или духовного наставника.

Тони говорит о той разнице, которую ощущает:

Разница сейчас состоит в том, что я делаю выбор для себя, который основан на том, что мне по-настоящему нужно, а не на том, что сделает меня более желанным. Я перестал хотеть быть лучшим для кого-то, кроме себя. Я могу выражать свои эмоции свободно, не беспокоясь о том, что другие могут обо мне подумать, и разрешаю себе выглядеть так, как я хочу, не осуждая себя. Я чувствую себя в каком-то роде мягче. Большую часть своей жизни я излучал свой тип личности — я был типичной Тройкой. Сегодня я просто являюсь самим собой.

Когда Тройки желают рискнуть потерей одобрения других, чтобы последовать за желаниями своего собственного сердца, они могут стать выдающимися личностями, какими всегда и хотели быть. Какую бы любовь и восхищение они ни получали, все это затрагивает их душу, давая начало красивому новому саду.

Мэри, которая в «прошлой» жизни была терапевтом, узнала этот важный секрет:

Все мое ощущение себя было связано с «деланием» и, конечно, достижением успеха. До тех пор, пока я не поняла, как это — просто быть, у меня оставалось мало надежды на честность или искренность... Я всегда была быстрой, компетентной и способной. Я и сейчас такая, но сейчас для меня не так важно, чтобы я хорошо справилась. Более важно для меня быть верным тому, что имеет для меня реальную ценность.

Когда центр тяжести Троек смещается с того, что происходит вовне, на то, что происходит внутри, ощущение, что они руковод-

ствуются своим сердцем, становится тем, что они никогда раньше не испытывали. Однажды попробовав это, они вряд ли променяют это на что-либо другое.

ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

Воссоединившись со своими сердцами, как никакой другой тип, здоровые Тройки становятся воплощением Сущностного дара *подлинности*. Их поведение становится искренним, они не стараются быть более или менее другими, чем они есть на самом деле. Они становятся простыми и доступными, открывая своих истинных себя с честностью и смирением.

Подлинность (естественность) — это не состояние абсолютной честности. Подлинность — проявление того, кто вы есть в данный конкретный момент. Когда Тройки присутствуют в Настоящем, они просты и могут говорить правду, которая идет прямо из их сердца. На первый взгляд это не кажется достижением, но если мы подумаем об этом, мы поймем, как редко мы показываем другим себя с этой стороны.

В то время как Тройки учатся воспринимать свою подлинность, их Сущностные качества начинают расти. Об этом сложно говорить не потому, что это так абстрактно, а потому, что это составляет основу для нашего существования, и поэтому мы не видим этого. Возможно, лучшее слово здесь — *ценность*. Факт в том, *что мы ценны, потому что мы существуем*.

Эта идея бросает вызов популярной культуре, которая настаивает на том, что мы представляем собой ценность только тогда, когда у нас есть определенный доход, или определенные физические качества, или нам определенное количество лет, или мы накопили определенный профессиональный опыт. Но все это является поверхностным пониманием ценности, заменой, которую создала наша личность, оторванная от самого Бытия, источника всей реальной ценности.

Если мы остановимся и задумаемся, то поймем, что мы сами называем то, что ценим, ценностью. Возможно, кто-то, кто стал актером, начал себя уважать за это. Но для другого человека та же самая карьера может казаться бессмысленной и тривиальной. Их самооценка может зависеть от того, сколько денег у них на счете в банке. Ценности бывают разными не только у разных людей, но и у одного и того же человека они могут быть разными в течение жизни. Очевидно, то общее, что нас объединяет, — это *мы сами*. На самом деле это мы проецируем нашу Сущностную ценность на работу (человека, вещь или деятельность), а потом стараемся

ощутить то самое чувство собственной ценности от обладания этой вещью. Но именно так это никогда не работает.

Когда мы входим в контакт со своей Сущностной ценностью, мы тем не менее знаем, что это подлинная часть нашей настоящей природы. Мы не можем быть лишены ценности, мы можем только забыть, что она есть. Вся боль, унижение, проблемы в жизни никак не уменьшают Сущностную ценность человека; самое большее, они только меняют человека и дают ему возможность для большего развития, принятия и понимания. Таким образом, когда Тройки способны принять свою Сущностную ценность непосредственно, они становятся освобожденными от постоянного желания своего Эго достигать успеха для повышения самооценки. Это дает им время и место, чтобы жить с величием духа, жизнью в любви, богатстве и радостном изумлении.

Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 3. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

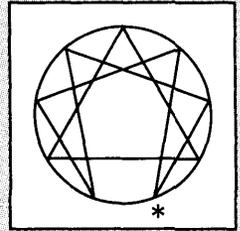
- ▶ Менее 15 — Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (не являетесь Тройкой, Семеркой или Восьмеркой).
- ▶ 15-30 — Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 3.
- ▶ 30-45 — В вас есть некоторые черты Типа 3, или один из ваших родителей относится к Типу 3.
- ▶ 45-60 — В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 3.
- ▶ 60-75 — Скорее всего, вы относитесь к Типу 3 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Тройках слишком узко).

Тройки наиболее часто путают себя с Пятерками, Восьмерками и Единицами. Восьмерки, Семерки и Девятки наиболее часто ошибочно считают себя Тройками.



ТИП 4:

ИНДИВИДУАЛИСТ



ХУДОЖНИК

РОМАНТИК

МЕЛАНХОЛИК

ЭСТЕТ

ЖЕРТВА ТРАГЕДИИ

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

«Искусство — это особого рода вера, более или менее тайная. Все художники, если им суждено выжить, вынуждены, в конце концов, рассказать всю свою историю, показав все свои страдания и тоску».

ДЖЕЙМС БОЛДУИН

«В конце концов, может быть, все величие искусства состоит в том, что в нем существует извечный конфликт между красотой и болью, человеческой любовью и сумасшествием создания мира, невыносимым одиночеством и изнуряющей толпой, отрицанием и согласием».

АЛЬБЕР КАМЮ

«Счастье полезно для тела, но только горе раскрывает силу ума».

МАРСЕЛЬ ПРУСТ

«Намного лучше испытать чашу глубокого горя, чем попробовать мелкое удовольствие».

УИЛЬЯМ ХАЗЛИТТ

«Только гений может умоляюще жаловаться».

Ф. СКОТТ ФИЦДЖЕРАЛЬД

**THE
RISO — HUDSON
TAS**

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

1..... *Совсем неверно.*

2..... *Иногда верно.*

3..... *В какой-то мере
верно.*

4..... *В основном верно.*

5..... *Совершенно верно.*

- ___ 1. Многие видят во мне загадочную, сложную и противоречивую личность — и мне это в себе нравится.
- ___ 2. Я часто размышляю над моими негативными чувствами долгое время до того, как мне удастся от них избавиться.
- ___ 3. Я часто чувствую себя одиноким, даже когда нахожусь с близкими мне людьми.
- ___ 4. Если меня критикуют или не понимают, то я обычно удаляюсь и становлюсь мрачным (дуюсь).
- ___ 5. Мне сложно заниматься проектами, в которых нет творческого элемента.
- ___ 6. Мне не нравится следовать правилам или ожиданиям, так как я должен привнести что-то особенное в то, что я делаю.
- ___ 7. По большому счету, я достаточно драматичен и темпераментен.
- ___ 8. Я много размышляю о воображаемых сценах и разговорах, даже тех, которых могло и не быть.
- ___ 9. Я очень сильно хочу, чтобы кто-то спас меня и избавил от всего этого ужаса.
- ___ 10. Когда вокруг складываются сложные обстоятельства, я обычно опускаю руки и сдаюсь — даже можно сказать, что сдаюсь слишком легко.
- ___ 11. Я могу простить практически все, кроме плохого вкуса.
- ___ 12. Честно говоря, в целом я не люблю очень тесно с кем-то работать.
- ___ 13. Найти себя и быть верным своим эмоциональным нуждам — все это является чрезвычайно важным для меня.
- ___ 14. Мне не нравится быть ни лидером, ни последователем.
- ___ 15. У меня очень тонкая интуиция, несмотря на то что я не всегда имею смелость сделать так, как она мне подсказывает.

*Коды к тесту
смотри на стр. 264.*

_____ **ВСЕГО**

ТИП ЛИЧНОСТИ ЧЕТЫРЕ: ИНДИВИДУАЛИСТ

**Чувствующий, отстраняющийся тип:
эмоционально выразительный, драматичный,
поглощенный своими мыслями, резко
темпераментный.**

▲

Мы назвали тип личности Четыре «Индивидуалист», потому что представители этого типа поддерживают свою индивидуальность, рассматривая себя как человека, сильно отличающегося от других людей. Четверки чувствуют, что они не похожи на других людей и, соответственно, никто не сможет их понять и по-настоящему любить. Они часто думают, что у них есть особые таланты, которые отличаются от того, чем одарены все остальные, но в то же время они думают о себе так, что им всегда не везет и/или в чем-то они ущербны. В большей степени, чем любой другой тип, Четверки остро осознают свои отличия от других, свои недостатки и фокусируются на этом.

Здоровые Четверки честны с собой: они понимают свои чувства и могут исследовать движущие ими мотивы, свои противоречия или эмоциональные конфликты, не отрицая и не обеляя их. Им необязательно понравится то, что они увидят, но они не пытаются рационализировать свое состояние и также не пытаются ничего скрыть от себя и окружающих. Они не боятся увидеть себя со всеми изъянами и недостатками, без прикрас. Здоровые Четверки готовы раскрыть окружающим чрезвычайно личные и потенциально постыдные вещи о себе, потому что им необходимо понять правду о себе и своей жизни, — таким образом, они смогут понять, кто они есть на самом деле, и прийти к согласию со своими чувствами. Эта способность также позволяет Четверкам стоически проходить через страдания своей жизни. Их понимание темной стороны их личности позволяет им легче переживать болезненные моменты жизни, такие, с которыми любой другой тип может и не справиться.

Тем не менее часто Четверки жалуются на то, что им чего-то в себе не хватает, но они не всегда в состоянии понять, чем это «что-то» является. Это сила воли? Или способность легко общаться с людьми? Уверенность в себе? Эмоциональная стабильность? Все, что они видят в достаточной степени у других людей. Со временем и при определенных условиях Четверки обычно осознают, что они не уверены в некоторых *аспектах своего ощущения себя* — своей личности и структуры своего Эго. Им кажется, что им недостает

- ▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** не иметь индивидуальности или личной (для самого себя) значимости.
- ▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** найти себя и свою значимость, создать личную индивидуальность из собственных переживаний.
- ▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕРЭГО:** «У тебя все хорошо, или ОК, если ты верен себе».

четкой и стабильной самоидентификации, и в особенности той личности, с которой они бы чувствовали себя комфортно.

Несмотря на то что Четверки думают, что они отличаются от других людей, они тем не менее не хотят находиться в одиночестве. Они могут чувствовать себя социально неловкими или застенчивыми, но они чрезвычайно сильно хотят общения с людьми, которые понимают их самих и их чувства. «Романтики» Эннеаграммы, Четверки страстно желают найти кого-либо, кто бы оценил того человечка, которого они втайне от всех опекали и прятали. Если со временем эта мечта не реализуется, Четверки начинают настраивать себя на то, что вокруг *все такие непохожие на них*. И такой «аутсайдер» соответственно успокаивает себя тем, что становится бросающимся в глаза индивидуалистом: все должно быть сделано, как ему хочется, своим собственным способом, на своих собственных условиях. И Четверки повторяют как мантру: «Я остаюсь собой. Никто меня не понимает. Я непохожий и особый», в то время как они тайно желают жить с той же легкостью и уверенностью, как и все остальные.

У Четверок обычно формируются негативная самоидентификация и хронически низкая самооценка. Для того чтобы избавиться от этого чувства, они культивируют «Воображаемое “Я”» — идеализированное представление о себе, которое в основном существует в их воображении. Четверка, с которой мы были знакомы, поделилась с нами о том, что все свободное время она слушала классическую музыку, воображая себя великим пианистом — а-ля Владимир Горовиц. К сожалению, ее желание заниматься музыкой было намного меньше, чем воображаемое представление о себе, поэтому она всегда смущалась, когда люди просили ее поиграть для них. Ее настоящие способности, которые были очень неплохими, вызывали у нее чувство стыда.

В течение своей жизни Четверки могут менять имидж, как бы «примеривая» на себя что-то новое, ориентируясь на стили, предпочтения или качества, которые они считают привлекательными в других людях. Но в глубине души они совсем не уверены в том, кто же они есть на самом деле. Проблема заключается в том, что они основывают свое представление о себе на тех чувствах, которые испытывают. Когда Четверки смотрят внутрь себя, то они видят калейдоскоп постоянно меняющихся чувств и эмоциональных реакций. Дело в том, что Четверки правильно видят суть человеческой природы в ее динамике и постоянном изменении. Но из-за того, что они хотят создать стабильную и надежную личность из своих эмоций, они стараются культивировать в себе только особые, избранные чувства, отрицая любые другие. Соответственно некоторые чувства рассматриваются как «Я», а некоторые — как «не

Я». Пытаясь удержать у себя и выразить определенные эмоциональные состояния и настроения, Четверки начинают верить, что таким образом они остаются верны себе.

Наиболее сложно Четверкам научиться отпускать эмоции из прошлого; они обычно думают о своих ранах и не могут забыть о своих негативных чувствах к тем, кто причинил им боль. Четверки настолько оказываются привязанными к своим желаниям и разочарованиям, что они уже неспособны распознать все то хорошее, что преподносит им жизнь.

Лея, работающая мама, которая испытывала эти тяжелые чувства в течение многих лет:

Я умираю от изнеможения, когда живу в этом мире. У меня в жизни была череда ужасных взаимоотношений. Я ненавидела добродетели своей сестры и ненавидела добродетели в принципе. Многие годы я жила, не ощущая радостей жизни, выдавливая из себя улыбку, потому что не могла улыбаться по-настоящему. Я постоянно стремилась получить то, чего у меня не было. Мои желания и мечты никогда не реализовывались, потому что, как я сейчас понимаю, я была слишком привязана именно к своим желаниям, а не к тому, чтобы они к чему-либо привели.

Есть одна суфийская притча на эту тему. С одной собакой настолько плохо обращались, что она чуть не умирала от голода. Однажды собака нашла кость, утащила ее в надежное место и начала ее грызть. Собака была такой голодной, что грызла кость очень долго, и получила от кости все, что только могла. Через какое-то время старый добрый человек заметил собаку с жалкими остатками кости вокруг и стал потихоньку приносить для собаки еду. Но бедная собака была настолько привязана к своей кости, что не смогла отвлечься от нее и вскоре умерла с голода.

Четверки находятся в такой же ситуации. До тех пор, пока они верят в то, что с ними что-то основательно не так, они не могут позволить себе проявить те таланты, которые у них есть, и получить от этого удовольствие. Это происходит потому, что для Четверок признать свои таланты — означает отказаться от того, кто они есть (образ страдающей жертвы), и потерять ощущение собственной значимости (их Основная Боязнь). Четверки психологически растут, если начинают понимать, что многое в придуманной ими истории не является правдой или, по крайней мере, уже не является правдой. Старые эмоции и чувства начинают уходить тогда, когда Четверки перестают рассказывать себе свою собственную сказку: эта сказка не имеет отношения к тому, кем они сейчас являются.

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

Четверкам кажется, что они непохожи на своих родителей. Многие Четверки воображают, что их по ошибке подменили в роддоме, что они сироты или своего рода дети, оставленные взамен покинутых. Они часто рассказывают об этом, чтобы показать то, что их не «видят» их родители, что у них отсутствуют нормальные взаимоотношения с родителями или у родителей с ними. Говоря языком психологии, Четверки считают, что не встречают отражения своих качеств или как минимум отражения их настоящих качеств и талантов, которые им необходимы для развития своей личности. (В теории семейных систем Четверки идентифицируют себя с ролью Потерянного Ребенка.)

В результате Четверкам начинает казаться, что с ними что-то серьезно не то, что заставляет их бросаться на «поиск самого себя», и этот поиск длится всю жизнь. Они думают о том, что «если я непохож на своих родителей и не могу себя в них увидеть, тогда кто я?». Это приводит к тому, что Четверки фокусируются на том, чего им не хватает, — на том, что не так в них, в их жизни, в их взаимоотношениях. Они чувствуют себя покинутыми и непонятыми своими родителями, а затем и иными близкими им людьми.

Хана работает администратором в университете. У нее есть любящий муж и дети, но тем не менее время от времени она страдает от присутствующего ее типу чувства «покинутости»:

Я очень рано поняла, что нельзя зависеть от своей матери, что необходимо играть самой и принимать свои собственные решения. Мой отец, которому прежде всего было все равно, иметь детей или нет, стал часто отсутствовать дома в тот период, когда я была в начальных классах, поэтому я ощущала себя еще больше покинутой.

В результате всего этого Четверки очень сильно привязываются к людям, которые возбуждают в них стремление к получению зеркального образа, которые видят их и ценят за то, что они такие, какие есть. На более глубоком уровне Четверки постоянно ищут мать и отца, которых, как они считают, у них нет. Они могут начать идеализировать других, принимая их за «спасителей», которые вытащат их из того состояния, в котором они находятся. Но также легко Четверки разочаровываются и бесятся от того, что другие их подвели или не в полной мере увидели их страдания и борьбу. Другой человек рассматривается как источник любви, благодетели и красоты — тех качеств, которых, по мнению Четве-

рок, им не хватает, а это приводит к ожиданиям, которые обязательно должны оправдаться, и к сильному страху быть покинутыми. Люди, которые не относятся ни к одному из сценариев, мало интересуют средних Четверок; аналогично тому, как те, кто не вызывает в Четверках сильный эмоциональный отклик, кажутся им ненастоящими.

В связи с тем, что Четверки сомневаются насчет собственной индивидуальности, они обычно играют в кошки-мышки с окружающими — прячась от людей, но тем не менее надеясь, что их отсутствие будет замечено. Четверки пытаются оставаться загадочными и достаточно интригующими для того, чтобы привлечь к себе кого-нибудь, кто заметит их и освободит своей любовью. Но моменты «удаления» и «выхода на люди» чередуются и могут быть чрезмерно эмоционально окрашены, показывая «нуждаемость» Четверки, а тем самым Четверки отгоняют от себя своего долгожданного спасителя. До тех пор, пока они не поймут эту модель поведения и не увидят, что их ожидания нереалистичны, Четверки всегда рискуют тем, что окружающие отвернутся от них из-за завышенных эмоциональных требований.

ЧЕТВЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 3: АРИСТОКРАТ

Здоровые. Люди этого подтипа сочетают в себе творчество и амбиции, стремление к самосовершенствованию и достижению целей, что часто сопровождается желанием личностного совершенствования. Они более общительны, чем люди другого подтипа, и хотят быть одновременно и успешными и отличаться от других людей. Они чувствуют потребность сообщить о себе и о своих творческих усилиях другим людям, им важно найти правильный способ самовыражения и избежать чего-либо обескураживающего и безвкусного. Они создают слушателей в своем уме.

Средние. Эти люди в большей степени, чем другие подтипы, осознают себя, понимают собственную ценность, понимают, как их воспринимают окружающие. Они хотят признания себя и того, что они делают, но обычно больше обращают внимание на то, как они выглядят в прямом и переносном смысле, и на другие подобные моменты. Они более практичны, но одновременно и более экстравагантны — они любят утонченность, культуру и изысканность, обычно видят себя людьми высокого класса, элегантными и обращающими внимание на то, принимают ли их в обществе. Они могут соперничать и высокомерно относиться к людям: величие и нарциссизм выражаются более открыто и прямо.

ПОДТИПЫ — КРЫЛЬЯ



Примеры:

Джереми Айронс
Джеки Онассис
Тенесси Уильямс
Джуди Гарланд
Вивьен Ли
Сара Маклахлан
артист, ранее известный
как Принц
Марта Грэхем
«Бланш Дюбуа».

Примеры:

Боб Дилан
Энн Райс
Алан Гинзберг
Аланис Морисетт
Эдгар Алан По
Джонни Депп
Сильвия Платт
Джеймс Дин
Ингмар Бергман.

ЧЕТВЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 5: БОГЕМНЫЙ

Здоровые. Люди этого подтипа обычно являются очень творческими натурами, они соединяют эмоциональность и интроспективность с восприимчивостью и оригинальностью. Они в меньшей степени, чем другие подтипы, обеспокоены признанием и статусом, поэтому их самовыражение является личностным и уникальным, что дает больше и им и окружающим. Им нравится процесс творчества и открытия намного больше, чем создание впечатления о себе, и поэтому они являются чрезвычайно исследовательскими натурами. Плохо это или хорошо, но они обычно не следуют правилам и не признают авторитетов, нарушая правила тогда, когда самовыражение является для них бóльшим приоритетом.

Средние. В большей степени интроверты и одиночки, чем представители другого подтипа, эти Четверки обычно живут в своем воображении. Для них реальный мир оказывается менее интересным, чем те внутренние ландшафты, которые они создают для себя. Их привлекает все экзотическое, загадочное и символическое, и их стиль обычно эксцентричный и необычный. Люди этого подтипа обычно предпочитают мрачные сцены и скромный стиль жизни. Они могут быть сильно закрытыми людьми, часто считая себя бунтарями-одиночками. Несмотря на то что у них очень развита интуиция, им очень сложно сделать что-то реальное в реальном мире.

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У ЧЕТВЕРОК

Сластолюбец. Когда Четверки с преобладающим инстинктом самосохранения находятся на средних уровнях развития, они наиболее практичны и материалистичны из всех Четверок. Они любят утонченные стороны жизни и хотят окружать себя красивыми вещами. Их привлекают прелести материального мира, и им нравится культивировать свое «гнездо», заполненное вещами, которые для них являются одновременно и эстетичными и эмоционально привлекательными. Поэтому Четверок с преобладающим инстинктом самосохранения часто очень трогают стиль преподнесения и символизм подарков, и им самим также нравится дарить подарки окружающим, такие как, например, роза для любимого человека. Также из всех Четверок они наиболее интровертны, и в период социальной изоляции им необходима комфортная и эстетичная окружающая среда. Особенно обстоятельно, даже слиш-

ком серьезно, они относятся к окружающим их вещам, хотят, чтобы используемая ими ткань была мягкой и успокаивающей, свет соответствовал настроению и температура воздуха была для них комфортной.

В конце концов, их желание эмоциональной глубины начинает мешать им удовлетворять основные жизненные нужды. Они часто ведут себя безрассудно, что происходит вследствие возбуждения, вызываемого эмоциональными подъемами того или иного рода. Другой крайностью является то, что они начинают потакать своим собственным прихотям в надежде утешить себя в период эмоциональных спадов. В любом случае они позволяют эмоциональным капризам диктовать их поведение. Четверки с преобладающим инстинктом самосохранения могут стремиться сохранить изысканный стиль жизни в ущерб безопасности и физическому благополучию (например, покупая дорогие вещи тогда, когда нечем платить за аренду квартиры). Они (как и Семерки) могут превратиться в разочарованных примадонн, стремящихся к богатству и роскоши. Они часто злоупотребляют пищей и не следят за здоровьем, все ночи подряд смотрят фильмы, слушают музыку, пьют, переедают, как будто бы говоря: «А какая разница?» Вредные привычки, которые они себе позволяют, являются компенсацией за их «непрожитую» жизнь.

На нездоровом уровне такие Четверки сильно склонны к алкоголизму и наркомании. Так же, как мотылька влечет к огню, их привлекают ситуации, которые подрывают стабильность их жизни, и иногда даже можно сказать — опасные, например, они вступают в незаконную любовную связь или иные деструктивные взаимоотношения. Аналогичным образом они могут быть чрезвычайно безответственными, совершенно не думая о том, как заработать на жизнь, а иногда даже отрицая необходимость иметь какой-либо заработок. Так как их переполняют эмоции, они не утруждают себя даже тем, чтобы приходиться на работу или платить по счетам. Нередки случаи, когда они разрушают себя, злоупотребляя, например, наркотиками и пренебрегая собой.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ЧЕТВЕРОК

Аутсайдер. Когда Четверки с преобладающим социальным инстинктом находятся на средних уровнях развития, то они в большей степени, чем представители других Четверок с иными преобладающими инстинктами, думают о том, что они непохожи на других, абсолютно уникальны. Им кажется, что их

уникальность является одновременно не только даром, который они приносят другим, но также и бременем, которое они должны нести. Неудивительно, что Четверки с преобладающим социальным инстинктом обычно являются наиболее социально активными и коммуникабельными. Они страстно желают взаимоотношений с другими людьми и хотят быть частью общества, но очень часто им кажется, что они не знают, как это сделать. Как и Тройки, они часто сравнивают себя с другими людьми, но всегда думают, что проигрывают. Они желают быть среди красивых, обаятельных людей, элиты общества, но сомневаются, что достойны этого.

Ощущение стыда, возникающее при социальном общении, приводит Четверок к выводу, что они не знают, как вести себя как нормальные люди. Они завидуют счастью других, но в то же время отвергают их как грубых и нечувствительных. Они часто выглядят эффектно и необычно, чтобы скрыть боязнь общения. Многие Четверки с преобладающим социальным инстинктом присоединяются к альтернативным социальным группам для того, чтобы компенсировать чем-либо свои чувства («Я найду утешение для себя с аутсайдерами»). Поколение битников в 1950-х годах или готическая субкультура рокеров в 1980-х и 1990-х являются примером этого).

Некоторые Четверки с преобладающим социальным инстинктом могут жаждать успеха для того, чтобы избавиться от беспокоящего их чувства неадекватности («Теперь они не будут над мной смеяться!»). Они сильно реагируют на любое высказанное о них мнение, иногда вспоминая старые разговоры, видя в них «доказательства» пренебрежительного к ним отношения. Странно, но они одновременно и защищают свои недостатки и считают, что эти недостатки им мешают («Конечно, я чужой среди всей этой грубости и эгоизма, но я все равно хочу, чтобы кто-либо полюбил меня!»).

На нездоровых уровнях страх быть отвергнутым может привести Четверок с преобладающим социальным инстинктом к тому, что они практически полностью отстраняются от общения с людьми. Стыд и ожидание того, что над ними будут смеяться, становятся настолько сильными, что они уже не хотят, чтобы кто-либо их увидел. В то же самое время все эти страхи не позволяют им работать более или менее постоянно. В результате Четверки с преобладающим социальным инстинктом становятся чрезвычайно зависимыми от своей семьи, друзей или партнера. Изоляция, чередующаяся с фантазиями о своих достижениях, может привести к тому, что Четверки с преобладающим социальным инстинктом понапрасну будут тратить свою жизнь.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ЧЕТВЕРОК

Одержимость. Когда Четверки с преобладающим сексуальным инстинктом находятся на средних уровнях развития, в них больше, чем у представителей этого типа с другими преобладающими инстинктами, преобладают романтизм, чрезмерность и желание найти спасителя. Они могут быть сентиментально уязвимы и впечатлительны, но в то же время агрессивны и динамичны, особенно что касается самовыражения. В Четверках с преобладающим сексуальным инстинктом есть элемент напористости, экстравертности, и в отличие от представителей этого Типа с другими преобладающими инстинктами вряд ли их романтические фантазии долго будут оставаться лишь фантазиями. Бурные и неистовые, они выстраивают всю свою эмоциональную жизнь вокруг человека, к которому привязаны. В них сосуществуют сильные чувства восхищения, желания и ненависти к объекту их выбора. Чувственные и обольстительные, они также могут быть ревнивыми и проявлять чувства собственности, как и Двойки, и они хотят быть единственным человеком, который что-то значит в жизни другого. Четверки с преобладающим сексуальным инстинктом также часто сомневаются в том, что они привлекательны, поэтому стараются достичь чего-либо, что сделает их приемлемыми для другого, — например, стать художником или звездой, но в то же время возмущаются теми, кто этого уже достиг.

Зависть у таких Четверок проявляется наиболее четко. У них возникают проблемы во взаимоотношениях, потому что они влюбляются в тех людей, качествами которых они восхищаются или хотят иметь сами, но потом начинают завидовать и ненавидеть любимого человека именно за то, что у него есть эти качества. Идеализация партнера быстро приводит к тому, что за малейшие недостатки он становится отвергнутым. В то же самое время Четверкам с преобладающим сексуальным инстинктом нравятся люди, которые по тем или иным причинам для них недоступны. Поэтому они постоянно думают о том, насколько желанен для них этот человек, и ненавидят тех, с кем этот человек находится.

На нездоровых уровнях сильная зависть по отношению к другим приводит к желанию саботировать их для того, чтобы отомстить. Нездоровые Четверки с преобладающим сексуальным инстинктом подсознательно живут под лозунгом «Страдание любит компанию» («Если я страдаю, то страдать должен и ты»). Четверки с преобладающим сексуальным инстинктом начинают конкурировать и воевать и полностью себя оправдывают, уничтожая оппонентов или причиняя боль тем, кто их разочаровал. (В качестве примера можно привести историю о том, как Сольери завидовал

Моцарту.) Они склонны к быстрой смене чувств по отношению к окружающим, даже по отношению к своим защитникам и любимым. Их эмоциональный хаос может привести их к опрометчивым агрессивным поступкам против себя и людей, которые, по их мнению, не ответили должным образом на их эмоциональные нужды.

С ЧЕМ ЧЕТВЕРКАМ НАДО РАБОТАТЬ



Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Четверок на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя ваши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы сможете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 4: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ СВОИХ ЧУВСТВ

Четверки основывают свое представление о себе на своих внутренних состояниях («Я есть то, что я чувствую»), поэтому они более часто, чем другие типы, концентрируются на том, что они чувствуют. (Обычно Четверки в намного большей степени акцентируют свое внимание на том, какие чувства у них возникли от того или иного события в жизни, чем непосредственно на этом событии.)

Но у чувств есть одно верное правило — они постоянно меняются. И в этом-то и заключается проблема. *Если их представление о себе основано на чувствах, а их чувства постоянно меняются, то постоянно меняется и их представление о себе.* Четверки решают эту проблему, выбирая для себя те чувства, с которыми они хотят идентифицироваться, и начинают их культивировать, отвергая те чувства, с которыми они незнакомы или которые считают «ненастоящими».

Вместо того чтобы позволить родиться незапланированным ощущениям, Четверки начинают фантазировать о людях, событиях и сценариях развития ситуации, так чтобы эти фантазии пробудили именно те эмоции, с которыми такая Четверка желает идентифицироваться, даже если эти эмоции негативные или болезненные. Какими бы ни были чувства, Четверки стараются их усилить, чтобы поддержать свое представление о себе. Например, они могут выбрать музыкальные произведения, которые вызывают у них

З Д О Р О В Ь Е	Уровень 1	<i>Ключевые ха- рактеристики: Оживляющий Всеобъемлющий</i>	Четверки освобождаются от ощущения того, что с ними что-то не так, поэтому перестают быть поглощенными собой. Они получают то, что составляет их Основное Желание, а именно желание найти себя и свою собственную значимость, поэтому и они решают свои проблемы с постоянной самоидентификацией и стабильностью. Они оживлены, вдохновлены и непосредственны.
	Уровень 2	<i>Интроспектив- ный Чувственный</i>	Четверки сосредоточены на своих собственных чувствах и предпочтениях для того, чтобы получить четкое представление о том, кто они есть. Мнение о самом себе: «Я чувственный, не такой, как все, и понимающий себя».
	Уровень 3	<i>Раскрывающий свой внутрен- ний мир Творческий</i>	Четверки усиливают мнение о самих себе, выражая свою индивидуальность через творчество. Они ярки и изысканны, они исследуют свои чувства и впечатления и находят способы поделиться ими с другими людьми. Их творчество очень личное, но часто с оттенками всеобщности.
С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>Романтический Индивидуали- стичный</i>	Четверки начинают бояться, что их изменчивые чувства не будут способствовать им как личности и их творчеству, поэтому они используют свое воображение, чтобы продлить и усилить яркость своего настроения. Они используют воображение и стиль для того, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность, и начинают мечтать о ком-то, кто их спасет.
	Уровень 5	<i>Поглощенный собственными мыслями Темперамент- ный</i>	Четверки беспокоятся о том, что люди не распознают или не оценят их и их уникальность, поэтому начинают играть в игру «попробуй получи» — испытывают окружающих для того, чтобы посмотреть, действительно ли те в них заинтересованы. Отчужденные, застенчивые и меланхолические, они верят, что их хрупкость привлечет спасителя и отпугнет ненужных им людей.
	Уровень 6	<i>Потакающий своим желани- ям Декадент</i>	Четверки боятся, что жизнь заставит их отказаться от своей мечты, и они впадают в отчаяние от того, что их никогда не спасут. Им кажется, что они теряют многое в жизни, и они завидуют стабильности окружающих, поэтому они позволяют себе стать «исключением из правил», в связи с чем становятся порочными, надменными и непродуктивными.

Н Е З Д О Р О В Ь Е	Уровень 7	<i>Полный нена- висти Отстраненный</i>	Четверки боятся, что зря растрчивают свою жизнь, и это может быть правдой. Чтобы сохранить свой имидж, они отвергают все и вся, что не поддерживает их мнение о себе или их эмоциональные притязания. Их подавляемый гнев приводит к депрессиям, апатии и непроходящей усталости.
	Уровень 8	<i>Отвергающий себя Клиническая депрессия</i>	Четверки настолько отчаянно хотят стать личностью своей мечты, что ненавидят в себе все, что этому не соответствует. Они себе противны и ненавидят окружающих за то, что те не смогли их спасти. Они также могут губить все то хорошее, что еще осталось в их жизни.
	Уровень 9	<i>Отчаявшийся Отрицающий жизнь</i>	Осознание того, что растратили свою жизнь, гоняясь за напрасными мечтами, — это уже слишком много для нездоровых Четверок. Они могут попытаться добиться спасения путем разрушительного поведения или просто покончить с жизнью, чтобы избавиться от негативного мнения о себе. В некоторых случаях они совершают преступления из страсти.

сильные ассоциации, и постоянно их прослушивать, чтобы поддерживать в силе старые чувства либо как минимум находиться в сильном эмоциональном напряжении.

Когда Четверки начинают создавать и поддерживать настроение — в своем роде манипулируя своими чувствами, — они идут в неправильном направлении. Все это приводит к губительной для Четверок привычке жить в своем воображении, а не в реальном мире.

В молодости Беверли была красивой стюардессой. Во время своих путешествий она знакомилась со многими мужчинами, но не заводила с ними отношений:

Так как я летала через Атлантику в Париж, мне было очень легко завести отношения со многими мужчинами. После того как мы заканчивали обслуживание пассажиров, было время со многими поговорить, и определенный флирт помогал убивать время. Но я предпочитала сидеть в хвосте самолета и думать о ком-либо, кто находится на борту самолета, или о ком-то, кого я встретила в аэропорту, вместо того чтобы с кем-либо болтать, что, вероятно, все равно расстроило бы меня. Я могла влюбиться, переспать с человеком, выйти за него замуж, представить наш дом и детей —

и все это в течение одного полета. В этом случае не приходилось сталкиваться с разочарованием и расстраиваться из-за того, что отношения прекращались.

УЗНАВАТЬ «СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ ЗОВ» ФАНТАЗИИ

Четверки боятся, что если их эмоции не будут достаточно сильными, то исчезнет их творчество или даже их индивидуальность. Понаблюдайте за собой в течение дня и посмотрите, чувствуете ли вы, что используете свое воображение для того, чтобы «растормозить» свои чувства. Обратите внимание на свои фантазии, мечты и разговоры с самим собой. Что они усиливают? Для какой цели они нужны? Думаете ли вы, что некоторые из чувств больше являются «вами», нежели какие-либо другие? Что вы делаете, если вдруг понимаете, что случайно оказались *не в том настроении*? Заметьте свою привычку комментировать ваши чувства и жизненный опыт, как будто вы спрашиваете себя: «Что мой опыт говорит мне обо мне?»

Каждый раз, когда вы понимаете, что фантазируете, особенно о потенциальных романтических отношениях, сексуальном опыте, или становитесь своим «идеализированным “Я”», вы спускаетесь ниже по уровням развития Типа 4.

Социальная роль: Особый случай

Четверки, находящиеся на средних уровнях развития, настаивают на том, чтобы быть собой, и на все накладывают свой «личный штамп». Со временем все больше и больше их представление о себе начинает основываться на том, как они непохожи на других людей. (Голос СуперЭго, предписывающий им «быть верными себе», звучит все сильнее и сильнее по мере того, как они все более «уходят в себя».) Аналогично этому настроение Четверок резко отличается от окружающей их обстановки («Если все счастливы, то мне грустно. Если всем грустно, то я хихикаю»). Когда настроение Четверок отличается от настроения всех остальных, то это усиливает у них чувство собственного «Я». Поэтому характерная для них Социальная роль — это Особый Случай или Загадочный Незнакомец, и им становится не по себе, если они не играют эту роль в общении с окружающими.

Парадоксально, но чем больше Четверки подчеркивают свою «неодинаковость», тем больше они загоняют себя в угол, лишая себя большого числа удовольствий. Четверкам необходимо понять, что чем больше они настаивают на том, что они непохожи на других и уникальны, тем вероятнее, что они не заметят или отвергнут многие свои положительные качества только потому, что им они напоминают качества других людей, особенно членов семьи. Поэтому, *сами этого не желая, они создают отрицательное*

**«Никто меня
не понимает».**

представление о себе: «Я не такой», «Я никогда не буду работать в офисе», «Я никогда не буду носить полиэстер», «Меня никогда не встретят в Кей-Марте». Они не понимают, что «быть собой» не требует усилий, потому что они в любом случае будут собой. Когда Четверки прекратят очень сильно стараться «быть собой», они обретут ту свободу, которая позволит им увидеть всю красоту того, что у них действительно есть.

Рива, талантливая художница, видит истоки этой проблемы в детстве:

Будучи ребенком, мой мир был чрезвычайно замкнут на мне. Я не делилась своими чувствами и была очень закрытой. Я чувствовала, что никуда не вписываюсь, чувствовала себя отвергнутой — может быть, из-за моей внешности или манеры речи, или из-за того, что я была умной и еврейкой. Я не знаю. В то время как часть меня хотела быть «нормальной» и веселиться, одновременно с этим я гордилась тем, что я особенная, более чувствительная, более мудрая и проницательная, глубже понимающая вещи. Я начинала чувствовать себя как маленькая взрослая среди сверстников-детей. Поэтому у меня очень рано развился одновременно и комплекс неполноценности и ощущение превосходства над всеми.

Если все это зайдет далеко, то желание «оставаться собой» может привести Четверок к ощущению того, что правила и ожидания обычной жизни к ним не применяются («Я делаю, что хочу, когда и как хочу это делать»). Поэтому они могут быть скрытовеличественны, претенциозны, воображая, что из-за того, что у них есть великий непризнанный талант, они заслуживают лучшего к себе отношения, нежели обычные люди. Они считают, что на них не распространяются законы человеческого общества, они отрицают правила, пренебрегают ограничениями, особенно относительно своих чувств.

Соответственно Четверки начинают рассматривать многие обычные аспекты жизни, такие как необходимость зарабатывать на жизнь или регулярно работать, как помехи в их поиске себя. Они хотят быть свободными для того, чтобы жить, как велит их настроение, и идти туда, куда зовет их воображение, хотя они зачастую ждут своего вдохновения месяцами (или годами). На самом деле они непродуктивно прожигают свою жизнь. Рива продолжает:

Ощущение того, что я «имею право», возникало потому, что я думала о себе как о превосходящей других и необычно чувствитель-

ной, поэтому нельзя было ожидать, что я должна была делать то, что должны были делать простые смертные, особенно когда это эстетически безвкусно. Но также это ощущение вседозволенности имело отношение к прямо противоположному аспекту меня — тому, что я в какой-то степени неполноценна и ущербна, что у меня отсутствует способность делать то, что с легкостью могут делать другие люди, — например, ходить каждый день на работу или иметь постоянные удовлетворяющие отношения!

ОТЛИЧАТЬСЯ ИЛИ ИМЕТЬ СВЯЗЬ С ЛЮДЬМИ

Несмотря на то что мы все индивидуальности — ценные сами по себе, — верно также и то, что у нас очень много общего с другими человеческими существами. Заметьте свою привычку автоматически фокусироваться на том, чем вы *отличаетесь* от других. Чего это вам стоит с точки зрения вашей взаимосвязи с другими людьми? Мешает ли это вам заниматься теми вещами, которые приносили бы вам пользу?

Зависть и негативные сравнения

Как и все пороки (или Смертные грехи), зависть рождается как определенный ответ на потерю связи с нашей Сущностью. Но в отличие от многих других Типов Четверки в какой-то степени осознают эту потерю. Им также кажется, что только они что-то потеряли. Когда они были детьми, другие члены их семьи и их друзья казались им более завершенными личностями и людьми, которые были более адекватно оценены, в то время как им самим казалось, что их игнорируют. В результате появились хроническое одиночество, сильное желание стать частью коллектива и зависть к тем, кто такой частью является.

Кэсс, знаменитая актриса, рассказывает о некоторых из своих чувств, которые она испытывала в детстве:

Мне было два года, когда родилась моя младшая сестра, и она стала центром внимания. Я была забыта, и мое ощущение мира было таково, что я — забытый одинокий ребенок, который смотрит в окна дома, где полно света и веселья. В школе надо мной смеялись, и я ни с кем не общалась, поэтому стала усердной ученицей, но все это усиливало мое ощущение того, что я сильно от всех отличаюсь. Я завидовала другим девочкам, у которых были русые волосы и голубые глаза, и ненавидела мои темные волосы и карие глаза. Мой отец был холоден и равнодушен ко мне и обычно

«Какой замечательной была моя жизнь! Но почему же я не понял этого намного раньше?»

КОЛЕТ

говорил: «Ты не знаешь, чего ты хочешь, и не будешь счастлива, пока это не получишь!»

Во взрослом возрасте из-за зависти Четверки начинают считать, что все окружающие являются стабильными и нормальными людьми, в то время как они сами чувствуют себя ущемленными или в лучшем случае недоделанными. В результате они чувствуют, что не в состоянии так же хорошо маскироваться, как и остальные, что окружающие видят их наготу и уязвимость, и им за себя стыдно. Другие люди, кажется, любят себя, у них есть чувство собственного достоинства, они знают, как себя преподнести и получить то, что они хотят. Другие спонтанны, счастливы, оживленны и не осознают своих недостатков — всего этого у Четверок, по их собственному мнению, нет. Они размышляют по поводу своего состояния, с завистью желая уметь с легкостью общаться, то есть делать то, что другие делают с удовольствием.

Лея, с которой мы встречались ранее, вспоминает:

Я так сильно чувствовала себя одинокой. Я видела других девочек, которые веселились и дружили друг с другом, а я не могла понять, как мне стать частью всего этого. В результате я часто чувствовала себя изолированной и просто другой — отделенной от них. Я не чувствовала себя выше их, просто до боли от них отличалась и не видела пути — абсолютно никакого — стать частью этой группы, веселья, контакта, дружбы, как бы вы это ни назвали.

Несмотря на то что зависть может время от времени овладевать Четверками, они обычно этого стыдятся и стараются как можно лучше спрятать это чувство. Часто зависть скрывается за маской равнодушия и дистанцирования. В них чередуются как желание выразить свою боль, чтобы другие поняли, как сильно они их разочаровали, так и желание закрыться и не высказывать свои мысли и чувства («Я не дам им повода торжествовать!»). Многие Четверки находят способ выразить свои темные чувства *косвенно*, через искусство или намеками. Мы знакомы с одной Четверкой, которая выражала свои чувства своей подруге через магнитофонные записи, которые вперемежку с песнями содержали скрытые послания для нее.

Четверки часто испытывают негативные чувства и не в свою пользу сравнивают себя с другими, потому что, вместо того чтобы проверить реакцию других и понять, что же те думают, они чаще всего пытаются представить реакцию других. Зависть заставляет их разочаровываться собой и проецировать это разочарование на других, предвкушая негативные оценки со стороны окружающих

их людей, даже когда эти люди их любят. Поэтому завистливые Четверки могут часами меланхолично фантазировать, впадая, часто без каких-либо для этого причин, в состояние печали, уязвимости, боли и ощущения непонятости миром.

Усиление настроения через Эстетику и Чувственность

Четверки поддерживают свое настроение, создавая соответствующую атмосферу, которая отвечает тем чувствам, с которыми они идентифицируются. Поэтому их часто привлекает все эстетичное и экзотическое, они окружают себя красивыми предметами, музыкой, освещением, тканями и запахами, которые и соответствуют их индивидуальности и усиливают их чувства. Атмосфера, стиль и чувство вкуса становятся для них чрезвычайно важны. Они очень придирчиво относятся к своему окружению и тем вещам, которые используют. У них должна быть обязательно именно такая ручка, а спальня должна быть выкрашена именно в этот цвет, а ткань портьеры должна быть именно этого качества, и висеть портьера должна именно так, если все будет иначе, то Четверки будут себя плохо чувствовать и потеряют внутренний баланс.

Если это не контролировать, то желание Четверок быть в том или ином настроении, даже негативном, приводит к тому, что у Четверок развиваются вредные привычки, с которыми почти ничего уже нельзя сделать. Если, например, они теряют надежду на то, что у них когда-либо будут постоянные и значащие для них отношения, они могут использовать различные заменители удовольствия: анонимный секс, увлечение порнографией, злоупотребление алкоголем, наркоманию или просмотр старых фильмов по телевидению ночи напролет. Многие из прихотей и исключений, которые Четверки для себя делают, только вредят им.

Николас, писатель, который много лет находился в депрессии:

Я одновременно был и очень строг с собой и очень много себе позволял. Как только в моей жизни случалось что-либо болезненное или трудное, то я сразу же сдавался и, относясь к себе снисходительно, шел по пути наименьшего сопротивления — или спал, как сурок, или уходил в запой. Но это поведение быстро приводило к тому, что я начинал себя презирать и чувствовать сильно виноватым. Несколько лет назад мне необходимо было написать несколько глав книги, но, вместо того чтобы просто этим заняться, я не мог заставить себя сесть за печатную машинку, поэтому я пил

**«Я делаю, что хочу
и когда хочу».**

и смотрел телевизор или брал фильмы напрокат до тех пор, пока мне не становилось тошно. Достигнув критического состояния, я собирал себя в кучу и начинал снова работать. Казалось, что мне надо было создать кризис для себя.

«СОЗДАНИЕ ИНТЕРЬЕРА»

Потратьте некоторое время, чтобы исследовать свою домашнюю обстановку, свое рабочее место или свою гардеробную. Где ваше любимое место? Что вы используете, чтобы «создать атмосферу»? Насколько привязаны вы к вашей обстановке? Есть ли у вас то, с помощью чего вы «создаете свое настроение»? Говорите с людьми? Расслабляетесь? Занимаетесь фитнесом или медитируете?

Отстранение и Уход в Воображаемое «Я»

Все типы Эмоциональной Триады создают представление о себе в соответствии с тем, что они считают предпочтительным для своего настоящего «Я». В то время как представление о себе Типов Два и Три в основном выставлено напоказ, Четверки создают внутренний имидж, то, что мы называли *Воображаемое «Я»*.

Как упоминалось ранее, средние Четверки проводят время в мечтах о своих талантах и шедеврах, которые они создадут, вместо того чтобы развивать свои настоящие таланты. Конечно, не все стороны их представления о себе живут в воображении Четверок — некоторые стороны себя они проверяют на близких людях. Но, даже если Четверки и раскрывают некоторые аспекты своей внутренней самоидентификации, большая часть их Воображаемого «Я» остается нераскрытой.

Несмотря на то что Воображаемое «Я» дает Четверке право время от времени быть личностью, это в большинстве случаев не соответствует имеющимся у них талантам, поэтому вызывает насмешки и отвержение. Воображаемое «Я» чрезвычайно величественно по сравнению с глубиной эмоциональной травмы Четверок: они могут воображать себя как почти волшебников, а других — как очень обычных и даже неполноценных. Их Воображаемое «Я» обычно основывается на идеализированных качествах, иметь которые практически невозможно, даже если очень много и усердно работать. Поэтому по своей сути Воображаемое «Я» недостижимо и неразрывно связано с отрицанием Четверками своих действительных талантов и способностей.

Когда Четверки сильно идентифицируются со своим Воображаемым «Я», они обычно не терпят вмешательства в выбор сти-

ля жизни, воспринимая предложения окружающих как ненужное навязывание своего мнения и сильное давление. Когда им советуют что-либо предпринять, им кажется, что они к этому не готовы. Они обычно откладывают, или избегают социальных контактов, или оттягивают сроки сдачи работы, насколько это возможно. Они презрительно и агрессивно реагируют на любые вопросы, касающиеся их поведения, показывают людям, насколько их обидели. Они сильно хотят бóльшего внимания и поддержки, но им чрезвычайно сложно принять то внимание и поддержку, которые им оказывают.

Рива комментирует:

Для меня было всегда сложно преодолеть себя. Для меня было сложно попросить то, что мне было необходимо. С одной стороны, я ожидаю, что люди (включая мою маму) должны догадаться сами. С другой стороны, я не ожидаю, что мои нужды будут удовлетворены, и не ожидаю, что люди могут в достаточной степени заботиться обо мне, потому что в детстве мои нужды никогда не удовлетворялись. Поэтому я поняла, как использовать свою хрупкость, свою гиперчувствительность, чтобы манипулировать моими родителями, чтобы они все за меня делали и я не несла никакой ответственности ни за себя, ни за свои ошибки.

РАЗВИТИЕ ИМЕЮЩИХСЯ ТАЛАНТОВ

Какими качествами вы мечтаете обладать? Из этих качеств выберите те, которые вы можете действительно развить. Например, музыка требует наличия определенного таланта, но ни один талант не будет развит без практики и дисциплины. Аналогично для того, чтобы «быть в форме», надо тренироваться и придерживаться сбалансированной диеты. Какие качества для вас недостижимы, что бы вы ни делали, — например, стать более высоким или стать человеком другого воспитания? Что привлекает вас в этих качествах? Чувствуете ли вы, что отвергаете себя, желая стать тем, кем не можете стать? Вы можете почувствовать ценность тех качеств, которые имеете?

Гиперчувствительность

Если Четверки продолжают фантазировать, удаляться в себя, сравнивать себя с другими не в свою пользу, то вместо того, чтобы жить в реальном мире и делать то, что требуется, они начинают раздувать свои эмоциональные реакции и становятся рабами своего настроения. В результате этого они становятся гиперчувстви-

тельными или обидчивыми, так что самые незначительные события или бесцеремонные высказывания окружающих вызывают бурную эмоциональную реакцию.

Кэсс, с которой мы уже встречались, рассказывает о внутренней неразберихе, которую создавали возникающие в ней чувства:

Я считаю себя человеком с переменчивыми чувствами, поэтому всегда думала, что не существует ничего среднего между восторгом и отчаянием и что я была умственно неполноценной. Я нахожусь под полным влиянием внешних обстоятельств, которые влияют на мое настроение, и мне очень сложно находить золотую середину. ...Мне кажется, что я не в состоянии веселиться, но, как и всем людям, мне этого очень хочется.

По мере того как Четверки сильнее уходят в себя, они начинают искать скрытый смысл в каждой своей эмоциональной реакции, а также в высказываниях окружающих. Они проигрывают все вчерашние или прошлогодние разговоры в уме, стараясь понять, чего же в *действительности* другой человек имел в виду. Они могут рассматривать безобидные замечания как замаскированные оскорбления. Когда говорят «Ты похудела!», это может расцениваться как: «Она, наверное, думает, что я была жирной свиньей». Или высказывание: «Твой брат такой талантливый молодой человек» может означать как обвинение в том, что у самой Четверки по сравнению с братом нет никаких талантов и она неполноценна.

Думая таким образом, средние Четверки становятся чрезвычайно несговорчивыми и обидчивыми — все эти черты мешают им развивать с людьми дружеские или иные отношения. И в связи с тем, что эти черты соответствуют их представлению о себе как о «чувствительных» и «непохожих», то гиперчувствительность не рассматривается Четверками как отрицательная черта или как черта, вызывающая тревогу.

ПОЛУЧЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Получайте обратную связь от людей, когда вам кажется, что они оценивают, критикуют или отвергают вас. Просите их уточнить, что они имели в виду, и не исключайте того, что они говорят вам именно то, что думают. Избегайте излишней «интерпретации» или «поиска более глубокого смысла» жеста или замечания, сделанного другими. Велики шансы того, что они не разглядывают вас настолько пристально. Также заметьте степень *вашего* интереса к другим людям и суть *ваших* комментариев и мыслей по поводу их. Если бы *другие* так думали, вы бы считали это приемлемым?

Поглощенность собой и нарциссизм

Самосознание, социальная неловкость и косвенные пути получения внимания — это те аспекты нарциссизма, которые мы видим у всех Типов Эмоциональной Триады. У Двоек и Троек нарциссизм проявляется открыто в желании получить признание и внимание со стороны окружающих; нарциссизм же Четверок проявляется косвенно, они сильно поглощены собой и придают чрезмерное значение каждому возникающему в них чувству. Это состояние ума приводит к ущербному пониманию себя.

Кэрол, серьезно увлеченная духовным поиском, много лет анализировала эти чувства:

В жизни я сильно страдала от моего осознания себя и старалась не раскрывать себя людям, которых не знала или с которыми мне не было комфортно. Мне необходимо было почувствовать, что они меня принимают, прежде чем я могла с ними расслабиться и быть собой. Сейчас, когда я живу гораздо осознаннее, мне удается не допускать этого, но тем не менее бывает очень сложно. Я могу вдруг понять, что отделяюсь от группы и чувствую себя забытой.

Четверки начинают настолько концентрироваться на своих хрупких чувствах, что чувствуют себя вправе требовать от окружающих, чтобы те удовлетворяли их эмоциональные потребности. В то же время они могут удивительным образом не понимать чувства других. Они без конца рассказывают обо всех деталях их ощущений и чувств, о своих мечтах и проблемах и совершенно не думают о том, чтобы узнать о чувствах и проблемах своего собеседника. На самом деле поглощенным собой Четверкам очень сложно концентрироваться на чем-то, что не имеет отношения к их насущным эмоциональным нуждам. Им кажется, что достаточно и того, что они чувствуют и какую боль испытывают.

Если Четверки постоянно находятся в плохом настроении, то это является верным свидетельством того, что они становятся поглощенными собой. В этом случае они выставляют свои погрязшие чувства напоказ (будучи так или иначе мрачными и апатичными), ожидают сочувствия, считая себя обманутыми жизнью, и особенно своими родителями или теми, кто постоянно имеет с ними дело. Никто, по мнению Четверок, не дает им того, что они заслуживают, и не понимает их состояние, нужды или страдания. Никто не понимает всю глубину их чувств. Поэтому им становится жаль себя, а это усиливает в них боязнь того, что они не смогут наладить свою жизнь.

Как только они застревают в своем настроении и реакциях, средние Четверки обычно отдаляются от других, чтобы не выставиться, не быть отвергнутыми и покинутыми и избежать насмешек и унижения. Отдаляясь, они теряют обратную связь, потому что им становится чрезвычайно сложно спрашивать окружающих о том, что те думают об их эмоциональных реакциях. Более того, те несколько человек, с которыми такие Четверки продолжают общаться, почти никогда не бывают теми людьми, которые причинили им боль и эмоциональные страдания.

ЗАЧЕМ ОТДАЛЯТЬСЯ?

Заметьте, когда и как вы отделяетесь от людей и событий, превращаясь в аутсайдера, в то время когда нет необходимости так себя вести, не участвуете в социальных или межличностных мероприятиях тогда, когда вы можете в них участвовать.

Можете ли вы отличить ситуации, когда такое поведение — это результат осознанного выбора, сделанного вами в стабильном эмоциональном состоянии, либо когда это является эмоционально спровоцированной реакцией, которая к тому же вызвана старыми детскими травмами?

Можете ли вы оставаться со своей реакцией на ситуацию достаточно долгое время, не совершая никаких действий, для того чтобы понять, какова же ее причина?

Акцент на «наличии проблем» и темпераментность

Как ни странно это звучит, но подсознательно Четверки не могут не иметь проблем. Когда они находятся на средних или нездоровых уровнях развития, они могут сильно не хотеть освободиться от своих болезненных чувств и избавиться от жалости к себе, даже несмотря на то что все это вызывает у них постоянные страдания.

Первопричину этого, однако, несложно понять. Будучи детьми, Четверки получали внимание в своей семье тогда, когда у них возникали эмоциональные проблемы, или потому, что они были темпераментны или угрюмы. Многие Четверки поняли, что смогут убедиться в том, что их любят, если будут сложными детьми, и посмотрят, предпримут ли в этом случае окружающие усилия, чтобы удовлетворить их нужды. Однако, вместо того чтобы разразиться гневом, Четверки чаще дуются и отказываются разговаривать несколько дней, или отказываются поехать в отпуск, или одеваются в течение недели только в черное. Их дурное настроение показывает всем, что они по поводу чего-то расстроены, даже если они и не говорят, по поводу чего именно. Да и сами Четверки могут не знать, по поводу чего, потому что часто впадают в дурное настроение без

видимой на то причины. Они также часто настолько идентифицируются с этим настроением, что думают, что сначала должны разобраться со своим настроением, а только потом могут заняться чем-либо еще. К сожалению, они ожидают, что окружающие тоже должны им уделить внимание до того, как займутся чем-либо еще.

Уильям, талантливый музыкант и дизайнер интернет-сайтов, комментирует свои эмоциональные шторма, которые негативно повлияли на его карьеру и взаимоотношения:

У меня редко возникало постоянное ощущение себя. Я тратил огромное количество времени, чтобы привести себя в состояние эмоционального баланса. Отсутствие эмоционального баланса причиняет массу страданий. Какие бы эмоциональные нужды у меня ни возникали, сначала обязательно надо было разобраться с моим желанием взаимодействия с другими людьми или с депрессией. Мне нравится быть Четверкой, но мне кажется, что это доставляет очень много хлопот.

Нуждаемость Четверок также позволяет им привлечь внимание тех, кто желает быть их спасителем, кто поможет им решать практические задачи так, чтобы у Четверок было время и возможности поиска себя. К сожалению, из-за этого они теряют чувство личной ответственности, проходят мимо того жизненного опыта, который сможет дать им ощущение своей ценности и индивидуальности. Легко увидеть, что первопричина этой проблемы в детстве.

Уильям продолжает:

Я помню, что, будучи маленьким ребенком, я однажды лежал сверху на одеяле в своей комнате, делая вид, что сплю, в надежде, что мои родители откроют дверь и найдут меня. Я представлял, что они увидят, как я мил, и покажут мне, как они меня любят. Мне как воздух был очень необходим эмоциональный контакт. Я всегда знал, что мои родители меня любят, но очень редко чувствовал, что они могут зеркально отражать самые глубокие и самые уязвимые части меня.

«Все меня унижают».

Средние Четверки отталкивают от себя людей, потому что отстраняются, а также из-за своей бурной эмоциональности, но надо сказать, что таким своим поведением они требуют внимания к себе. В определенной степени они настаивают на соблюдении определенных правил взаимодействия, заставляя окружающих «ходить на цыпочках» («Ты бы лучше не поднимал этот вопрос. А то Мелисса опять расстроится»). Их драматическое отстранение — это крик о внимании и приглашение их «найти». Отстраняющиеся Четверки тайно надеются, что найдется кто-то, кто пойдет за ними в их берлогу отшельника.

СКОЛЬКО СТОИТ ДРАМА

Многие Четверки обычно бурно конфликтуют с людьми, а потом мирятся, придумывая поводы. Заметьте свою привычку создавать драмы в ваших основных взаимоотношениях. Отчего же вы расстроены на самом деле? На какое поведение вы хотите вынудить другого человека? Не перешагнули ли вы ту грань, за которой такое ваше поведение уже начнет отталкивать от вас человека, которого вы любите?

РЕАГИРУЯ НА СТРЕСС: ЧЕТВЕРКА УХОДИТ В ДВОЙКУ



Как мы уже видели, Четверки часто теряют себя в своих романтических фантазиях и отдаляются от людей как в надежде получить их внимание, так и для того, чтобы защитить свои чувства. Уход в Двойку представляет собой попытку Четверок получить некую компенсацию за те проблемы, которые неизбежно создают эти модели поведения. Поэтому через какое-то время, проходя через отдаление и поглощенность собой, Четверки уходят в Двойку и подсознательно стремятся решить свои межличностные проблемы, несколько навязывая свою дружбу и немного перегибая палку. Как и Двойки, они начинают беспокоиться о своих взаимоотношениях и искать пути стать ближе к людям, которые им нравятся. Им необходимо много доказательств того, что их взаимоотношения имеют прочную основу. В этой связи они часто выражают свою привязанность к окружающим и напоминают ему или ей, насколько важными являются их взаимоотношения.

В более экстремальных ситуациях Четверки могут устраивать эмоциональные сцены для того, чтобы посмотреть, действительно ли они важны для другого человека. Такой стиль поведения зачастую изматывает окружающих, приводит к тому, что они теряют интерес к Четверке или даже с ней расстаются, что, в свою очередь, усиливает у Четверки чувство покинутости. Четверки далее уходят в Двойку и стараются удержать людей, цепляясь за них. Так же как и средние Двойки, Четверки могут думать, что для них небезопасно показать другому человеку, насколько он нужен им, поэтому они скрывают свои проблемы, фокусируясь на проблемах других («Я здесь, чтобы помочь тебе!»).

Четверкам, в конце концов, не обойтись без серьезной эмоциональной и финансовой поддержки для того, чтобы быть в состоянии продолжать вести свой нереалистичный образ жизни. Они начинают опасаться, что без такой поддержки их мечты не реализуются. Для того чтобы этого не допустить, Четверки, которые находятся в стрессе, начинают преувеличивать ту важность, которую они играют в жизни других людей. Они им напоминают, сколько много хорошего они получили от сотрудничества с Четверками,

напоминают, что именно они являются причиной благополучия окружающих, и находят пути, чтобы поставить окружающих в зависимость от себя. Они стараются создать проблемы, которые необходимо решить, и становятся все более и более ревнивыми и собственническими по отношению к значащим им людям. Так же, как и Двойки, Четверки, находящиеся в стрессе, навязчиво приписывают себе победы и достижения, в то же время жалуясь, что они вечно недооценены.

Если Четверки пережили серьезный кризис без адекватной поддержки или навыков, чтобы справиться с ним, или если с ними жестоко обращались в детстве, они могут перешагнуть шоковый порог и начать проявлять нездоровые характеристики своего типа. Это может привести их к пугающему осознанию, что их фантазии и потворство своим эмоциональным прихотям разрушают их жизнь и растрачивают возможности.

Если Четверки смогут разглядеть суть этих страхов, то они смогут изменить свою жизнь, стать более здоровыми и свободными. Но они также, конечно, могут продолжать свое деструктивное поведение, еще сильнее цепляться за свои фантазии и иллюзии о себе и отвергать все и вся из того, что не решает их эмоциональные нужды («Они все такие грубые и эгоистичные — никто из них не понимает меня», «Я знаю, что мне надо найти работу, но мне сейчас не до этого»). Если Четверки будут продолжать придерживаться этой позиции, то они могут спуститься вниз на нездоровые уровни. Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрируете нижеуказанные предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, — то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

КРАСНЫЙ ФЛАГ: ЧЕТВЕРКА В БЕДЕ



<p>ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ</p> <p>ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:</p> <p>сильная депрессия, нарциссическое личностное расстройство, личностное расстройство избегания, преступления в состоянии аффекта — убийства и самоубийства.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Гнетущее чувство отделения от себя и других.▶ Сильное эмоциональное непостоянство и повышенная чувствительность.▶ Зависимость от одного или двух человек с нестабильными отношениями.▶ Приступы гнева, враждебности и ненависти.▶ Хроническая затяжная депрессия и чувство безнадежности.▶ Эпизоды самосаботажа и непринятие позитивного влияния.▶ Неотвязные мысли о смерти, болезни и ненависти к самому себе.
--	--

ПРАКТИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ ЧЕТВЕРКАМ РАЗВИВАТЬСЯ



► Помните изречение, что «чувства — это не факты». Ваши чувства имеют сильное влияние на вас, и в каких-то случаях они позволяют вам что-то понять важное о вашем характере. Однако они необязательно дадут вам правильную информацию о мотивах или чувствах других людей. Вне зависимости от того, к какому типу мы относимся, на многие из наших эмоциональных реакций сильно влияет наш более ранний, идущий из детства, опыт взаимоотношений. Особенно старайтесь не делать выводы из того, что вам кажется выражением отрицательных намерений или комментариями других людей о вас.

► Эмоциональное непостоянство и темперамент — это ненастоящая чувственность. К тому же они являются достаточно хорошим свидетельством того, что наше сердце начинает закрываться. Более глубокие качества нашего сердца утонченнее и не являются реакцией на действия других людей и на иные внешние раздражители. Наши эмоциональные реакции зачастую не позволяют нам быть тронутыми переживаемым нами опытом на более глубоком уровне. Парадоксально, но они свидетельствуют о страхе или нежелании исследовать более глубокие, настоящие чувства, которые вызывают в нас происходящие с нами события.

► Осознайте те стороны вашего «Воображаемого “Я”», которые не соответствуют реалиям вашей жизни. Иметь творческие планы — это замечательно. Но если мы тянем время, потому что нашу «гениальность» никто в достаточной степени не оценил, или потому что у нас не все есть для реализации наших планов, или потому что гораздо легче просто мечтать о своих планах, то нашим мечтам не суждено реализоваться. Кроме того, научитесь принимать и по достоинству оценивать ваши настоящие таланты и не отвергайте их, потому что вам кажется, что какие-то другие качества являются более привлекательными или желаемыми. Это и называется завистью в самых ее разрушительных проявлениях.

► Ищите честных друзей, которые дадут вам правильную и честную обратную связь. Найдите людей, которые в состоянии увидеть ваши истинные хорошие качества и таланты и которые смогут поддержать вас в развитии этих качеств. Найдите людей, которые смогут говорить с вами с сочувствием, но непосредственно о ваших слабых местах. Четверкам, как и большинству людей, помогает обратная связь, особенно когда дело касается их чувств по отношению к себе и по отношению к своим романтическим увлечениям.

► Старайтесь, чтобы ваши друзья или близкие люди подсознательно не стали мишенью для вашей эмоциональной разрядки. Люди, которые вас любят, хотят быть рядом, чтобы помочь вам справиться с любыми сложностями, но вы не можете требовать от них родительской опеки или того, чтобы они брали на себя всю тяжесть проблем, идущих из вашего детства. Помните, что у этих людей тоже есть свои проблемы и они не всегда в состоянии справиться с вашими интенсивными эмоциями.

► Установите для себя позитивный и конструктивный распорядок дня. Четверки обычно ждут вдохновения, но вдохновение придет скорее, если ваш распорядок дня или стиль жизни организованы таким образом, чтобы поддерживать и развивать вашу творческую энергию, ваше физическое или эмоциональное здоровье и прежде всего вашу активную деятельность в этом мире. В вашем случае немного дисциплины может сильно помочь вам высвободить вашу творческую энергию.

Четверки являются глубоководными дайверами в пучину психики: они ныряют во внутренний мир человеческой души и возвращаются на поверхность, рассказывая о том, что они там видели. Они также способны передать неуловимые аспекты человеческого состояния так, что это будет выглядеть глубоко, красиво и трогательно. Главное, что Четверки напоминают нам о наиболее глубоких аспектах нашей человеческой природы — тех, что наиболее личные, спрятанные и ценные, но вместе с тем, как ни парадоксально, наиболее универсальные.

Из-за того что они созвучны своему внутреннему состоянию — своим подсознательным чувствам и импульсам, — Четверки обычно сильно интуитивны, и это состояние является источником их знания о себе и творчества. Хотя они могут быть и интеллектуалами, но вместе с тем они предпочитают полагаться на то, что говорит им время от времени их интуиция о себе и об их окружении. Часто Четверки совсем не уверены в том, как они пришли к тому или иному пониманию; они считают работу своего внутреннего мира мистической и загадочной.

Кэрол, которая ранее обсуждала свои ограничения в понимании себя, говорит о своей интуиции:

Я что-то чувствую, не всегда осознавая, что же именно. Например, в определенных ситуациях мне становится не по себе, и я не знаю, что же является причиной этого. С годами я научилась обращать внимание на это чувство... В моих лучших проявлениях я очень интуитивна. Я просто знаю, не понимая, как и почему. Я вскаки-

РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН ЧЕТВЕРОК



ваю среди ночи и нахожу ответ на сложный вопрос. В эти моменты у меня нет никаких сомнений, даже если ответ не соответствует тому, что я хочу.

В то же время здоровые Четверки не воспринимают себя чрезвычайно серьезно. У них есть тонкое чувство юмора, часто выражающееся в форме иронии, с помощью чего они рассматривают свои слабости легко и с достоинством. Их красноречие и чувство юмора могут им серьезно помочь как при общении с другими людьми, так и для работы с собой.

«Я должен быть собой».

Конечно, не только Четверки являются творческими людьми, любой из Типов может быть таковым. Однако творчество Четверок особое, личное творчество, которое, по сути, является автобиографичным. В творчестве Четверки обычно исследуют историю своей жизни и чувств и в особенности то, как на них повлияли их семья, их любовь и различные происшествия их жизни. Вот почему многие из драматургов, поэтов и писателей являются Четверками.

Рива делится своими чувствами по поводу исследования человеческой природы и той радости, которую она испытывала, когда ей удавалось выразить то, что она поняла:

В мои лучшие времена я способна парить высоко над землей. Я могу видеть широкую перспективу и соединять различные уровни, а также передавать то, что вижу в поэтической форме, и очень точно, что позволяло людям все правильно понимать и видеть эту перспективу тоже. Я также могу видеть принципы, лежащие в основе событий и явлений, всеобщую истину вещей, их тонкие нюансы, а также передавать их точно и сильно. В моих лучших проявлениях меня надежно поддерживает духовная осознанность, и для других людей я могу являться источником мудрости и исцеления. В мои лучшие времена я могу выражать невыразимое.

Здоровые Четверки получают тот отклик, которого ждут, делясь с другими глубиной своей души. Делая это, они чувствуют облегчение, понимая, что их собственная природа, по сути, не отличается от природы других людей. Их связь с внутренним миром не отделяет их от людей, а, наоборот, соединяет их с ними и позволяет с ними конструктивно взаимодействовать.

**ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ:
ЧЕТВЕРКА УХОДИТ
В ЕДИНИЦУ**



Здоровые Четверки взаимодействуют с действительностью через деятельность, которая имеет значение. Следуя принципам и занимаясь деятельностью, которые выходят за рамки их субъективных реакций, Четверки не только понимают, кто они, но и то, что они действительно хорошие. Они вступают в контакт не-

посредственно со своими инстинктами и становятся меньше зацикленными на проигрываемых в мозгу эмоциональных сценариях.

Четверки, интегрирующиеся в Единицу, также понимают, что самовыражение не означает погруженность в собственное настроение. Они охотно организуют себя на последовательную работу для того, чтобы принести в этот мир что-либо стоящее. Они перестают быть безучастными наблюдателями, ожидающими, чтобы их оценили, и активно вовлекаются в жизнь и развивают более сильное ощущение себя, работая и взаимодействуя с окружающими их людьми.

Все это необходимо отличать от простой имитации таких черт средней Единицы, как критика и перфекционизм. СуперЭго Четверок уже и так достаточно их наказывает, потому если они будут наводить на себя страх проектами самосовершенствования, то это может легко привести к самообвинению. Поэтому необходимо развивать в себе еще одно качество здоровой Единицы — способность различать. Четверки учатся тому, что здоровые Единицы знают: то, что происходит в действительности, и наши эмоциональные реакции на ситуацию — это две большие разницы.

Здоровые Единицы также показывают пример принятия реальности — они работают с ситуацией, как она есть, а не сопротивляются ей или не отвергают ее. Интегрирующиеся Четверки также понимают, что принятие — это ключ к тому, чтобы отпустить воспоминания прошлого и творчески вовлекаться в то, что происходит в настоящем. С принятием себя приходит и прощение старых ошибок и сложностей. С принятием других приходит способность строить взаимообогащающие отношения. Четверкам становится не нужно идеализировать других людей как спасителей или сбрасывать их с пьедестала за то, что им не удалось соответствовать нереалистичным ожиданиям Четверок. Они уже видят другого человека как другого человека и могут более точно осознавать свои собственные ценные качества, не обращаясь к своему Воображаемому «Я».

В конце концов, интегрирующиеся Четверки способны прийти к постоянному, настоящему ощущению себя, развить чувство собственного достоинства, что основано на том, что они реально делают в своей жизни, и на том, какие у них в этой жизни отношения с людьми, а не на их иллюзиях и переменчивых эмоциональных состояниях. Они начинают видеть в себе те качества, которые раньше не видели: силу, волю, решимость и ясность. Еще, как только Четверки начинают жить здесь и сейчас, все стороны их жизни становятся источником вдохновения. Вместо того чтобы погрузиться в постоянное самокопание или бушующий поток эмоциональных реакций, интегрирующиеся Четверки не теряют

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СУЩНОСТЬ



контакта с собой и с окружающим их миром и поэтому начинают познавать все более глубокие стороны человеческого сердца. Как только они позволят этим процессам развернуться, в каждую секунду их существования они начинают видеть свою истинную индивидуальность.

В процессе трансформации Четверки освобождаются от определенного ощущения себя — того, что они, по сути, более уязвимы, чем другие, и им не хватает чего-то, что есть у других людей. Они также понимают, что с ними все в порядке, что они так же хороши, как и все остальные. А если с ними все в порядке, то им не нужен никто, кто бы их спас. Они абсолютно в состоянии сами показать себя людям и быть творцами своей собственной жизни. Четверки понимают, что их индивидуальность в наибольшей степени проявляется, если они ничего не делают для того, чтобы создать или поддержать ее. Другими словами, для того чтобы «быть собой», не надо делать ничего особенного.

На этой стадии Четверкам уже нет *необходимости* чувствовать себя непохожими на других или особенными, и они видят, что на самом деле они одни из многих, которых создала вселенная, и что они являются частью всего другого — не изолированы от всех и не одиноки. Жизнь перестает быть бременем, тем, что необходимо терпеть. Они также начинают чувствовать благодарность, может быть, впервые за всю пережитую ими боль и страдания прошлого, потому что именно это позволило им своим собственным путем стать теми людьми, которыми они сейчас являются. Они не находят ответа на вопрос «кто же они есть?», это остается загадкой, может быть, еще большей. Но, вместо того чтобы заикливаться на предвзятом представлении о себе, освобожденные Четверки позволяют себе быть открытыми к сюрпризам настоящего момента и прочувствовать обновленное чувство себя в зависимости от того, что принесет с собой тот или иной момент жизни.

Кинг работает терапевтом и, пройдя через годы работы над собой, пришел к пониманию богатства своего внутреннего мира:

В своих лучших проявлениях я по-настоящему живу. Во мне много радости, и я значащим для себя образом взаимодействую с окружающими меня людьми и миром. Я цельная личность. Я выражаю то, что чувствую, а не только размышляю об этом. Меня подпитывает дисциплина необходимости достичь и сделать то, что нужно. Я не ищу «повода» объяснить, что от меня нельзя ожидать того, что ожидается от других. Я творческая личность, и у меня богатое воображение, я могу понять то, что скрыто, скрытые структуры, модели и значения во всех проявлениях. Я свободен!

Освободившись от своей Основной Боязни, Четверки становятся шедевром, и им уже не нужно искусство как заменитель красоты, которую они в достаточном количестве могут найти в самих себе. Поскольку они уже познакомились со своей Сущностью и уже не цепляются за свои эмоциональные реакции, то они могут уже на более глубоком уровне соприкоснуться с постоянно изменяющейся действительностью, и она их вдохновляет и радует.

Диана, инженер, очень красочно описывает это чувство связанности:

В моих лучших проявлениях я осознаю себя и являюсь очень спонтанной личностью. Вместо того чтобы постоянно отвлекаться по мелочам из-за своего внутреннего состояния, я могу обращать внимание на мир вокруг и на людей вокруг меня. Избавление от обычного навязчивого процесса мониторинга самой себя, самокопания и самоограничения невероятно освобождает. Тогда кажется, что время остановилось, и мир оказывается таким богатым и утонченным. Все вокруг начинает казаться совсем другим — как бы в трех измерениях, более детальнее и живее. Я в состоянии намеренно и без труда сфокусироваться на других людях, воспринять их эмоциональное состояние, услышать их истории, не переключаясь на свои собственные.

ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

Тип 4 показывает нам аксиому нашего человеческого «Я» — это не вещь с какими-то определенными атрибутами, а постоянно изменяющийся и обновляющийся процесс. Проявления нашей истинной природы всегда появляются и превращаются во что-то иное чудесным образом и так непредсказуемо, что это похоже на магический калейдоскоп. Духовная работа Четверок заключается не в том, чтобы превратить калейдоскоп в снимок, который можно поместить в рамку и повесить на стенку. Поэтому Четверки понимают, что то, чем они на самом деле являются, — это череда их собственного опыта, намного более красивого, богатого и удовлетворяющего, чем то, что они могли создать в своем воображении.

Опыт непосредственного контакта с потоком жизни позволяет на более глубоком уровне взаимодействовать с другими людьми и входить в контакт с более тонкими аспектами нашей духовной реальности. Этот контакт обычно воспринимается как очень личный — ценный и соответствующий моменту. В определенном смысле Четверки помогают нам осознать единство нашего личного «Я» и других, более общих аспектов нашей настоящей природы.

«Для каждого из нас верно — что бы мы ни делали, мы можем творить тогда, когда мы живо ощущаем каждый момент своей жизни и не используем его ни для какой иной цели».

М. РИЧАРДС

Поэтому Сущностное качество, присущее Четверкам, — это олицетворение *личного* элемента Божественного. То, что является в нас вечным, проявляет себя в мире через наш личный опыт. Основным аспектом нашей души является наша способность получать впечатления или способность быть тронутыми и развиваться в зависимости от того, что с нами происходит. Когда мы открыты и находимся здесь и сейчас, наш опыт трогает и преобразовывает наши сердца. И действительно, когда мы позволяем жизни по-настоящему нас тронуть, мы кардинально меняемся. И, в конце концов, не это ли цель творческого самовыражения — затронуть и преобразовать человеческое сердце?

Когда Четверки следуют своей истинной природе, они находятся в единстве с неиссякаемым творчеством и преобразованием, что является частью динамизма нашей Сущности. По сути, Четверки представляют собой творчество, поток ясной, постоянно меняющейся вселенной в вечном «сейчас». Самым основательным качеством Четверок есть то, что они являются символом этого и напоминают другим типам, что те тоже должны участвовать в творчестве Всевышнего.

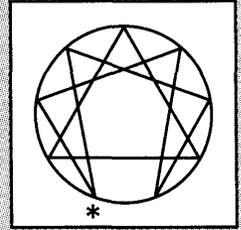
Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 4. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

- ▶ Меньше 15 — Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (не являетесь Четверкой, Пятеркой или Девяткой).
- ▶ 15-30 — Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 4.
- ▶ 30-45 — В вас есть некоторые черты Типа 4, или один из ваших родителей относится к Типу 4.
- ▶ 45-60 — В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 4.
- ▶ 60-75 — Скорее всего, вы относитесь к Типу 4 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Четверках слишком узко).

Четверки наиболее часто путают себя с Двойками, Единицами и Девятками. Единицы, Шестерки и Пятерки часто ошибочно считают себя Четверками.



ТИП 5: МЫСЛИТЕЛЬ



МЫСЛИТЕЛЬ

НОВАТОР

НАБЛЮДАТЕЛЬ

СПЕЦИАЛИСТ

РАДИКАЛ

ЭКСПЕРТ

«Первое, что делают при внезапном озарении, — это отбрасывают все ярлыки».

ЮДОРА УЭТЛИ

«Физические концепции — это свободное творение человеческого разума, и они, как бы иначе ни казалось, не определяются особым образом внешним миром».

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

«Для того чтобы в совершенстве овладеть любой областью знаний, вы должны совершенствовать смежные области, поэтому для того, чтобы что-либо знать, вам необходимо знать все».

ОЛИВЕР УЭНДЕЛ ХОЛМЗ

«В связи с тем, что мы не можем знать всего и не можем знать все, что может быть узнано о любой вещи, мы должны знать понемножку обо всем».

ПАСКАЛЬ

**THE
RISO — HUDSON
TAS**

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

1 *Совсем неверно.*

2 *Иногда верно.*

3 *В какой-то мере верно.*

4 *В основном верно.*

5 *Совершенно верно.*

*Коды к тесту
смотри на стр. 298.*

- ___ 1. Я люблю досконально изучать вещи и вдаюсь в детали до тех пор, пока не выясню все как можно более полно.
- ___ 2. Я являюсь чрезвычайно закрытым человеком и не пускаю большое количество людей в мой мир.
- ___ 3. Я не чувствую себя очень большим и властным — скорее маленьким и невидимым. Из меня бы получился хороший шпион.
- ___ 4. Окружающие посчитали бы меня сумасшедшим, если бы узнали, о чем я почти все время думаю.
- ___ 5. Рациональное решение можно принять только тогда, когда ты собрал точную информацию, но тогда большинство людей не являются рациональными.
- ___ 6. Моя семья считает меня в некоторой степени странным или эксцентричным — по крайней мере, они говорят, что мне необходимо больше общаться.
- ___ 7. Я могу говорить без остановки, когда захочу, но в основном предпочитаю лишь наблюдать за тем сумасшествием, что происходит вокруг меня.
- ___ 8. Если вам необходимо, чтобы проблема была решена, позвольте мне самому над ней поработать, и я вернусь к вам с ответом.
- ___ 9. Если вы действительно над этим задумаетесь, то поймете — то, что вы называете «нормальным» поведением, является по сути очень странным.
- ___ 10. Я обычно трачу много времени на так называемую «тонкую настройку» проектов, над которыми работаю.
- ___ 11. Большинство людей настолько невежественны, что удивительно, как все вообще работает!
- ___ 12. Я знаю много, но в некоторых областях считаю себя экспертом.
- ___ 13. Я чрезмерно любопытен, и мне нравится выяснять, почему все так, как оно есть, — даже очевидные вещи оказываются не такими очевидными, если их внимательно изучить.
- ___ 14. Мой мозг такой напряженный и активный, что я часто чувствую, как он вскипает.
- ___ 15. Иногда я теряю чувство времени, потому что сильно концентрируюсь на том, что делаю.

_____ **ВСЕГО**

ТИП ЛИЧНОСТИ ПЯТЬ: МЫСЛИТЕЛЬ

**Глубокий, интеллектуальный тип:
проницательный, инновационный, скрытный
и изолированный.**

Мы назвали тип личности Пять «Мыслитель», потому что представители этого типа больше, чем любые другие типы, хотят понять, почему все устроено так, как устроено. Они хотят понять, как устроен мир, является ли он космосом или микроскопическим миром, царством животных, овощей или минералов или внутренним миром нашего воображения. Они постоянно ищут, задают вопросы, пытаются познать самую суть вещей. Они не принимают услышанных мнений и доктрин и сильно хотят самостоятельно проверить большинство предположений.

Джон, специалист по полиграфии, описывает этот подход к жизни:

Быть Пятеркой означает всегда ощущать необходимость изучать, вбирать в себя информацию о мире. День без новых знаний похож на день без солнца. Как Пятерка, я хотел понимать жизнь. Мне нравилось вдаваться в теоретические дискуссии по поводу того, почему все происходит так, как происходит. Такое понимание давало мне чувство контроля над ситуацией. Чаще всего я исследовал все на расстоянии как наблюдатель, а не как непосредственный участник. Иногда мне кажется, что понимать жизнь — не хуже, чем жить. Мне очень трудно прийти к пониманию того, что жизнь надо прожить, а не только изучить.

За неумемным стремлением Пятерок к знаниям лежит глубокое чувство неуверенности по поводу своей способности успешно функционировать в этом мире. *Пятерки подозревают, что они неспособны делать вещи в этом мире так же хорошо, как и другие.* Но, вместо того чтобы заниматься какой-либо деятельностью, которая повысит их уверенность в себе, Пятерки «делают шаг назад» в лабиринты своего ума, где чувствуют себя намного комфортнее. Они верят в то, что, будучи в безопасной зоне своего ума, они в конце концов смогут понять, как все делается, и поэтому однажды присоединятся к этому миру.

Пятерки тратят большое количество времени на наблюдение и обдумывание, слушая звуки ветра или синтезатора или описывая события, происходящие в муравейнике в их дворе. Когда они по-

- ▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** быть бесполезным, беспомощным или неспособным.
- ▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** быть способным и компетентным, знать.
- ▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕРЭГО:** «У тебя все хорошо, или ОК, если ты что-либо изучил в совершенстве».

«Что здесь происходит?»

**«Что, если мы
попробуем это
сделать по-другому?»**

гружаются в свои наблюдения, они начинают усваивать свои знания и получают ощущение уверенности в себе. Они могут также зацепиться за новую информацию или создать новую творческую комбинацию (например, сыграть произведение, основанное на записи шума ветра или воды). Когда они находят подтверждение своим наблюдениям или видят, что другие люди поняли их работу, это для них является подтверждением компетентности, а это и есть их Основное желание («Ты знаешь, о чем говоришь»).

В связи с этим знание, понимание и озарение высоко ценятся Пятерками, потому что их личность и строится вокруг наличия идей и возможности сказать что-то необычное или пронизательное. По этой причине Пятеркам неинтересно исследовать то, что уже известно и всесторонне исследовано, вместо этого их внимание привлечено к чему-то необычному, нераспознанному, скрытому, оккультному, странному, фантастическому, невероятному. Исследование незнакомой территории — получение знания о чем-то, чего не знают другие, или создание чего-либо, что другие никогда не испытывали, — все это позволяет Пятеркам найти для себя нишу, которую не может занять никто другой. Они верят, что развитие этой ниши является наилучшим способом получения независимости и уверенности.

Поэтому для своей собственной безопасности и чувства собственного достоинства Пятеркам необходима как минимум одна область, в которой они разобрались настолько, насколько это позволит им чувствовать себя уверенными и способными взаимодействовать с миром. Пятерки думают: «Я когда-нибудь найду что-либо, что смогу делать действительно хорошо, и тогда смогу с достоинством принимать вызовы этой жизни. Но я не могу себе позволить, чтобы что-либо сейчас отвлекало меня». Поэтому Пятерки начинают чрезмерно концентрироваться на том, в чем они хотят совершенствоваться и чувствовать себя уверенными. Это может быть мир математики, или мир рок-н-ролла, или классической музыки, или мир автомеханики, мир ужасов или научной фантастики, либо мир, полностью созданный в их воображении. Не все Пятерки являются учеными или докторами наук. Но в зависимости от уровня их интеллектуальных способностей или их иных возможностей они сильно концентрируются на совершенствовании того, что их заинтересовало.

К счастью или к несчастью, но области, которые выбирают Пятерки, не зависят от того, оцениваются они обществом или нет. Напротив, если окружающие слишком быстро соглашаются с их идеями, то Пятерки начинают думать, что их идея является слишком банальной. История знает очень много Пятерок, которые пересмотрели общепринятые способы рассматривать или реали-

зовывать ту или иную идею (Дарвин, Эйнштейн, Ницше). Но, однако, еще больше Пятерок потерялись в запутанных лабиринтах своего собственного мыслительного процесса и стали только эксцентричными и социально изолированными.

Поэтому сильная концентрация Пятерок может привести как к замечательным открытиям и инновациям, так и создать для такой Пятерки серьезные проблемы (это происходит, когда личность становится более зафиксированной). Это может случиться потому, что такая концентрация внимания невольно уводит их от решения наиболее насущных практических проблем. Что бы ни было причиной их беспокойства — будь то отношения, отсутствие физической силы, неспособность найти работу и т. д., — средние Пятерки обычно стараются не иметь дело с этими проблемами. Вместо этого они находят для себя какое-нибудь другое занятие, что дает им ощущение собственной компетентности. Парадокс заключается в том, что, какой бы степени мастерства они бы ни достигали в своей избранной области знаний или умений, это не может избавить их от неуверенности во взаимодействии с миром. Например, будучи морским биологом, Пятерка может выучить все, что можно, об определенном виде моллюсков, но если она боится того, что никогда не сможет вести домашнее хозяйство, то это знание не решит ее проблем.

Пятерки могут впадать в уныние, когда они вынуждены заниматься физической деятельностью. Ллойд является ученым-биохимиком, который работает в медицинской исследовательской лаборатории:

С детства я, насколько это было возможно, избегал занятий спортом и активной физической деятельностью. Я никогда не мог лазать по канату на уроке гимнастики, бросил заниматься спортом, как только смог это сделать, и даже запах спортивного зала вызывал у меня сильный дискомфорт. В то же самое время у меня всегда шла очень активная умственная деятельность. Я научился читать в три года, и в школе я был всегда одним из самых умных детей по академическим предметам.

Поэтому львиную долю своего времени они проводят, собирая и развивая идеи и навыки, которые, по их мнению, позволят им чувствовать себя уверенными и готовыми к общению. Это выглядит так, как будто бы они захотели сохранить все, что они выучили, и носить это с собой, в своей голове. Проблема же заключается в том, что в то время, как они с головой уходят в процесс, они не общаются с окружающими и не развивают многие из своих навыков общения и иных практических навыков. Они посвящают все

больше и больше времени собиранию идей и знаний, и ничего не остается на удовлетворение их реальных нужд.

В связи с этим Пятеркам необходимо понять, что они могут одновременно заниматься тем или иным вопросом или проблемой, которые их заинтересовали, и *также* поддерживать отношения с людьми, должным образом заботиться о себе и делать все, что является критерием здоровой жизни.

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

Пятерки часто говорят, что, будучи детьми, они не чувствовали себя в безопасности у себя в семье, они чувствовали опасность того, что стиль жизни семьи может их погубить, поэтому они начали искать пути получения ощущения безопасности и уверенности. Первое: они начали отдаляться от своей семьи на свою собственную территорию — ментально, физически и эмоционально. Второе: они переключили свое внимание со своих личных и эмоциональных нужд на что-то «объективное».

Молодые Пятерки обычно проводят очень много времени наедине с собой, они являются спокойными детьми, которые стараются не играть с другими детьми. Вместо этого они занимают свои мысли и воображение чтением книг, занятиями музыкой, играют на компьютере, коллекционируют насекомых или растения, играют в настольные игры или копаются в наборах юного химика. Очень часто можно встретить Пятерок, которые очень сильно преуспели в той или иной области (например, в орфографии или математике), но которые не хотят даже попробовать заняться чем-то очень простым из области физической деятельности (например, покататься на велосипеде или пойти на рыбалку). Другие люди в семье, например встревоженные родители, которые хотят, чтобы их ребенок-Пятерка стал более «нормальным», обычно пытаются заставить его заняться общественной деятельностью или пообщаться. Такие попытки обычно встречают сильное сопротивление.

Несмотря на свой неординарный ум, Майкл был изолированным ребенком и получал от родителей наказания за свои интеллектуальные таланты:

Когда я был ребенком, у меня была аллергия, я также страдал многими респираторными заболеваниями и поэтому часто пропускал школу до того, как мне исполнилось восемь лет. В результате я проводил много времени за книгой и не играл со сверстника-

ми. Моя координация движений не была особенно хорошей, и в любом случае мне не хотелось делать то, чем занимались другие дети. Поэтому меня прозвали занудным книжным червем с наморком.

Несмотря на то что воображение Пятерок может стать источником их вдохновения и чувства собственного достоинства, тем не менее жизнь в своем воображении неизбежно рождает чувство тревоги по отношению к себе и к миру. Молодые Пятерки не просто видят мир вокруг себя с поразительной четкостью, они еще постоянно все обдумывают — качество, которое впоследствии может привести к очень серьезным последствиям, хорошим или плохим.

Мейсон, архитектор, занимается архитектурным планированием территории, вспоминает трудные события своей жизни, которые привели к тому, что он удалился в свой собственный ментальный мир:

Я был самым младшим из пятерых детей в семье, отец мой был слепой, а любящая мать была очень занята заботой о детях и своим муже, что у нее не оставалось времени на меня. У меня была ревнивая старшая сестра, которая постоянно говорила мне, что я был ошибкой, что никто не хотел, чтобы я родился, и не любил меня, что мне необходимо или умереть или уйти куда-либо. Я жил так, как будто все это было правдой, и мои отношения с родителями, братьями и сестрами были очень противоречивыми. Поэтому я начал создавать свой собственный мир реальности и представлял себя лидером моего созданного мира.

Итак, Пятерки ничего от других не ожидают, кроме как чтобы их оставили в покое, чтобы они могли заниматься только тем, что их интересует, не отвлекаясь на просьбы и нужды других людей, особенно на эмоциональные нужды. Они как будто бы говорят: «Я ничего от тебя не требую, поэтому не требуй ничего от меня». Независимость — или, точнее, *невторжение*, — вот что необходимо Пятеркам для того, чтобы ощущать себя в безопасности и чувствовать, что они могут контролировать свою жизнь.

Когда никто не вторгается в их жизнь, тогда у Пятерок появляется время для того, чтобы развить или изучить что-либо, что они могут привнести в эту жизнь, когда в конце концов они смогут почувствовать себя готовыми взаимодействовать с окружающими. Например, им может нравиться играть на пианино потому, что им просто нравится, и потому, что это позволяет им быть наедине с собой; это также повышает их самооценку и дает занять определенную нишу в своей семье. Музыка также потенциально

соединяет с другими людьми, но также является способом исчезнуть: вместо того чтобы с кем-либо поговорить, можно просто для них поиграть на пианино.

Психологически Пятерки застряли на детской стадии отделения, когда ребенку от двух до трех с половиной лет. Это период времени, когда дети учатся что-то делать независимо от своих мам. По той или иной причине молодые Пятерки в этот период чувствовали, что единственное, как они смогут стать независимыми, — это лишь *заставив себя не хотеть опеки и эмоциональной взаимосвязи от своей мамы*. Поэтому в очень раннем возрасте Пятерки научились отключаться от болезненных потребностей быть нужными и скучать по близким, погружаясь в свой ум.

Ллойд рассуждает насчет того, что вызвало его чувство отделения:

Я чувствовал себя несвязанным со своей матерью еще до того, как был в состоянии что-то вспомнить. До того, как я родился, ее сердце уже было разбито как минимум дважды: сначала она вышла замуж за человека, который не мог поддерживать с ней отношения, обвиняя в этом ее саму. В этом были виноваты ее внешность и непривлекательность. Позднее выяснилось, что он гей, который пытался «вести себя честно». Когда она вышла замуж за моего отца (с которым была в безопасности, которому могла доверять и который не был авантюристом), у них родился сын, который умер через три дня после рождения. Я родился через два года после того, как у моей матери было еще два выкидыша. Я думаю, что после всего этого моя мать была не в состоянии дать мне все свое сердце.

Научиться отрезать себя от необходимости заботы о себе — и даже не хотеть этого — вот что становится защитной реакцией Пятерок от еще большей боли и разочарования. Это становится очень важным для взрослых Пятерок и объясняет их нежелание больше взаимодействовать с другими людьми на эмоциональном уровне. Чтобы оставить идеи безопасности своего рассудка, чтобы снова задействовать в жизни тело и чувства, им придется снова столкнуться с теми основными разочарованиями и муками, которые испытывали в младенчестве. А эти чувства совершенно лишают Пятерок способности фокусироваться, что является основой их уверенности в себе, поэтому они должны любым способом защитить себя от возникновения этих чувств. Даже если они очень сильно хотят чего-то обычного, то это может нарушить их внутренний баланс, поэтому взрослые Пятерки живут, избегая тех вещей, которых они хотят больше всего, подавляя свои желания и находя

то, что заменяет им эти удовольствия, как то: свои интересы, хобби, творчество.

ПЯТЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 4: НОНКОНФОРМИСТ

Здоровые. Люди этого подтипа сочетают в себе любопытство и проницательность с желанием выразить уникальное личное видение. Эти люди более эмоциональные, интроспективные и творческие, чем Пятерки с Крылом Типа 6. Они ищут нишу, которую еще не исследовали другие, — что-то, что будет являться именно их делом. Не ориентированные на науку, они чаще всего бывают творческими одиночками, совмещая страсть и отчужденность. Они необычны и изобретательны: работая со знакомыми формами, они могут изобрести что-то поразительное. Их часто привлекает искусство, они используют свое воображение больше, чем аналитическую, системную часть своего мозга.

Средние. Несмотря на то что они в основном идентифицируются со своим умом, люди этого подтипа стараются преодолеть возникающие очень сильные чувства, которые создают проблемы в поддержании усилий и взаимодействии с окружающими. Они более независимы, чем представители других подтипов, и противятся, если их вынуждают следовать каким-либо правилам. Их интересы лежат больше в области сюрреалистического и фантастического, чем рационального или романтического: они могут легко потеряться в своих собственных умственных ландшафтах. Им очень часто сложно оставаться реалистичными, поэтому они часто становятся непрактичными, занимаясь тем, что их интересует. Их могут привлекать темные, запрещенные темы или же волнующие или гротескные.

ПЯТЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 6: РЕШАЮЩИЙ ПРОБЛЕМЫ

Здоровые. Наблюдение вместе с организацией и вниманием к деталям дают людям этого подтипа способность делать правильные выводы, анализируя различные факты, и делать предположения на основе сделанных выводов. Они ищут нишу, которая обеспечит безопасность, которую можно рассматривать в более широком аспекте. Их часто привлекают технические предметы: инженерное дело, наука, философия, а также изобретательство и ремонтные работы. Они могут хорошо работать в команде и быть

ПОДТИПЫ — КРЫЛЬЯ



Примеры:

Дэвид Линч
Стивен Кинг
Гленн Гүльд
Джорджия О'Киф
Джойс Кэрол Оутс
Шинед О'Коннор
Мерс Каннингем
Лили Томлин
Тим Бертон
Курт Кобейн
Винсент Ван Гог.

Примеры:

Стивен Хокинг
Билл Гейтс
Дорис Лессинг
Бобби Фишер
Лори Андерсон
Брайан Ино
Джейн Гудолл
Айзек Азимов
Амелия Эрхарт
Чарлз Дарвин.

дисциплинированными, упорными в достижении результата и больше, чем другой подтип, интересуются практическими аспектами жизни. В них может совмещаться талант изобретательства с бизнес-жилкой, что иногда приносит очень высокий доход.

Средние. Наверное, будучи наиболее интеллектуальными из всех подтипов, эти люди интересуются теориями, технологиями, фактами и деталями. Они часто являются аналитиками и составителями каталогов окружающего их мира, им нравится разбирать проблему на части, чтобы понимать, как все работает. Они чрезвычайно скрытны и охраняют свои чувства, обращают больше внимания на вещи, чем на людей, хотя Пятерки с крылом Типа 6 и очень связаны с некоторыми самыми важными людьми в своей жизни. Не являясь особо интроспективными, они предпочитают наблюдать и понимать окружающий их мир. Они могут быть больше склонны поспорить, чем другой подтип, и сильнее защищают свою точку зрения. Они предрасположены к агрессивности и могут настраивать против себя людей, которые не разделяют их точки зрения.

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У ПЯТЕРОК

Изоляция и накопление. На средних уровнях Пятерки с преобладающим инстинктом самосохранения пытаются получить независимость и отделение, минимизируя свои нужды. При выборе видов деятельности для себя им очень важно попусту не тратить энергию, они также задаются вопросами о том, хватит ли у них внутренних ресурсов для этого. Если нет, то они бросают такое занятие. Пятерки с преобладающим инстинктом самосохранения также сохраняют свою энергию для того, чтобы особо не нуждаться в других людях, стараясь взять из окружающего их мира как можно меньше. Поэтому они могут быть очень скрытны и ограждать от «вторжения» свой дом и рабочее место.

Пятерки с преобладающим инстинктом самосохранения – действительно одиночки Эннеграммы, любящие уединение и обычно избегающие социальных контактов. Они быстро устают от людей, особенно если находятся в группе. Несмотря на то что они могут проявлять дружелюбие и быть разговорчивыми, они не спешат завязывать отношения, и любое социальное общение их выматывает. После этого им необходимо провести время в своей домашней обстановке, чтобы подзарядиться энергией. Они могут очень сильно злиться, если от них чего-то ожидают. Часто они находят способы минимизировать свои нужды, с тем чтобы тратить

меньше денег, а поэтому и избегать любых вторжений в их частную жизнь и нарушений их независимости. Они являются также наиболее эмоционально отстраненным подтипом Типа 5. В то время как они могут быть достаточно теплыми с друзьями и близкими, с другими людьми они обычно эмоционально сухи, и им сложно выражать свои чувства вовне.

На нездоровых уровнях Пятерки с преобладающим инстинктом самосохранения могут стать эксцентричными и погруженными в себя, всеми силами избегающими любого социального контакта. Их изоляция приводит к искаженному мышлению и бредовым идеям. Они могут проявлять симптомы паранойи, особенно если речь идет о Пятерках с крылом Типа 6.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ПЯТЕРОК

Специалист. На средних уровнях Пятерки с преобладающим социальным инстинктом взаимодействуют с окружающими и находят социальную нишу для себя, используя свои знания и умения. Им нравится рассматривать себя Учителями Мудрости, и они хотят быть необходимыми людям в своей области знаний (быть, например, единственным человеком в офисе, который знает, как починить компьютер). Будучи наиболее интеллектуальными из всех Пятерок, Пятерки с преобладающим социальным инстинктом часто занимаются академическими предметами, наукой и другими областями, где можно стать гуру. Они играют социальную роль шамана, мудрого человека, который живет на краю деревни и является носителем секретного знания. Пятерки с преобладающим социальным инстинктом любят поговорить о важных вопросах и сложных теориях, но их совершенно не интересует социальный треп. Они взаимодействуют с окружающими, дебатировав, критикуя общество и анализируя тренды.

Менее здоровые Пятерки с преобладающим социальным инстинктом теряют способность взаимодействия с окружающими, кроме как по предмету их знаний. Они используют собранную ими информацию для усиления своей переговорной позиции, чтобы больше контролировать ситуацию. Они могут стать социально амбициозными в смысле того, что могут захотеть стать частью интеллектуальной или творческой элиты. Они предпочитают не терять своего времени на тех, кто не в состоянии понять того, что они делают.

На нездоровых уровнях Пятерки с преобладающим социальным инстинктом обычно высказывают слишком экстремальные и провоцирующие точки зрения. Они часто бывают анархическими

и антисоциальными людьми, без конца высмеивая человеческую расу, рассматривая людей как кучу идиотов. Они могут развить странные идеи об обществе и окружающей их действительности, но в отличие от Пятерок с преобладающим инстинктом самосохранения они нацелены на то, чтобы выплеснуть их на окружающих.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ПЯТЕРОК

«Это мой мир». На средних уровнях такие черты Пятерок, как отделение и желание избежать контакта с людьми, входят в противоречие с желанием сильной связи, характерным для людей с преобладающим сексуальным инстинктом. Пятерки с преобладающим сексуальным инстинктом любят обмениваться секретной информацией со своими близкими («Я никогда это никому не говорил»). Но они всегда разрываются между желанием развивать отношения с теми, к кому их влечет, и неуверенностью в своих способностях к социальному общению. Поэтому Пятерки с преобладающим сексуальным инстинктом стараются интенсивно взаимодействовать с людьми, однако это сопровождается некоторым беспокойством и готовностью чрезвычайно быстро от них отдалиться. Они более приветливы и разговорчивы, чем иные подтипы Типа 5, но могут очень удивить или испугать окружающих, когда внезапно прекращают общение и исчезают на какой-то период времени. С одной стороны, когда они влюблены, они могут быть чрезвычайно открыты и близки с партнером, что очень похоже на поведение Девяток. С другой стороны, когда они чувствуют себя нецененными и непонятыми, они очень быстро эмоционально дистанцируются. Сильная связь с людьми чередуется у них с долгими периодами изоляции.

Сексуальный инстинкт, смешиваясь с интеллектом, рождает богатое воображение. Пятерки с преобладающим сексуальным инстинктом создают альтернативные реальности — частные «миры» различного рода, которые они и презентуют потенциально близким им людям. Они ищут идеального партнера, партнера на всю жизнь, которого не испугают их странности («Пугает ли тебя эта интенсивность?»). Сильная сексуальность дает Пятеркам с преобладающим сексуальным инстинктом импульс к тому, чтобы рискнуть и вступить в эмоциональный контакт, а также является некой отдушиной от постоянной умственной деятельности. Это помогает чувствовать себя более устойчиво и уверенно. Но у менее здоровых Пятерок смешение воображения и сексуальности может привести к темным и фетишистским мыслям: они могут потеряться в тревожных фантазиях и мечтах.

На нездоровом уровне мысли о потерянной любви и ощущение отверженности могут привести Пятерок с преобладающим инстинктом самосохранения к изоляции и саморазрушительному поведению. Они начинают вести опасный образ жизни, часто связанный с половыми извращениями, и могут оказаться «на дне» общества.

Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Пятерок на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя ваши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы сможете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

**С ЧЕМ ПЯТЕРКАМ
НАДО РАБОТАТЬ**



«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 5: «УХОД ВНУТРЬ ГОЛОВЫ»

Когда Пятерки пугаются людей или обстоятельств жизни, они сразу же инстинктивно отстраняются от прямого контакта со своими чувствами и эмоциями и «уходят внутрь головы». По сути, они стараются найти безопасный пункт наблюдения, с которого они могли бы более объективно оценить ситуацию.

Когда Пятерки таким образом «уходят внутрь головы», *они прекращают взаимодействовать с тем, что они испытывают в реальной жизни, а вместо этого начинают умственно комментировать происходящее.* Они превращают жизненный опыт в концепции и потом смотрят, как эти концепции соотносятся с их предыдущим пониманием реальности. Например, психолог-Пятерка приятно беседует с другом и вдруг понимает: друга-то она не слушает, а анализирует мысли и чувства своего друга с точки зрения психологических структур. Другая Пятерка может проводить все время в отпуске, отмечая в уме, что те места, где она находится, она отразит в романе, над которым работает, вместо того чтобы расслабиться и наслаждаться своей поездкой.

С течением времени умственные ассоциации Пятерок, их комментарии и идеи начинают превращаться в то, что мы называем Внутренним Конструктором. Этот Конструктор может стать доминирующей реальностью Пятерок — тем фильтром, через который они воспринимают мир. Далее, основным развлечением Пятерок может стать добавление к такой игрушке новых идей, реконструкция старых, попытка понять, как различные части этой

З Д О Р О В Ы Е	Уровень 1	<i>Ключевые описания:</i> <i>Участвующий Провидец</i>	Пятерки освобождаются от ощущения того, что они не являются частью своего окружения — являются наблюдателями, — и поэтому становятся способными с уверенностью участвовать в этой жизни. Парадоксально, но они получают то, что всегда хотели, — быть способными и компетентными и в состоянии жить в этом мире. У них светлый ум, они знающие, глубокие и чувственные.
	Уровень 2	<i>Наблюдательный Восприимчивый</i>	Пятерки сосредоточены на том, что их окружает, поэтому они чувствуют себя уверенно, чтобы функционировать в мире и развивать навыки, которые необходимы им, чтобы защититься от своей Основной Боязни. Их ощущение себя: «Я умный, любопытный и независимый».
	Уровень 3	<i>Сфокусированный Инновационный</i>	Пятерки усиливают мнение о самих себе, совершенствуя свои знания или навыки, чтобы чувствовать себя компетентными и сильными. Не желая конкурировать с окружающими, они предпочитают исследовать новые идеи и формы. Их «мозговой шторм» может привести к появлению основательных и оригинальных идей, изобретений, произведений искусства.
С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>Концептуализирующий Готовящийся</i>	Пятерки начинают бояться, что их навыки недостаточны и им необходимо больше подготовиться, чтобы они смогли занять свое место в этом мире. Они не чувствуют себя уверенными во многих областях, предпочитая комфортно существовать у себя в голове. Они учатся, тренируются, собирают все больше знаний, ресурсов и навыков.
	Уровень 5	<i>Изолированный Озабоченный</i>	Пятерки беспокоятся о том, что нужды других людей будут отвлекать их от их проектов, поэтому они закрывают себя от «вторжений», более интенсивно занимаясь умственной деятельностью. Они минимизируют свои нужды, становясь нервными, скрытными, и занимаются интеллектуальной деятельностью. Они проводят больше времени в одиночестве, размышляя и развивая идеи по поводу их альтернативной реальности.

С Р Е Д Н И Е	Уровень 6	<i>Экстремаль- ный Провокацион- ный</i>	Пятерки боятся, что окружающие пошатнут ту нишу, которую они создавали, поэтому они отгоняют людей прочь. Им не нравятся уверенность и спокойствие других людей, и они получают удовольствие, низвергая то, во что те верят. Их собственные идеи могут быть абсурдными и тревожными, и они презрительно относятся к тем, кто их не понимает.	
	Н Е З Д О Р О В Ы Е	Уровень 7	<i>Нигилистичный Эксцентричный</i>	Нездоровые Пятерки боятся, что они неспособны найти свое место в мире, и это может быть правдой. Для того чтобы обрести уверенность и безопасность, они отрезают всю связь с окружающим их миром, удаляясь в изолированный и становящийся все более пустым мир. Они отвергают почти все, кроме самых основных нужд, но все равно их съедают страхи.
		Уровень 8	<i>Шокированный Безумный</i>	Пятерки чувствуют себя настолько маленькими и беззащитными, что почти все кажется им угрожающим. Они полны темных фантазий и странных представлений. Они отвергают любую помощь, убегая от людей, погружаясь в мир лихорадочных ночных ужасов и страдая от бессонницы. Они не могут выключить их перегретый мозг.
		Уровень 9	<i>Ищущий забвения Самоистребля- ющий</i>	Чувствуя то, что они не могут больше защитить себя от боли и ужаса, нездоровые Пятерки хотят убежать от действительности. В некоторых случаях они пытаются это сделать, впадая в транзиторный психоз или шизоидный срыв. Они также могут попытаться «исчезнуть», совершив самоубийство.

ментальной мозаики совмещаются друг с другом. В связи с тем, что Пятерки могут очень хорошо придумывать что-то новое, это становится очень мощным способом поднять самооценку и защитить себя. Но переключение своего внимания только на Конструктора заставляет Пятерок абстрагироваться и размышлять о мире, а не вовлекаться непосредственно в происходящее вокруг, а это неизбежно ведет к тому, что они теряют контакт со своим внутренним гидом. Проще говоря, просто игра с идеями дает Пятеркам временное чувство уверенности, но не решение их реальных проблем в их реальном мире.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ С МИРОМ

Осмотрите комнату, в которой вы сейчас находитесь, и в своем Журнале Внутренней Работы отметьте то, что вы никогда не замечали ранее. Посмотрите, что вы не заметили или пропустили. Сколько новых вещей, цветов, неправильностей или качеств комнаты вы можете отметить? Когда мы присутствуем в Настоящем, мы замечаем все. Когда мы живем в своей голове, мы многого не замечаем.

Когда вы приезжаете в новое место, вы можете попрактиковаться. Но для начала, однако, вам необходимо ощутить свое присутствие Здесь и Сейчас, для чего начните дышать и ощутите себя. Затем посмотрите на мир вокруг, как будто вы его никогда не видели ранее. Если вы Пятерка, вы можете использовать это упражнение для того, чтобы восстановить свою связь с миром и «активировать» свой «Будильник»; если вы не Пятерка, вы лучше узнаете, что такое быть Пятеркой.

Социальная роль: Эксперт

По мере того как Пятерки все более утрачивают ощущение безопасности, им становится все сложнее и сложнее взаимодействовать с другими людьми, за исключением случаев, когда они могут быть Экспертами. Из-за своей Основной Боязни (быть бесполезным, беспомощным или неспособным) они хотят чувствовать себя более уверенными в себе и найти для себя нишу. Они это делают, если знают что-либо, что в их окружении не знает никто другой (например, нюансы шахматных комбинаций, или скрытые аспекты астрологии, или же Эннеаграмму, если на то пошло). Они могут также найти некую творческую деятельность, которая будет исключительно их.

Более обширных знаний о шашках, однако, недостаточно, особенно если другие люди их круга в состоянии научиться точно тому же. Средним Пятеркам необходимо либо превзойти всех в понимании этой игры, либо же найти другую игру, в которую они могут играть, либо, например, загадочную игру, в которую играли инки, либо чертовски сложную компьютерную игру.

В то время как Пятерки посвящают все больше времени предмету, который они выбрали, они понимают, что в жизни есть много того, чем они не овладели в совершенстве. Быть замечательным физиком или искусно сочинять повести-триллеры не вполне компенсирует то, что они не умеют готовить или водить машину, или же не могут успешно развивать отношения с партнером. Пятерки обычно стыдятся того, что неспособны быть успешными в области физической культуры и спорта, это напоминает им о том, что есть области, в которых они не могут добиться совершенства.

Социальное взаимодействие и другие стороны взаимоотношений тоже являются для них испытанием. Пятерка может пойти на несколько свиданий, но если она испытала боль от неудачи в этом, то пройдут годы, прежде чем она опять решится пойти на свидание снова. Если такие случаи будут повторяться, то мир Пятерки может сузиться до совсем нескольких видов деятельности, где она чувствует себя в безопасности.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПОМОЖЕТ СТАТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ

Обратите внимание на свой интерес к определенному предмету. Как ваши знания по этому предмету влияют на ваше отношение к себе? Как вы себя чувствуете, общаясь с другими людьми по вопросам, которые не связаны с тем, где вы считаете себя профессионалом? Есть ли в вашей жизни иные аспекты жизни, на которые вы не обращаете внимания, которые вызывают у вас чувство стыда и беспокойства? Фокусируете ли вы внимание на своей нише в ущерб развитию некоторых из таких аспектов?

Алчность и ощущение себя маленьким

Пороком Пятерок (их «Смертным Грехом») является *алчность*, некая искаженная эмоциональная реакция, которая вызывается тем, что они чувствуют себя маленькими и неспособными защитить себя в этом мире. Страх заставляет Пятерок сжиматься, а алчность — накапливать те минимальные ресурсы, которые есть в их распоряжении. Пятеркам кажется, что их не хватит для того, чтобы общаться с другими людьми, что нужды других людей легко истощат их и исчерпают их силы.

В действительности Пятерки — это наименее материалистические из всех типов — счастливы, имея лишь немного. Но они алчны, однако, в отношении своего времени, энергии и ресурсов. Они скупы на знания и на способы улучшения их навыков и профессионализма. Более того, из-за того, что Пятеркам кажется, что они должны тратить свое время в основном на развитие идей и интересов, им не хочется, чтобы кто-либо занимал больше, чем нужно, их времени и внимания. Из-за того что они чувствуют себя неспособными и беспомощными, им кажется, что они должны собрать и удержать все те вещи, которые помогут им стать способными и чувствовать себя в безопасности. Они могут собирать обложки газет и журналов или подробные конспекты и книжки по тем нескольким темам, которые их интересуют, или собирать записи или CD до тех пор, пока их дом не переполнится.

«Заполняя жесткий диск».

Пятерки чувствуют себя ошеломленными ожиданиями других людей. К тому же из-за того, что Пятеркам всегда кажется, что на их территорию вторгаются, они защищаются, отдаляясь от людей.

Марк является специалистом по компьютерам, он трогательно искренний человек с прекрасным чувством юмора. Он счастливо женат много лет, но тем не менее пытается бороться с теми же проблемами:

У моей матери было двое сыновей до того, как я родился. Один из них родился с серьезными проблемами кожи лица, а другой трагически погиб, когда ему еще не было тринадцати. Когда я родился, в доме ощущалось, что меня необходимо чрезмерно оберегать и заботиться обо мне. К сожалению, у меня не было ничего своего. Мои родители должны были обязательно знать, где я находился, что я делал, что собирался сделать, должны были знать обо всем, что было в моей комнате, и т. д. Я очень рано научился отдаляться и уходить «в себя». Там, в моем мозгу, я был свободен от вторжений, которые были частью моей повседневной жизни. Туда никто не мог войти, если я этого не разрешал, — а не разрешал я никогда. Когда мне только исполнилось тринадцать, я начал открыто сопротивляться, становясь отчужденным, скрытным и эмоционально холодным. И до сих пор я эмоционально соблюдаю дистанцию со своими родителями, а также и с другими людьми.

Неспособность завершить дела: Подготовительная стадия

Средние Пятерки застревают на так называемой *подготовительной стадии*. Они собирают все больше и больше информации, без конца практикуются и никогда не чувствуют, что уже готовы начать действовать. Из-за желания «тонкой настройки» и дополнительного анализа они вязнут в деталях, поэтому не в состоянии увидеть лес за деревьями. Они никогда не чувствуют себя достаточно подготовленными для того, чтобы встать на переднюю линию, к примеру, как художник, который пишет картины, но сомневается по поводу организации выставки, или студент, который получает одно образование за другим, но не хочет ничего заканчивать.

Пятерки не особо осознают природу своего беспокойства. Чаще всего им просто кажется, что они еще не закончили свой проект и им необходимо время и возможность довести его до конца. В связи с тем, что так много из их восприятия себя зависит от их проектов, Пятерки чрезвычайно боятся, что их работа будет отвергнута или

забракована другими людьми. Но постоянное ощущение того, что им нужно больше времени, чтобы подготовиться, годами не дает Пятеркам продвинуться вперед. Они могут однажды проснуться и понять, что жизнь прошла мимо, — они к ней только готовились.

Короче говоря, Пятерки становятся парализованными от повторяющегося голоса их СуперЭго, которое говорит им, что «у тебя все хорошо, или ОК, если ты что-либо изучил в совершенстве». Но сколько знаний для этого необходимо? Кто или что может им сказать, что они уже достигли совершенства и уже могут начать действовать? Как поддержать свои «совершенные» знания?

Морган осознает, насколько дорогостоящими могут быть эти модели поведения:

Мне много лет трудно было быть хорошим поэтом-песенником, в ретроспективе я понимаю, что многие люди считали, что мои песни были достаточно хорошими. Однако я никогда не был в этом убежден. Я бесконечно пытался довести их до совершенства. Этот звук звучал недостаточно интересно, или этот переход был слишком сентиментальным, или эта строфа была похожа на чью-то еще. Хуже того, я часто вообще не писал песни, а занимался «исследованиями», слушая чужую музыку в ожидании вдохновения и понимания. Даже когда я общался с другими музыкантами, которые могли бы мне помочь преподнести аудитории мою музыку, я сомневался, стоит ли мне сыграть им мою музыку или попросить их выступить с ней. Я старался заставить себя почувствовать себя лучше, повторяя себе, что становлюсь лучше как музыкант в процессе моей работы и скоро я стану отличным музыкантом. Таким образом, я потерял много лет.

РЕАЛИЗОВЫВАЯ СВОИ ИДЕИ

Вы будете наиболее эффективными, если прекратите улучшать концепции и начнете действовать. Насколько это возможно, постарайтесь найти людей, с которыми вы сможете поделиться своими идеями. Группа равных вам людей, занимающихся творчеством или интеллектуальной деятельностью, может помочь вам сдвинуть ваши дела с мертвой точки. А также, несмотря на то что вы без энтузиазма относитесь к командной работе, это может быть очень полезным для вас, чтобы вы не погрязли на подготовительной стадии.

Отстранение и отделение

Пятерки являются наиболее независимыми и индивидуалистическими из всех типов личности, теми, кого можно, без сомнения,

назвать одиночками или даже людьми, не приспособленными к жизни. Это совсем не значит, что Пятерки хотят быть одни или они не могут составить отличную компанию, когда находятся с другими людьми. Когда Пятерки находят кого-либо, чей уровень интеллекта и чьи интересы они уважают, они будут непременно разговорчивы и общительны. Им нравится делиться своими мыслями и открытиями с кем-либо, кто оценит то, чем они в состоянии поделиться. Их желание делиться знанием, однако, сильно отличается от желания делиться информацией о них самих.

В отличие от Четверок, которые страстно желают быть принятыми в компанию, но чувствуют себя аутсайдерами, Пятерки на сознательном уровне не страдают от нехватки общения. Они все это отвергают и концентрируют свое внимание на иных вещах, чувствуя, что их изоляция — вещь неизбежная — вот такая жизнь. (Фильм Тима Бертона «*Эдвард — руки-ножницы*» очень точно описывает внутреннюю эмоциональную жизнь Пятерки.) Их эмоциональные нужды и желания очень сильно подавлены. Но под их защитными реакциями, конечно, находится боль, и они в состоянии отключиться от своих чувств, касающихся одиночества, чтобы продолжать функционировать.

Ричард, успешный бизнесмен, считает, что источник этих эмоциональных реакций находится в детстве:

Я думаю, что основной причиной моего отстраненного характера было отсутствие у меня взаимоотношений и с отцом, которого, когда я был маленьким, постоянно не было рядом, так как он был военным, и с матерью, которую больше интересовало ее социальное общение, чем нужды четвертого ребенка. Как мне рассказывали в семье, мое рождение было «случайным», и моя мама уже «была матерью» моим трем старшим братьям. Поэтому я научился сам заботиться о себе очень рано, мне было нужно очень мало от жизни, и я научился оставаться незамеченным.

Пятеркам, как и Девяткам, сложно поддерживать ощущение себя и удовлетворять свои собственные нужды, когда они вступают во взаимоотношения с другими людьми. Однако, в отличие от Девяток, Пятерки стремятся устанавливать свои приоритеты и чувство себя, избегая людей. Когда они находятся в компании других людей, это нарушает ясность их ума и напрягает, даже если им нравится, как они проводят время. По этим причинам средние Пятерки рассматривают все личные взаимоотношения как иссушающие. Им кажется, что окружающие ожидают от них реакции, которые они не в состоянии дать.

Марк по этому вопросу говорит достаточно откровенно:

Иногда мне очень сложно иметь дело с людьми, я почему-то всегда должен иметь дело с теми, кто чего-то от меня ждет. Мою жену это очень раздражает, но я никогда не мог соответствующим образом (то есть соответствующим социальным ожиданиям образом) говорить, вести себя, одеваться и реагировать. Для того чтобы быть принятым в обществе, необходимо было приложить определенные усилия, а я всегда себя спрашивал: «А зачем?»

У Пятерок действительно есть очень глубоко спрятанные чувства, но они погребены глубоко и умышленно не вскрываются. Пятерки на самом деле избегают взаимоотношений потому, чтобы уберечься от того, чтобы их чувства не переполнили их. *Большинство Пятерок также остерегаются тех, кто им желает помочь.* (Если их кто-то спасет, то это подчеркнет их беспомощность и некомпетентность, а поэтому усилит их Основную Боязнь.) Это особенно верно, если у спасителя хотя бы немного скрытые мотивы или он так или иначе манипулирует Пятеркой: Пятерки чувствуют себя неспособными удовлетворять даже свои собственные нужды, не говоря уже о непризнанных нуждах кого-то еще.

ПРИЧИНЫ ИЗОЛЯЦИИ

В Журнале Внутренней Работы запишите ваши наблюдения по поводу изоляции. Какие ситуации заставляют вас эмоционально отдаляться? Как вы в то же время относитесь к людям? А к общественной жизни? А к себе самому? Можете ли вы вспомнить какие-нибудь случаи из детства, когда у вас усиливалась эта же тенденция? Чувствовали ли вы себя ошеломленными нуждами других людей или тем, что вам кто-то навязывался? В следующий раз, когда вы будете общаться с людьми, обратите внимание на то, отдаляетесь ли вы эмоционально от людей или чувствуете себя в изоляции. Что требуется для того, чтобы иметь отношения с людьми и не потерять чувство цели в жизни?

Минимизация Потребностей: Становясь «Умом без Тела»

Все Типы Интеллектуальной Триады пытаются компенсировать потерю внутреннего руководства, развивая *стратегии*. Стратегией Пятерок является прожить жизнь, не прося у жизни ничего и надеясь, что взамен другие люди тоже ничего у них просить не будут. (Подсознательно им кажется, что им особо нечего и предложить.) Они пытаются сохранить свою независимость, *минимизи-*

**«Мне мало что нужно,
но мне необходимо
мое собственное
жизненное
пространство».**

руя свои потребности. Они могут жить очень просто, даже иногда и примитивно. Они живут, как «ум без тела», заботясь только о своих теориях и мечтах.

Морган, поэт-песенник, откровенно рассуждает по поводу минимализма, присущего его типу:

Я уже жил в квартире несколько месяцев и только после этого купил диван, а до этого я спал на надувном матрасе или просто на полу. Годами у меня не было мебели, кроме полок с книгами и виниловыми пластинками. Я думаю, что окружающие жалели меня, потому что мне приносили полуразвалившуюся, старую, подержанную мебель, которую я с готовностью принимал. Конечно, ничто ничему не соответствовало, но мне было все равно. Я жил в своей голове — моя квартира была лишь тем местом, где я спал и ел.

Средние Пятерки могут стать отсутствующими и все более отдаленными не только от людей, но и от собственного тела. Они становятся нервными и напряженными и начинают игнорировать свои физические и эмоциональные нужды. Они могут проработать на компьютере всю ночь, питаясь только шоколадками и запивая все это колой; когда они уходят из дома, то понимают, что забыли, куда положили ключи или куда девались их очки. Их рассеянность отличается от мечтательности Девяток, напротив, она является результатом возрастающего беспокойства и неутомности ума, потока нервной энергии, проходящей через их голову.

ОСТАВАЯСЬ В СВОЕМ ТЕЛЕ

Пятеркам необходимо возвратиться в свое тело. Воссоединиться со своим телом и эмоциями Пятеркам могут помочь занятия йогой, боевыми искусствами, тренировки, бег, спорт или просто хорошая прогулка. Выберите вид занятий, которыми вы сможете заставить себя заниматься регулярно. В вашем Журнале Внутренней Работы запишите, что вы выбрали. Также запишите ваши обязательства по поводу того, сколько раз в неделю вы будете заниматься физическими упражнениями, подпишите это обязательство и возвращайтесь к нему время от времени. Оставьте немного места для того, чтобы писать комментарии о том, как вы выполняете свое обязательство, и о том, что с вами происходит, когда вы «возвращаетесь в свое тело». Какие чувства у вас возникают, когда вы не держите свое слово? Что происходит с вашим ощущением себя, когда вы занимаетесь избранным видом физической деятельности? Как это влияет на ваш мыслительный процесс?

Пятерки на этой стадии также чрезвычайно скрывают то, что они делают. Они могут казаться дружелюбными и разговорчивы-

ми с друзьями или любимыми, в то же время утаивая очень многое из своей жизни, о чем их близкие люди могут совершенно не догадываться. Им необходимо обеспечить, чтобы один друг не знал об отношениях Пятерки с другими людьми, и наоборот, они минимизируют свои потребности и держат некоторые свои занятия в полном секрете. Пятерки надеются сохранить свою независимость и обеспечить, чтобы никто им не мешал продолжать работу над своими проектами.

Потеря себя в догадках и Альтернативные Реальности

Создав внутренний мир, куда они могут удалиться от ощущения опасности внешнего мира, средние Пятерки становятся привязанными к нему. Они размышляют о различных возможных идеях, о всевозможных деталях их мира фантазии, о развитии умных и убедительных теорий, потому что их мышление более нацелено на создание ощущения отсутствия физических и эмоциональных проблем, чем на исследование и создание чего-то нового.

В связи с тем, что Пятеркам сложно чувствовать себя сильными и способными, им необходимо проводить свое время в мысленных фантазиях о власти и контроле. Они могут тяготеть к компьютерным или настольным играм, которые касаются таких тем, как завоевание, борьба с монстрами, доминирование над миром и технологические элементы садизма и власти.

Джефф, разработчик программного обеспечения, знает об этом очень хорошо:

Я обычно играл в эти очень сложные стратегические настольные игры. Они самые разные, хотя большинство из них касается различных сражений и войн. Мне было необходимо потратить несколько дней, чтобы разобраться в правилах игры, а потом, в большинстве случаев, я не мог найти никого еще, кому было бы интересно в них поиграть. Иногда я играл в них сам! И когда компьютер выдавал свои варианты — о боже! Тогда мне уже не приходилось от кого-либо зависеть. В эти игры нужно было играть часами, но они привлекали своими деталями и ощущением реальной победы в сражении или построении города и т. д. После игры ты мог фантазировать по поводу наступающих войск, завоевывающих противника. Я не мог оторваться от игры в них, пока не понял, сколько времени они отнимали и насколько бы мне было лучше, если бы я потратил эту энергию и стратегию на что-либо в моей реальной жизни.

«А что, если...»

Нездоровые Пятерки могут оказаться в ловушке придуманных исключительно ими самими странных «реальностей», что аналогично ощущению, когда тебе приснился кошмарный сон и ты не можешь проснуться.

БАЛАНСИРУЯ МЕЖДУ ВНУТРЕННИМ И ВНЕШНИМ МИРОМ

Фантазирование, обдумывание теорий и размышление могут быть приятным времяпровождением, однако попробуйте научиться честно различать ситуации, когда вы это делаете для того, чтобы избежать беспокоящих вас проблем вашей реальной жизни. Сколько часов в день вы проводите, занимаясь этим? На что вы могли бы потратить это время, если уменьшите свои инвестиции в эту умственную деятельность?

Неосознанные Волнения и Ужасающие Мысли

Как бы странно это ни показалось, Пятерки очень много думают о том, что считают для себя пугающим. Они даже могут профессионально заняться исследованием или созданием произведений искусства из вещей, которые их пугают. Например, Пятерка, которая боится болезней, может стать патологоанатомом; другая Пятерка, которая в детстве боялась «чудовищ, сидящих под кроватью», может, став взрослой, начать заниматься научной фантастикой, писать романы-ужастики или стать режиссером фильмов ужасов.

Рич, который в настоящее время пишет на темы психологии, вспоминает, как он избавлялся от своих ранних страхов:

Даже до того, как я пошел в детский сад, более старшие дети взяли меня с собой в кино в субботу днем. Фильм был про викингов и был очень кровавым, по крайней мере для ребенка моего возраста. Я пришел домой сильно потрясенный. Мне было страшно при виде крови, и после этого мне часто снились кошмары. Но позже мне захотелось пойти на очень страшный фильм, который вышел на экраны. Монстры, динозавры, инопланетяне и массовое уничтожение стали моими любимыми темами. Мне хотелось всего этого все больше и больше.

Пятерки стараются контролировать свой страх, фокусируя свои мысли на борьбе с самой вещью, вызывающей страх, а не с чувствами по поводу этого. Но им не удается полностью избежать эмоциональных последствий этих идей — и в результате созна-

тельно или подсознательно они заполняют свой мозг пугающими образами. Со временем их отчужденные, вытесненные чувства возвращаются к ним в их снах и мечтах или иными неожиданными способами.

Это их особенно огорчает, потому что средние Пятерки верят, что их собственные мысли являются единственной стороной реальности, которой можно полностью доверять. Когда их собственные мысли становятся неуправляемыми и пугающими, то это вынуждает Пятерок исключать из своей жизни виды деятельности, которые вызывают пугающие ассоциации. Если, например, когда-то им нравилась астрология, то теперь они начинают бояться гулять по вечерам: пустое небо их сильно тревожит.

Джейн, художник-постановщик, в то же время занимающаяся лепкой, ярко рассказывает о своем жизненном опыте такого рода:

Когда мне было около семи лет, я очень заинтересовалась изучением человеческого тела. Я любила читать книги, рассказывающие о внутренних органах, и смотреть на их изображения в нашей семейной энциклопедии. Я также начала читать книги и статьи по поводу здоровья и болезней. Я помню, что однажды летом я читала в «Ридерз Дайджест» статью по поводу рака, вызванного курением. Статья описывала людей, лечащихся от рака с помощью трахеотомии, аппаратов искусственного дыхания и других форм радикальной хирургии. Я была потрясена. Вдруг в возрасте семи лет я поняла, что такое смерть, и это отличалось от того, как ее описывали мои родители. Я не могла об этом не думать. Я замкнулась и перестала есть. Все мы умрем. Я не спала всю ночь, размышляя о том, как выглядит смерть, и о том, есть ли Бог на самом деле. Я должна сказать, что чем больше я думала об этом, тем скепичнее становилась. Я даже ходила искать мертвых животных. Это продолжалось несколько лет. Думаю, что через некоторое время я просто к этому привыкла.

УСТАВИВШИСЬ В БЕЗДНУ

Понаблюдайте за вашим интересом к «темной стороне» жизни. В то время как понимание этой стороны человеческого существования было бы полезно понять, не допускайте, чтобы эта привычка завладела вами. Заметьте, как эти темы влияют на то, как вы спите. Многие Пятерки также находят для себя полезным исследовать свои возможные травмы в детстве и в младенчестве. Эти травматические события жизни часто приводят к маниакальному интересу к тревожным темам. Влияет ли ваш интерес к таким темам на вашу способность функционировать в этом мире?

Склонность к спорам, Нигилизм и Экстремизм

**«Я не могу поверить,
какими идиотами
являются люди».**

В людях каждого типа есть агрессия. Из-за того что для Пятерок их единственным источником безопасности являются их собственные идеи, они страстно утверждают и защищают их даже тогда, когда они сами не верят в ту позицию, которую занимают.

Средние Пятерки, находящиеся на более низких уровнях, становятся антагонистичными по отношению к любому и всему, что не соответствует их внутреннему миру и личной точке зрения. Их оскорбляет душевное спокойствие других людей, и им нравится низлагать и разрушать веру других людей. Они могут публично оскорблять, провоцировать или шокировать окружающих, высказывая намеренно экстремальную точку зрения. Такие Пятерки отпугивают от себя людей для того, чтобы их все оставили в покое и они смогли заниматься тем, что их интересует, и чтобы они могли себя чувствовать интеллектуально выше других людей, отвергая всю их «тупость» и «слепоту». Они уже тщательно ничего не обдумывают, а делают быстрые выводы и навязывают всем свое противоположное толкование фактов. Если другие люди не соглашаются с такими Пятерками, то последние становятся мерзкими и ироничными. Если они будут продолжать себя так вести, то у них есть все шансы остаться в этой жизни в одиночестве.

Если Пятеркам не удалось найти для себя нишу, то они достаточно быстро впадают в циничную апатию, потеряв веру в себя и во все человечество. Из всех типов Пятерок в наибольшей степени тяготит чувство бессцельности существования, и многие Пятерки начинают чрезмерно скептически относиться к существованию благоприятных сил Вселенной.

НАРУШЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Когда вы обнаруживаете, что начинаете спорить с людьми или выходить из себя, понаблюдайте за собой — что вы чувствуете в эти моменты в своем теле? Как важно для вас доказать то, что вы пытаетесь доказать? Что вы этим хотите показать другому человеку? Какие мотивы или точки зрения вы им приписываете? Чего вы боитесь?

РЕАГИРУЯ НА СТРЕСС: ПЯТЕРКА УХОДИТ В СЕМЕРКУ



Пятерки пытаются справиться со стрессом, становясь излишне сконцентрированными на чем-то и прячась от всех в глубине своих мыслей. Если этот способ не работает и они не успокаиваются, то они могут «уходить» в Семерку, начиная чем-то все время заниматься, что является их способом борьбы со своей изоляцией

от людей. Они становятся неугомными и возбужденными — их мозг «ускоряется», и им становится необходимо отвлечь себя от их все возрастающих страхов. Более того, волнение по поводу того, что они не могут найти свою нишу, заставляет их разбрасываться в своих занятиях. Как и средние Семерки, они перепрыгивают от проекта к проекту, от идеи к идее, но оказываются не в состоянии найти и зацепиться за то, что принесет им удовлетворение.

«Отключенными» от необходимости удовлетворения своих нужд, особенно от чувственных потребностей и необходимости, чтобы о них кто-то заботился, Пятерки, уходящие в Семерку, в поиске удовлетворения начинают делать все без разбора. Обычно у этих развлечений нет ничего общего с их личными проектами — они могут начать бесконечно смотреть фильмы, или кутить, или пьянствовать, или начать любовные похождения и т. д. Они могут стать тайными завсегдатаями баров, сексуальных клубов или начать заниматься странными, необычными занятиями — к удивлению тех, кто думал, что их знает, если, конечно, эти люди когда-либо узнают, чем занимаются такие Пятерки.

При очень сильном стрессе Пятерки защищаются от тревоги, становясь более агрессивными и нечувствительными, делая то, что они думают, что они хотят делать в данный конкретный момент, — прямо как менее здоровые Семерки. Они могут также находить утешение в вине или наркотиках.

Если Пятерки испытывают сильный стресс в течение длительного времени, или они испытали серьезный кризис без адекватной поддержки или навыков, чтобы справиться с ним, или если с ними жестоко обращались в детстве, они могут перешагнуть шоковый порог и начать проявлять нездоровые характеристики своего типа. Это может привести их к пугающему осознанию, что проекты, которыми они занимались, и стиль жизни, который они для себя создали, на самом деле лишают их шансов найти необходимую им нишу в жизни.

Если Пятерки смогут понять суть этих страхов, то они смогут изменить свою жизнь, стать более здоровыми и свободными. Но они также, конечно, могут продолжать «сжигать мосты», прекращать общение с другими людьми, по сути, поворачиваясь спиной к миру и ограждая себя от «вторжений» для того, чтобы они смогли следовать за своими мыслями и прийти к «логическому заключению» — чаще всего темному и разрушительному для них самих («К черту всех! Никто больше не сможет причинить мне вреда!»). Конечно, такой подход приведет к тому, что Пятерки потеряют все остатки своей уверенности в себе. Если Пятерки будут продолжать придерживаться этой позиции, то они могут спу-

КРАСНЫЙ ФЛАГ: ПЯТЕРКА В БЕДЕ



ститься вниз на нездоровые уровни. Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрируете нижеуказанные предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, — то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:
шизоидное, шизотипическое расстройство, расстройство избегания, состояние психоза, диссоциация, депрессия, самоубийство.

- ▶ Возрастающая тенденция к изоляции.
- ▶ Хроническое пренебрежение физическими нуждами, пренебрежение собой.
- ▶ Хроническая и сильная бессонница, ночные кошмары, расстройства сна.
- ▶ Возрастающая эксцентричность — потеря интереса к социальным навыкам.
- ▶ Отказ от помощи, даже враждебные реакции на такие предложения.
- ▶ Искаженные представления, галлюцинации.
- ▶ Разговоры о самоубийстве.

ПРАКТИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ ПЯТЕРКАМ РАЗВИВАТЬСЯ



▶ Помните, что ваш ум может работать наиболее ясно и сильно, когда он спокоен. Потратьте время на то, чтобы развить в себе это спокойствие, и не путайте это с вашим желанием обеспечить, чтобы весь мир вдруг замолчал. Вместо этого постарайтесь обратить внимание на ваши бесконечные внутренние комментарии по поводу того, что с вами в жизни происходит. Что в вас рождается, когда вы просто почувствуете момент и не будете его сравнивать с тем, что вы уже знаете? Вы сможете также лучше успокоить свой ум, если станете замечать все то, что происходит в вашем теле.

▶ Используйте свое тело! Из всех типов вы, наверное, больше всего думаете, что практически можете обходиться без него и вы без труда можете просиживать у компьютера, или читать, или слушать музыку. Конечно, нет ничего плохого в том, если вы всем этим занимаетесь, но для достижения баланса вам необходимо также заниматься физической деятельностью. Попробуйте бегать, заниматься йогой, танцами, боевыми искусствами, фитнесом, даже просто гуляйте. Когда ваше тело чувствует себя проснувшимся и ваша кровь циркулирует, ваш мозг будет работать гораздо четче и у вас будет больше внутренних ресурсов.

► Сделайте над собой усилие и пообщайтесь с людьми, особенно когда вы чувствуете себя уязвленными и напуганными. Как Пятерка, вы запрограммированы думать, что не получите никакой поддержки, даже подозреваете, что что-то не то, когда вам предлагают помощь. Но вы уже не тот человек, для которого эти убеждения подходят, и вы сможете, наверное, использовать все свои интеллектуальные способности, чтобы понять, на кого можно положиться и кто действительно желает вам помочь, когда у вас возникают проблемы. Говорите. Рассказывайте о ваших потребностях, и вы удивитесь. Ваше стремление к изоляции только затягивает вас еще глубже в вашу собственную ловушку.

► Подумайте хорошо, в какие областях вы чувствуете себя наиболее неуверенно. Изучение мировой географии вам мало поможет, если вы физически слабы, но вам помогут тренировки и упражнения. Еще одна сочиненная песня мало поможет, если вы боитесь знакомиться с людьми. Вы можете продолжать работать над проектами, которые вам интересны, но для вас будет очень полезно поработать над теми областями вашей жизни, которые вы игнорируете.

► Рискните почувствовать свою боль. Большинство Пятерок стараются не осознавать свои обиды и страдания, особенно возникающие от ощущения отверженности. Вы знаете, что это такое — чувствовать это все. Не проглатывайте их. В безопасном и приемлемом месте позвольте себе почувствовать свое сердце и запертые там чувства. Это может принести лучший результат, если у вас при этом будет свидетель: друг, или ваш терапевт, или кто-либо, кому вы доверяете. Попросите этого человека не ободрять вас, а просто быть с вами как свидетель вашей боли и ваших усилий.

► По мере того как вы становитесь более сбалансированными и соединенными со своим телом, позвольте вашим впечатлениям о людях и о мире оказать на вас воздействие — впустите мир в себя. Вы себя не потеряете, вы приобретете мир. Это даст вам чувство уверенности и благополучия, то есть то, что вы искали, и это позволит вам понять очень многое. Только помните, что вы не должны потеряться в размышлениях о том, что вы поняли, а должны вернуться на планету Земля. Помните, это ваша жизнь: вы не абстракция, и ваше присутствие здесь может иметь и имеет значение.

Основные таланты Пятерок и то, что они могут дать миру, заключаются в том, что они невероятно *проницательны и способны понимать происходящее*, что усиливается тем, что они хорошо разбираются в определенной области. Понимание позволяет

**РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ
СТОРОН ПЯТЕРОК**



здоровым Пятеркам воспринимать несколько точек зрения одновременно, понимать как все целое, так и его части. Пятерки могут рассматривать проблему с множества различных сторон и точек зрения, не привязываясь ни к одной из них. Они также способны определить, с какой стороны лучше всего посмотреть на проблему с учетом данных конкретных обстоятельств.

Пятерки чрезвычайно наблюдательны и проницательны. Они тонко чувствуют все то, что их окружает, и замечают тончайшие изменения и несоответствия, которые другие люди могут легко не заметить. У многих Пятерок могут быть необычным образом развиты те или иные органы чувств. У одной Пятерки может наблюдаться необычная четкость зрения в отношении того, как этот человек видит цвета, а у другой — необычный слух, способный легко узнавать ритмы и тона.

Пятерки не теряют свою детскую любознательность, они постоянно задают такие вопросы, как: «Почему небо синее?» или «Почему вещи падают вниз, а не вверх?». Пятерки ничто не рассматривают как само собой разумеющееся — если им надо узнать, что находится под камнем, то они берут лопату, выкапывают камень и хорошо рассматривают, что же под ним находится. Пятерки также проявляют необычную способность к концентрации и фокусированию своего внимания, они могут это делать в течение длительного периода времени. Более того, они могут быть очень терпеливы, исследуя то, что привлекло их внимание. Фокус и терпение дают им возможность заниматься проектами достаточно долго, чтобы найти там золотую жилу.

Благодаря своей любознательности и непредвзятости здоровые Пятерки очень изобретательны и прогрессивны. Их способность к исследованию и всестороннему рассмотрению идей может привести к созданию ценного, практичного и оригинального продукта или изобретения — от парадигм в науке или медицине до потрясающих своей новизной достижений в области искусства или до изобретения нового способа хранения старых коробок в гараже. Например, не удовлетворившись звуками виолончели, Пятерка может сделать запись этой музыки, а потом проиграть это назад, изменяя тональность записи. Пятерки являются научно ориентированными людьми именно потому, что они заинтересованы в *исключениях из правил*. Они фокусируются на тех областях, где правила не работают, или на мелких несоответствиях, которые другие люди считают неважными.

Пятерки любят обсуждать свои открытия с другими людьми, и они часто преподносят свои наблюдения жизненных противоречий с необычным чувством юмора. Их постоянно забавляют — и пугают — все проявляющиеся странности жизни, и они обсуждают

«Если вы что-то в достаточной степени любите, то все это будет разговаривать с вами».

ДЖОРДЖ ВАШИНГТОН
КАРВЕР

это с людьми, каждый раз немножко меняя ракурсы так, чтобы показать ранее невидимые нелепости жизни. Им нравится возиться с вещами, что может выражаться в черном юморе, каламбуре и игре слов. В них есть озорство, бойкость, волшебство. Им нравится провоцировать людей для того, чтобы они более тщательно подумали насчет жизни, и их юмор часто служит им как прекрасный способ высказать идеи, которые, если бы были переданы любым другим способом, были бы пугающими.

Пятерки реализовывают себя и остаются здоровыми, учась находиться в своем физическом теле и использовать свою инстинктивную энергию так, как это делают здоровые Восьмерки. Это происходит потому, что чувство уверенности в себе, ощущение полноты, силы и способности многое сделать исходит из инстинктивной энергии тела, а не из ума. Поэтому интегрирующиеся Пятерки растут, «выходя из своей головы», и вступают в более тесный контакт со своей энергией и физическим телом.

Контакт со своим телом обычно вызывает у Пятерок сильное беспокойство. Им кажется, что они вот-вот потеряют единственное средство защиты: убежище своего ума. Ум кажется неприступным и безопасным местом, которому можно доверять; тело кажется слабым и уязвимым, местом, которому нельзя доверять. Более тесный контакт с телом приводит к тому, что Пятерки начинают ощущать боль, вызываемую чувствами горя и скорби из-за своей изоляции. Но только, если Пятерки смогут не потерять этот контакт с телом, тогда они смогут почувствовать вскоре внутреннюю поддержку для того, чтобы прочувствовать все эти долгое время подавляемые чувства.

Учась оставаться со своей инстинктивной энергией, Пятерки начинают более полно принимать участие в том, что их окружает, и применять свои знания и навыки для решения практических проблем. Вместо того чтобы уходить от ответственности, удаляясь от людей, интегрирующиеся Пятерки чувствуют в себе силы с достоинством принимать вызовы жизни и часто занимают руководящие должности. Окружающие интуитивно чувствуют, что Пятеркам важно не свои интересы продвинуть, а найти нужное решение, поэтому проекты Пятерок получают необходимую поддержку. Присоединяясь к реальному миру, Пятерки не теряют своих умственных способностей или профессионализма, которые они культивировали в изоляции, напротив, они используют эти свои таланты стратегически и конструктивно, как высокофункционалирующие Восьмерки.

Однако Пятерки ничего хорошего не добьются, просто имитируя качества средних Восьмерок. Если они будут фокусировать

ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ: ПЯТЕРКА УХОДИТ В ВОСЬМЕРКУ



ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СУЩНОСТЬ



свое внимание на защите собственных интересов, скрывая свою уязвимость, и будут рассматривать отношения с людьми как некую конфронтацию, то все это не поможет Пятеркам преодолеть свое отчуждение и чувства социальной изоляции. Но если Пятерки начнут непосредственно работать со своими проблемами отождествления со своим умом, то тогда к ним придут сила, решительность и уверенность, что является преимуществами здоровых Восьмерок.

Когда мы действительно присутствуем в Настоящем, когда мы расслаблены и связаны со своим телом, мы начинаем осознавать свое внутреннее знание или руководство. Нам дают то, что нам действительно необходимо знать, и при принятии наших решений мы руководствуемся внутренней мудростью. Но когда мы перестаем присутствовать в Настоящем, откуда и происходит руководство нашей Сущности, то тогда рулить ситуацией начинает наша личность для того, чтобы решить, что нам делать.

То, что могут по ошибке начать делать Пятерки, это *отождествляться со своими наблюдениями за жизненным опытом, а не непосредственно со своим жизненным опытом*. Пятерки являются людьми, которые пытаются научиться танцевать, стоя в сторонке («Давайте посмотрим, она сделала два шага влево, затем топнула ногой и повернулась. Потом он ее подбросил...»). В конце концов, они, конечно, смогут научиться танцевать, но к тому времени, как они поймут, как это делать, танец уже закончится.

Конечно же, Пятерки сталкиваются с одной и той же дилеммой всю свою жизнь: они стараются вычислить, как прожить жизнь, на самом деле не проживая ее. Но, когда они присутствуют в Настоящем, Пятерки знают то, что и когда им необходимо знать. Ответ на вопрос приходит не благодаря болтающему уму, а благодаря ясной голове, которая чувствует происходящее. Озарение приходит неожиданно, когда этому способствуют конкретные обстоятельства. Настоящее внутреннее руководство и поддержка могут вернуться к Пятеркам, если они освободятся от определенного представления о себе — того, что они существуют отдельно от окружающего их мира, просто являясь мухами на стене — и начнут вовлекаться в происходящее вокруг. Освобожденные Пятерки знают, что они не должны бояться реальности, так как являются ее частью.

Более того, у них появляется непосредственность в восприятии, и они начинают понимать свой жизненный опыт, не комментируя его в уме, как обычно. Они поражаются величию реальности, становятся людьми с ясной головой и доверяют вселенной. Эйнштейн

«В глубине нашего мозга, если так можно сказать, находится забытая искра или вспышка удивления по поводу нашего существования. Целью нашей художественной или духовной жизни является найти эту затерянную зарю чуда».

Г. К. ЧЕСТЕРТОН

однажды сказал: «Единственный вопрос, который стоит задать: “Благоволит ли нам вселенная?”» У Освобожденных Пятерок есть ответ на этот вопрос. Вместо того чтобы пугать до смерти, их приводит в восторг то, что они видят, и они становятся настоящими провидцами, потенциально принося на эту землю революционные изменения в своей области деятельности.

ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

Стремление Пятерок к знаниям и совершенству является их личной попыткой воссоздать то качество Сущности, которое мы можем назвать *ясностью*, или *внутренним знанием*. С ясностью приходит такое качество Сущности, как непривязанность, которое отличается от подавления эмоций и отделенности и представляет собой отсутствие отождествления с определенной точкой зрения. Пятерки понимают, почему та или иная позиция или идея является полезной только при наличии определенных условий, даже при наличии условий, уникальных для того набора обстоятельств, при наличии которых она возникла. Внутреннее знание позволяет им переходить от одного ракурса рассмотрения происходящего к другому, ни на чем не заикливаясь.

Освобожденные Пятерки помнят емкость и ясность Божественного Ума, того, что буддисты называют «сияющей Пустотой», или Шуньятой, спокойного непотревоженного простора, из которого происходит все на свете, включая знания и творчество. Они сильно хотят вернуться к этому ощущению Пустоты, так как когда-то это все было их домом, потому что (с точки зрения буддистов) это и было источником всего и вся. Это стремление вернуться к Пустоте должно быть правильно понято, потому что это не является пустотой забвения, а «пустота» стакана с чистой водой или чистого голубого неба: все иное возможно из-за пустоты. В этом состоянии они освобождаются от ощущения, что они отрезаны от всего и от всех, и вместо этого они непосредственно переживают свою связь со всем, что их окружает.

Более того, эта пустота и непривязанность не означают, что Пятерки отделены от своих чувств. Напротив, их может очень глубоко тронуть закат или ощущение свежего ветра, или красота человеческого лица. Они могут свободно испытывать чувства, понимая, что все, что они имеют временно, все является мимолетным щедрым подарком вселенной. Понимая глубокую истину человеческого существа, они сильно сопереживают людям, видя их страдания, и желают поделиться с ними не только богатством своего ума, но и глубиной своего сердца.

Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 5. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

- ▶ Меньше 15 — Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (не являетесь Четверкой, Пятеркой или Девяткой).
- ▶ 15-30 — Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 5.
- ▶ 30-45 — В вас есть некоторые черты Типа 5, или один из ваших родителей относится к Типу 5.
- ▶ 45-60 — В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 5.
- ▶ 60-75 — Скорее всего, вы относитесь к Типу 5 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Пятерках слишком узко).

Пятерки наиболее часто путают себя с Четверками, Шестерками и Единицами. Девятки, Тройки и Единицы часто ошибочно считают себя Пятерками.

ГЛАВА 12



ТИП 6: ЛОЯЛИСТ



«Наше воображение и сила рационального рассуждения приводят к возникновению беспокойства; такие ощущения беспокойства вызываются не только непосредственной угрозой — такой, как, например, волнение по поводу экзамена, выступления, путешествия, — но часто чем-то символическим и даже неосознанным».

УИЛЬЯРД ГЕЙЛИН

«Ни один человек до конца не верит в другого. Кто-то может абсолютно верить в идею, но не в человека».

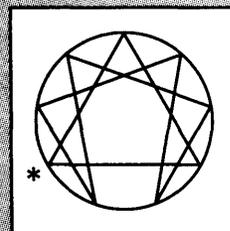
Х. Л. МЕНКЕН

«Человек, который не доверяет самому себе, никогда не сможет по-настоящему доверять кому-либо другому».

КАРДИНАЛ ДЕ РЕТЗ

«Парадоксально, но истинную безопасность можно найти только в развитии, реформировании и изменении».

ЭНН МОРРОУ ЛИНДБЕРГ



ЗАЩИТНИК

**ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ВЕРЯЩИЙ**

СОМНЕВАЮЩИЙСЯ

**ВЫЯВЛЯЮЩИЙ
ПРОБЛЕМЫ**

**ПРИВЕРЖЕНЕЦ
ТРАДИЦИЙ**

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

- 1..... *Совсем неверно.*
- 2..... *Иногда верно.*
- 3..... *В какой-то мере верно.*
- 4..... *В основном верно.*
- 5..... *Совершенно верно.*

**Коды к тесту
смотри на стр. 332.**

- ___ 1. Меня притягивает авторитетное мнение, но я одновременно не доверяю ему.
- ___ 2. Я очень эмоционален, хотя чаще всего не показываю того, что чувствую, никому, кроме близких, но даже и им не всегда.
- ___ 3. Если я делаю ошибку, то боюсь, что сейчас каждый «разорвет меня на куски».
- ___ 4. Я чувствую себя более безопасно, делая то, чего от меня ожидают, чем изобретая что-то свое.
- ___ 5. Я не всегда могу соглашаться с правилами, даже не всегда им следовать, но я должен их знать!
- ___ 6. У меня складывается довольно сильное первое впечатление о людях, и это впечатление меняется с трудом.
- ___ 7. Есть несколько человек, которых я действительно уважаю, — они для меня что-то вроде «моих героев».
- ___ 8. Я не люблю принимать серьезные решения, но также, безусловно, не хочу, чтобы кто-либо принимал их вместо меня!
- ___ 9. Некоторые считают меня беспокойным и нервным, но они не знают даже толики того, что во мне происходит!
- ___ 10. Я знаю, что могу все перепутать, и поэтому нет ничего странного в том, что я очень сильно подозреваю в этом же других людей.
- ___ 11. Я хочу доверять людям, но очень часто задаю себе вопросы по поводу их действительных мотивов.
- ___ 12. Я действительно много работаю — не остановлюсь, пока работа не будет сделана.
- ___ 13. Я сначала выясняю мнение людей, которым доверяю, а потом принимаю серьезное решение.
- ___ 14. Действительно странно: я бываю настроен скептически, даже цинично по поводу всего, а потом разворачиваюсь и попадаю на крючок.
- ___ 15. «Беспокойство» — это мое второе имя.
- ___ ВСЕГО

ТИП ЛИЧНОСТИ ШЕСТЬ: ЛОЯЛИСТ

Преданный, ориентированный на безопасность тип: вовлеченный, обязательный, беспокоящийся, подозрительный.

Мы назвали тип личности Шесть «Лоялист», потому что представители этого типа больше, чем любые другие типы, лояльны к своим друзьям и убеждениям. Они останутся на борту тонущего корабля и будут верны своим взаимоотношениям намного дольше, чем любой другой тип. Шестерки также верны своим идеям, системам ценностей и убеждениям — даже тому, что все идеи и авторитеты должны быть оспорены или им надо противостоять. Действительно, не все Шестерки соответствуют своему статус-кво — их идеи могут быть бунтарскими или анархическими, даже революционными. В любом случае они обычно борются за свои идеи с большим рвением, чем они борются за себя, и они защищают свое сообщество или семью сильнее, чем они защищают себя.

Причина того, что Шестерки так сильно преданы другим, заключается в том, что они не хотят, чтобы их покинули и оставили без поддержки, — а это их Основная Боязнь. Поэтому центральной темой для Шестерок является их неуверенность в себе. Шестерки считают, что у них нет внутренних ресурсов, чтобы противостоять вызовам и капризам этой жизни, и поэтому они более полагаются на внешние источники, на структуры, сторонников, убеждения и иные способы поддержки для себя. Если приемлемых структур не существует, то они помогают создать и поддерживать их.

Шестерки являются первичным типом в Интеллектуальной Триаде, что означает, что им наиболее сложно распознавать свое собственное внутреннее руководство. В результате они *сомневаются в своих собственных мыслях и решениях*. Это не означает, что они не думают. Совсем наоборот, они очень много думают и беспокоятся! И они обычно боятся принимать важные решения, хотя в то же самое время они не хотят, чтобы кто-либо принимал такие решения за них. Они стараются избежать того, чтобы кто-то их контролировал, но также боятся брать на себя ответственность, чтобы не попасть на линию огня. (Эту идею иллюстрирует старая японская поговорка: «Трава, которая вырастает слишком высоко, будет срезана».)

Шестерки всегда знают про свои волнения и всегда стараются выстроить против них бастионы социальной защиты. Если Шестерки чувствуют, что у них достаточно поддержки, то они могут

- ▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** не иметь поддержки и ориентации в мире, быть не в состоянии выжить без поддержки.
- ▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** найти безопасность и поддержку.
- ▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕРЭГО:** «У тебя все хорошо, или ОК, если ты делаешь то, что от тебя ожидают».

действовать с достаточной степенью уверенности. Но если все это рухнет, то они начинают волноваться и сомневаться в себе, у них пробуждается Основная Боязнь («Я совсем один! Что мне сейчас делать?»). В связи с этим можно задать Шестеркам вопрос: «Когда я пойму, что в достаточной степени защищен?» Или для того, чтобы попасть прямо в точку: «Что такое защищенность?» Без внутреннего руководства Сущности и глубокого чувства поддержки, которое оно приносит, Шестерки постоянно стараются «нащупать твердую почву».

Шестерки стараются построить систему доверия с учетом своей нестабильности и страха. У них часто бывают приступы беспричинного страха, и они стараются найти его причину. Желая почувствовать в жизни что-то прочное и ясное, они начинают привязываться к объяснениям и позициям, которые, как им кажется, объясняют их ситуацию. Начать «верить» (доверять, убедиться, занять позицию) для Шестерок очень сложно, но это очень важно для того, чтобы они почувствовали себя стабильно. Поэтому, как только они находят то, во что они смогут убежденно поверить, они уже не задают много вопросов и не хотят, чтобы другие задавали вопросы по поводу того, во что Шестерки верят. Аналогично происходит с людьми, которые составляют часть жизни Шестерок: как только Шестерка понимает, что начинает кому-то доверять, она будет очень стараться поддерживать отношения с таким человеком, который ведет себя как резонатор, ментор или регулятор эмоциональных реакций и поведения Шестерок. Поэтому они и делают все, что в их силах, для того, чтобы не порвать с такими людьми взаимоотношения («Если я не доверяю себе, тогда мне необходимо найти что-либо в этом мире, чему я могу доверять»).

Будучи очень образованной и добившись многого, Кони до сих пор борется с чувством неуверенности в себе, присущим ее типу:

Как только я смогла обуздать свою тревогу, то начала меньше перепроверять все на свете со своими друзьями. Обычно мне было необходимо получить кивок одобрения от нескольких сотен (я шучу!) «авторитетов». Почти каждое мое решение принималось после того, как я посоветуюсь со своими друзьями. Обычно я советовалась один на один: «Что ты думаешь, Мэри? Если я сделаю это, то может произойти это. Пожалуйста, помоги мне решить!» Недавно я уменьшила число моих авторитетов до одного или двоих из моих проверенных друзей, и время от времени я могу принять решение сама!

Пока они не смогут слышать свой внутренний голос (внутреннее руководство), Шестерки похожи на теннисный мячик, летающий

взад-вперед между тем, что производит на них наиболее сильное впечатление в конкретный момент времени. Из-за таких своих реакций, независимо от того, что мы думаем о Шестерках, *они могут иметь и противоположные черты*. Они одновременно и сильные, и слабые, трусы и бесстрашные, доверяющие и недоверчивые, защитники и провокаторы, милые и угрюмые, агрессивные и пассивные, задиры и неженки, защищающиеся и нападающие, размышляющие и приступающие к действию, командные люди и одиночки, верящие и подвергающие все сомнению, сотрудничающие и препятствующие, нежные и капризные, щедрые и жадные и т. д. Эта противоречивая картина является «характерной особенностью» Шестерок, и это правда, что в них сосуществует большое количество противоположных черт.

Самой большой проблемой для Шестерок является то, что они пытаются обеспечить свою безопасность во внешнем мире, не разрешая проблему своей эмоциональной незащищенности. Как только они начинают осознавать природу своей тревоги, Шестерки понимают, что, несмотря на то что мир постоянно меняется и полон неопределенности, они могут быть спокойными и мужественными в любой ситуации. И они могут получить самый дорогой подарок из всех — находиться в мире с собой, несмотря на всю неопределенность этой жизни.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

Основная Боязнь Шестерок (остаться без поддержки или руководства и быть не в состоянии самостоятельно выжить) представляет собой очень реальную боязнь, присущую каждому ребенку. Младенец не может жить без мамы и папы; ребенок полностью от них зависит. Большинство людей стараются забыть о том ужасе, который стоит за этой зависимостью. Но иногда воспоминания достаточно сильны, чтобы о них не забыть, как в случае с Ральфом, консультантом, которому уже за пятьдесят:

Я помню, как проснулся в своей кровати, встал и держался за ее край. Я слышал, как мои родители смеялись и разговаривали с соседями во время игры в карты в гостиной. Я слышал, как раздавались карты на столе. Я несколько раз позвал свою маму, чтобы она пришла в мою темную комнату. Каждый раз, когда я ее звал, мой страх возрастал. В отчаянии я несколько раз позвал своего отца. Никто ко мне не подошел, чтобы узнать, что мне нужно, и я в конце концов заснул. До семи лет я не выпускал родителей из виду,

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

когда мы уезжали из дома более чем на десять миль. Я боялся, что они покинут меня.

На определенном этапе своего развития, однако, маленькие дети делают что-то очень выдающееся. Несмотря на их чрезвычайную зависимость от матерей, они начинают от них отделяться, начинают утверждать свою независимость и автономию; в детской психологии это называется *стадией отделения*.

Одним из наиболее важных элементов того, почему ребенок находит в себе силы отделиться от матери, является наличие фигуры отца. (Этой фигурой не всегда может быть биологический отец, хотя часто это именно он. Это человек, который символизирует дисциплину, структуру, авторитет в семье.) Если в жизни ребенка присутствует фигура отца в сильной степени и постоянно, то она дает ему то направление и ту поддержку, которая необходима ребенку для независимости. Он дает ребенку знания о мире — о том, что безопасно, а что нет, — и отзеркаливает сущностное внутреннее руководство и поддержку, которые заложены в ребенке. Конечно, для многих из нас этот процесс не проходит гладко и приводит к отсутствию ощущения безопасности уже во взрослом возрасте. В то время как такие чувства возникают у каждого, у Шестерок они проявляются особенно сильно.

Более того, если ребенок-Шестерка полагает, что отец недостаточно поддерживает его стремление к независимости, он начинает бояться того, что влияние матери и всего, что она для него представляет, будет слишком сильным. Это усиливает желание ребенка держаться настороже и приводит к тому, что представители Типа 6 испытывают противоречивые чувства и беспокойство по отношению к вопросам доверия, опеки и близости. Поэтому Шестерки страстно желают одобрения и близости, но считают, что они должны в то же время обороняться против всего этого. Им нужна поддержка, но до определенного предела.

Джозеф, журналист, которому за сорок, он работал над этими вопросами со своим терапевтом:

У меня была очень сильная, контролирующая меня и в какой-то степени очень яркая мать. Она могла переставать меня любить в любую минуту, со злостью, без объяснения причин. Это была чрезмерно условная любовь и зависела, помимо прочего, от моей абсолютной лояльности к ее ценностям, убеждениям и оценкам, независимо от того, насколько непредсказуемыми и несуразными они были. Я часто чувствовал, что моей задачей было противостоять моей матери — бороться за свое выживание. Проблема была в том, что мой подход был негативным: я сопротивлялся и выживал,

но никогда не чувствовал себя уверенным в том, выиграл я или нет. Для меня было невозможно одновременно получить одобрение других людей (особенно моей матери), сохранить свою независимость и развивать ощущение своего «Я».

Для того чтобы разрешить эту дилемму, Шестерки стараются найти союзника в лице фигуры отца. Но это обычно ведет к противоречивым чувствам — фигура отца, или авторитета, кажется чрезмерно строгой и контролирующей, или не дающей достаточной поддержки, или незаинтересованной. Многие Шестерки соглашаются на нелегкий компромисс: внешне они становятся послушными, но сохраняют ощущение независимости, внутренне сопротивляясь и цинично ко всему относясь, проявляя в большей или меньшей степени признаки пассивно-агрессивного поведения.

ШЕСТЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 5: ЗАЩИТНИК

ПОДТИПЫ — КРЫЛЬЯ



Здоровые. Люди этого подтипа успешны в технических областях, отлично умеют решать задачи, становятся аналитиками, общественными комментаторами, учителями и неформальными лидерами. Их привлекают те области знаний, где хорошо определены правила и процедуры, такие как математика, право и наука. Они в большей степени, чем другие подтипы, умеют концентрироваться, хотя могут быть более ограниченными в своих интересах. Их также привлекает политическая и общественная деятельность, они часто работают спикерами и выступают в защиту находящихся в невыгодном положении групп и физических лиц.

Средние. Они более независимые и серьезные, чем другие подтипы, в меньшей степени стремятся обращаться к другим людям за поддержкой и помощью. Они часто бывают одиночками. Они обращаются за поддержкой к системам и структурам, оставаясь при этом скептически настроенными. Люди этого подтипа обычно видят мир как опасное место, что приводит их к фанатизму или реакционным позициям. Секретность разжигает подозрительность, поэтому они часто видят себя как бунтарских и авторитарных личностей, в то время, как ни странно, их постоянно привлекают системы, союзы, вера с сильными авторитарными элементами. Шестерки с крылом Типа 5 являются реактивными и агрессивными людьми, которые обычно считают, что во всем виновата предполагаемая угроза их безопасности.

Примеры:

Роберт Кеннеди
Малколм Х
Том Кланси
Брюс Спрингстин
Мишель Пфайффер
Дайан Китон
Глория Стайнем
Кэндис Берген
Мел Гибсон
Джанет Рено
Ричард Никсон.

ШЕСТЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 7: ДРУЖИЦЕ

Примеры:

принцесса Диана
Том Хэнкс
Мэг Райан
Джулия Робертс
Джей Лено
Эллен Де Женерис
Гилда Рэднер
Кэти Курич
Джек Леммон
Раш Лимбо
«Джордж Костанза».

Здоровые. Привлекательные и забавные, люди этого подтипа менее серьезны, чем представители другого подтипа, — они стремятся избегать «тяжелых» тем и ограничивают фокус своего внимания на нуждах, обеспечивающих безопасность (налоги, счета, офисная политика и т. д.). Но тем не менее они серьезны по отношению к своим обязательствам и идут на жертвы ради безопасности и благополучия своей семьи и друзей. Они также любят хорошую компанию, шутят, подчеркивают свои отношения с другими людьми. Люди этого типа соединяют межличностные качества с энергией, юмором и жаждой опыта. Они могут также смеяться над собой, преобразовывая свой страх в шутку и повод для знакомства.

Средние. Эти люди очень хотят, чтобы их любили и принимали, но они значительно больше сомневаются по поводу того, стоит ли им говорить о себе или о своих проблемах. Будучи социальными людьми, они также заметно не уверены в себе и ждут от любимых людей поддержки и совета до того, как они примут важное решение. Они могут быть медлительными, и им сложно самим начинать проекты. Они обычно отклоняются от темы и отвлекаются для того, чтобы успокоиться, занимаясь, помимо прочего, спортом, ходят по магазинам и тусуются с людьми. Возможны переедания, злоупотребление алкоголем или наркотиками. Они особо не увлекаются политикой, но могут упрямиться и в отношении того, что они любят или не любят в политике. Беспокойство по поводу личных неудач и важных отношений может привести их к депрессии.

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У ШЕСТЕРОК

Ответственность. На средних уровнях Шестерки с преобладающим инстинктом самосохранения пытаются подавлять свою тревогу, много работая для того, чтобы обеспечить свою безопасность через взаимную ответственность. Они оказывают услуги и преданы людям и делу, ожидая, что другие это оценят. Несмотря на то что они стремятся к стабильным взаимоотношениям, Шестерки с преобладающим инстинктом самосохранения не спешат завязывать дружбу: они наблюдают за людьми какое-то время, чтобы понять, можно ли им доверять и на их ли они стороне. Они более домашние, чем представители этого типа с другими преобладающими инстинктами, и озабочены поддержанием стабильности в их доме. Они часто занимаются обеспечением безопасно-

сти своего домашнего хозяйства: занимаются счетами, налогами, страховками и аналогичными вещами.

Шестерки с преобладающим инстинктом самосохранения не так легко маскируют свою тревогу и нуждаемость. В действительности они могут это использовать, чтобы найти союзников и сторонников, — их уязвимость может побудить людей им помогать. Они обычно волнуются по поводу мелочей, ожидая наступления губительных или наихудших последствий («Мы задержали арендную плату на 5 дней? Нас точно выгонят!»). Шестерки с преобладающим инстинктом самосохранения обычно очень экономны и очень беспокоятся по поводу финансов. Нередко они конфликтуют с другими людьми по поводу ресурсов.

На нездоровых уровнях Шестерки с преобладающим инстинктом самосохранения очень сильно цепляются за людей, очень от них зависят и паникуют. Они не могут выйти из тяжелых для них ситуаций — будь то плохой брак или чрезмерно стрессовая работа, — потому что их ужасает мысль остаться без поддержки. Они могут цепляться за свои взаимоотношения так сильно, что тем самым отгоняют от себя тех людей, с которыми они хотели бы быть. Из-за своей паранойи они могут стать еще более агрессивными: преувеличенное ощущение опасности и вычеркнутые из жизни «враги» для того, чтобы никто не смог их запугать. Как ни странно, но все это часто разрушает их собственные системы безопасности.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ШЕСТЕРОК

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Генератор поддержки. На средних уровнях Шестерки с преобладающим социальным инстинктом стараются справиться с тревогой, ища поддержку и одобрение у друзей и сторонников. Они излучают дружелюбие и стараются построить отношения с окружающими, разоружая их своей теплотой и чувством юмора. Они часто над собой потешаются, поддерживая и восхищаясь другими людьми, и часто их можно перепутать с Двойками. Шестерки с преобладающим социальным инстинктом особенно сильно заботятся о том, чтобы приспособиться к людям («Безопасность заключается в количестве»^{*}). Они достаточно идеалистичны, им нравится быть частью чего-то большего, чем они сами, — идеи, корпорации, движения или группы, и они готовы идти на большие жертвы, чтобы сохранить эти связи.



^{*} В оригинале: «There's safety in numbers».

Шестерки с преобладающим социальным инстинктом могут иногда напоминать Единиц из-за своей любви к протоколам и процедурам. Они ищут одобрение через обязательства и контракты — это является для них страховкой от того, что их никто не сможет «использовать». Шестерки с преобладающим социальным инстинктом, когда не чувствуют себя в безопасности, ищут те безопасные места, где единомышленники помогают друг другу (группы программы «Двенадцать шагов»).

Несмотря на то что они способны идти на большие жертвы ради других или ради своей группы, Шестеркам с преобладающим социальным инстинктом часто очень сложно работать ради своего успеха или развития. Тревога заставляет их искать консенсус до того, как они начинают действовать или принимают решение; тревога также заставляет их в своем воображении проигрывать потенциальную реакцию на действия со стороны других людей. Их тем не менее напрягает собственная нерешительность, что приводит к противоречивым чувствам по отношению к тому, должны ли они полагаться на союзников или авторитетные мнения. Им страшно потерять поддержку группы или авторитетного человека, но это их и раздражает. Если они разочарованы, то могут вести себя пассивно-агрессивно с авторитетными людьми и друзьями. В эти моменты они могут быть негативными и пессимистичными.

На нездоровых уровнях Шестерок с преобладающим социальным инстинктом привлекают фанатичные верования, события и группы. В их уме часто созревает мысль типа «мы против мира», они чувствуют себя окруженными недружественной обстановкой (что напоминает нездоровую Восьмерку). Они не сомневаются по поводу того, во что верят (даже если окружающие находят эти вещи сомнительными), подобострастно и раболепно относясь к «своему» авторитетному человеку или теории, в то же время крайне негативно относясь к тем авторитетным людям и мнениям, которые не совпадают с их системой ценностей.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ШЕСТЕРОК

Символы власти и связей. На средних уровнях Шестерки с преобладающим сексуальным инстинктом развивают физическую силу, или физическую привлекательность для того, чтобы чувствовать себя в безопасности. Более агрессивные Шестерки с преобладающим сексуальным инстинктом полагаются на свою силу и ведут себя жестко, что может напоминать Тип 8 («Не связы-

вайтесь со мной!»). Более пугающиеся (страдающие фобией) Шестерки с преобладающим сексуальным инстинктом используют свою сексуальность и кокетство для того, чтобы разоружить других людей и получить поддержку, что напоминает поведение Четверок. Они прячут свое беспокойство под маской предъявления претензий и борьбы с авторитетами или флиртуя и соблазняя.

Шестерки с преобладающим сексуальным инстинктом очень хорошо осознают необходимость быть в физической форме и, например, проводят много времени в спортивном зале, но не ради здоровья, а ради того, чтобы улучшить свою силу и привлекательность. Шестерки с преобладающим сексуальным инстинктом хотят привлечь влиятельного и способного партнера, поэтому они частенько тестируют других людей, чтобы посмотреть, останутся ли они с ними, приглядываются к нему, чтобы понять его характер и силу духа.

Шестерки с преобладающим сексуальным инстинктом, особенно когда они беспокоятся, более открыто выражают свою непокорность, чем представители Шестерок, у которых доминируют другие инстинкты. Они также в наибольшей степени сомневаются в себе и в других. Они могут также эмоционально взрываться, когда кто-то видит их беспокойство или когда взаимоотношения с другими людьми что-то угрожает. Когда они тревожатся, то могут начать бороться не с истинной причиной своей тревоги, а со своими же собственными сторонниками или третьими лицами. Они часто могут саботировать других людей, тем или иным способом стараться подорвать их репутацию, особенно путем распускания слухов.

На нездоровых уровнях Шестерки с преобладающим сексуальным инстинктом становятся депрессивными и эксцентричными, особенно если они понимают, что их поведение подорвало или разрушило их близкие отношения. Импульсивное, саморазрушающее поведение чередуется с тем, что они без причины набрасываются на людей. Они могут проявлять симптомы паранойи, хотя она имеет отчетливо сфокусированный и навязчивый оттенок, так как направлена против определенных личностей, личных врагов.

Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Шестерок на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя ваши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы сможете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

**С ЧЕМ ШЕСТЕРКАМ
НАДО РАБОТАТЬ**



З Д О Р О В Ы Е	Уровень 1	<i>Ключевые характерис- тики: Полагающийся на себя Отважный</i>	Шестерки освобождаются от ощущения того, что они должны полагаться на кого-то или что-то вне себя: они находят свое собственное внутреннее руководство. Как ни странно, но они получают то, что является их Основным Желанием — найти безопасность и поддержку в своем внутреннем руководстве. Они чувствуют себя в безопасности с самим собой, устойчивы, спокойны и ничего не боятся.
	Уровень 2	<i>Привлекательный Надежный</i>	Шестерки сосредоточены на своем внешнем окружении, чтобы суметь заранее предсказать опасность. Они дружелюбны и привлекательны, на них можно положиться, и они хотят, чтобы у них были хорошие взаимоотношения и стабильность. Представление о себе: «Я цельный, внимательный, и на меня можно положиться».
	Уровень 3	<i>Ответственный Командный игрок</i>	Шестерки усиливают мнение о самих себе, ответственно работая для того, чтобы создать и сохранить взаимовыгодные системы. Они создают альянсы с другими людьми, являются катализаторами развития, много работают и обращают внимание на детали. Они дисциплинированы и практичны, часто предугадывают потенциальные проблемы до того, как они возникли.
С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>Исполненный чувства долга Преданный</i>	Шестерки начинают бояться, что они потеряют свою независимость, но в то же время считают, что им нужно больше поддержки. Они инвестируют себя в людей и организации, которые, по их мнению, могут им помочь, но не очень себя хорошо чувствуют в связи с этим. Им нужны поддержка и подсказка, как следовать процедурам, правилам, авторитетным мнениям и философским концепциям.
	Уровень 5	<i>Противоречивый Защищающийся</i>	Шестерки беспокоятся о том, что не в состоянии выполнить взятые на себя, но противоречащие друг другу обязательства, поэтому они стараются не допустить еще большего давления на них, не настраивая против себя своих сторонников. Они тревожны, пессимистичны и подозрительны, что ведет к еще большей осторожности, импульсивности и нерешительности.

С Р Е Д Н И Е	Уровень 6	<i>Авторитар- ный Осуждающий</i>	Шестерки боятся, что теряют поддержку со стороны своих союзников, они чрезвычайно не уверены в себе, поэтому они пытаются понять причину своей тревоги. Они становятся озлобленными, циничными и реактивными, чувствуя, что их предали. Они винят других и начинают бороться за власть и влияние.	
	Н Е З Д О Р О В Ы Е	Уровень 7	<i>Паникующий Ненадежный</i>	Шестерки боятся, что их действия разрушили их безопасность и это может быть правдой. Их реактивное поведение стало причиной кризиса в их жизни, поэтому они еще меньше себе доверяют. Они паникуют, впадают в депрессию, чувствуют себя беспомощными и стараются найти что-либо, что выведет их из затруднительного положения.
		Уровень 8	<i>Параноидальный Набрасывающийся</i>	Шестерки чувствуют себя настолько неуверенно и находятся в таком отчаянии, что начинают думать, что окружающие разрушат все то ощущение безопасности, которое у них еще осталось. В них развиваются параноидальные страхи и бредовые идеи насчет окружающего их мира. Они разглагольствуют по поводу их навязчивых страхов и уничтожают реальных или воображаемых врагов.
		Уровень 9	<i>Самоуничтожающий Саморазрушающий</i>	Осознание того, что они сделали то, за что, скорее всего, их накажут, слишком невыносимо для нездоровых Шестерок. Чувство вины и ненависти к себе привело к тому, что они себя наказали, опозорили и разрушили все, чего достигли. Нередки попытки самоубийства для того, чтобы их кто-то спас.

«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 6: ЖЕЛАНИЕ НАЙТИ ТО, ЧТО НАВЕРНЯКА ПРАВИЛЬНО (РУКОВОДСТВО И ПОДДЕРЖКА ВНЕ ИХ САМИХ)

**«Во что я могу
верить?»**

Средние Шестерки часто беспокоятся по поводу будущего. Из-за того что они сильно сомневаются в себе и в окружающем их мире, они стараются найти то, что «навверняка правильно», что гарантирует их безопасность, — будь то брак, или работа, или вера, или сообщество друзей, или книжка о самопомощи. У многих Шестерок есть несколько «навверняка верных вещей» — на всякий случай. Представители этого Типа верят, что надо экономить на черный день, и инвестировать в будущее, и быть лояльным к компании, чтобы получить от нее пенсию.

Проще говоря, Шестеркам *необходимы поддержка и страховка*, для чего они хеджируют свои риски. Они думают, что жизнь кишит опасностями и неопределенностями, поэтому ко всему надо подходить осторожно и без особых ожиданий. У Шестерок, конечно, есть желания и мечты, но они боятся делать то, что подорвет их безопасность («Мне бы хотелось стать актером, но всегда надо иметь пути к отступлению»). Они в большей степени озабочены созданием для себя систем безопасности, а не достижением своих истинных целей и стремлений.

Они все больше и больше полагаются на безопасные решения, процедуры, которым можно доверять, и проверенные методы для решения проблем. Когда Шестерки делают вещи так же, как делали раньше, то это дает им ощущение веса и солидности. Когда их поддерживают люди или традиции, то они чувствуют ту под-

БОЯСЬ СЛЕДОВАТЬ СВОЕМУ СЕРДЦУ

Шестерки обычно ошибаются по поводу степени проявляемой осторожности, тем самым упуская многие возможности для своего развития и самореализации. В вашем Журнале Внутренней Работы запишите те примеры из вашей жизни, когда вы не использовали возможности роста и развития. Почему вы решили не использовать эти возможности? Было ли бы все по-другому, если бы вы больше верили в ваши собственные способности?

Вспомните те случаи, когда вы поступали вопреки здравому смыслу и рисковали. Мы здесь говорим не об импульсивных поступках, а о том, когда вы сознательно решили сделать что-то, чего вы не привыкли делать. Каков был результат? Что вы чувствовали в это время? Есть ли в вашей жизни те области, когда вы знаете, что отказываетесь от своих истинных желаний, потому что боитесь или сомневаетесь в себе? Что бы вы могли сделать по-другому?

держку, которая им необходима, чтобы продвигаться дальше. Например, Шестерки обычно сомневаются, работать ли им на компанию, у которой нет никакой истории, или на компанию, которая выглядит многообещающей, но рискованной. Они предпочитают работодателя, который обладает властью, проверенной временем. Но, как ни странно, чем больше Шестерки беспокоятся по поводу своей ситуации, тем импульсивнее они себя ведут для того, чтобы избавиться от своего беспокойства. Иногда это работает, но иногда это еще больше подрывает их безопасность.

Социальная роль: Последователь

Средние Шестерки стараются укрепить свою систему безопасности, укрепить свой союз с людьми и/или свою позицию по отношению к авторитетам. В этой связи они инвестируют почти все свое время и энергию на выполнение тех обязательств, которые они на себя взяли, надеясь, что их жертвы окупятся усилением безопасности вокруг них и их будут больше поддерживать. Так же, защищаясь от растущего беспокойства и неопределенности, Шестерки начинают следовать тому, чему верят, будь то политика, философия или что-то из духовной сферы.

Шестерки без усталости позиционируют себя как «ответственных». Они очень много работают для того, чтобы обеспечить себе уверенность в том, что их взаимоотношения или работа или вера, в которые они себя инвестировали, процветают и их поддерживают. Все это неизбежно рождает вопросы в их сомневающемся уме: а не используют ли их?

Нужны ли они окружающим только лишь потому, что они много работают и на них можно положиться? Будут ли они еще нужны, если перестанут работать так много? Поэтому, как ни странно, тогда, когда они играют свою Социальную роль, они чувствуют себя еще более незащищенно.

Шестеркам хотелось бы получить гарантию того, что, если бы они сделали все, что от них требуется, тогда Господь (или компания, или семья) позаботится о них. Они верят, что если они или их союзники будут хорошо управлять внешними обстоятельствами, то тогда они могут избежать или контролировать все непредвиденные и потенциально опасные ситуации. Но страны возвышаются и падают, корпорации банкротятся и проходят через циклы роста и рецессии. Внешний мир не дает ничего, чего Шестерки могли бы добиться один раз и почувствовать себя защищенными. Так не будет, пока они не почувствуют себя защищенными внутри себя.

«Вы можете на меня положиться».

ЧТО ВАС ПОДДЕРЖИВАЕТ?

Исследуйте те системы «социальной защиты», которые вы для себя создали в жизни. Действительно ли они помогли вам чувствовать себя более защищенно? Что это вам стоило? Что бы вы делали, если бы у вас не было одной из этих систем? Не считая инвестиций вашего времени и энергии, подумайте над тем, что еще вас поддерживает в жизни каждый день. (Например, вы ли вырастили, переработали и упаковали ту еду, которую ели сегодня?)

Страх, Тревога и Сомнение

Несмотря на то что этот Грех не относится к категории семи «Смертных Грехов», *страх* является Страстью (или глубокой эмоциональной искаженной реакцией) Шестерок, так как в основе поведения Шестерок лежит чувство незащищенности и реакция на страх. Шестерки боятся, что их тревога по поводу своей безопасности и потенциальных будущих проблем, а также то, что они постоянно сомневаются в себе и тревожатся, станут известны. Хотя внешне Шестерки могут казаться чрезмерно дружелюбными и ориентированными на людей, им часто невероятно страшно оттого, что люди могут их покинуть, отвергнуть или причинить им вред. Они боятся, что когда они ошибутся, то это разрушит их взаимоотношения и окружающие внезапно настроятся против них. Поэтому большая часть их дружелюбности происходит из желания «проверить» отношение к ним со стороны окружающих, чтобы убедиться, что все до сих пор ОК.

«Я волнуюсь, а потом ищу причины того, почему я волнуюсь».

В отличие от других типов, которые подавляют свое чувство страха и тревоги (или как минимум отвлекаются от этих чувств), Шестерки, как оказывается, постоянно эти чувства осознают. Иногда эти страхи дают им энергию, но в большинстве ситуаций они чувствуют себя сбитыми с толку, обессиленными и лишенными мужества. Однако внешне они могут не казаться нервными, так как в большинстве своем все эти страхи живут внутри.

Глядя на Лору, уравновешенного и успешного юриста, вы и не подумаете, что ужасы заполняют ее ум:

Я беспокоюсь о всякого рода вещах — будь то протечка крыши или проколотое колесо, — все это почти никогда не случается или даже практически невозможно, чтобы что-то из этого случилось. Страх — это то, с чем я живу ежедневно, ежеминутно, ежечасно. Страх проявляется как нервозность, тревога и беспокойство и достаточно редко просто как страх или ужас. Я бы сказала, что возбуждение, тревога и предвкушение смешиваются во мне в одно целое. Я обычно думаю, что я позитивный человек, но трепет и

пессимизм поднимают свои страшные головы и могут на самом деле загнать меня в ступор.

Шестерки учатся справляться со своим страхом, защищаясь от него или нападая на него. Некоторые Шестерки ведут себя более агрессивно, а другие намного более робки. Мы не говорим, что есть два вида Шестерок, мы говорим о том, что наши наблюдения показывают, что некоторые Шестерки больше, чем другие, проявляют себя, идя навстречу своему страху, и все это, скорее всего, имеет отношение к посланиям Суперэго, которые известны им с детства. Некоторым Шестеркам говорили быть жесткими, и они поняли, что могут защитить себя, если будут вести себя более агрессивно. Других Шестерок учили уходить от проблем и подставлять другую щеку.

Конечно, у большинства Шестерок эти привычки сосуществуют, чередуясь в своем проявлении, и об этом очень хорошо знает Кони:

Я чувствую себя как испуганный заяц, который не знает, в какую сторону ему бежать. Мне необходимо найти в себе силы, чтобы что-то сделать. С другой стороны, во времена реального кризиса я функционирую очень хорошо. Нет никакого страха. Когда моих любимых людей обижают, берегись! Я включаю автопилот и иду защищать любого, кто во мне нуждается. Но в тех случаях, когда мне надо вести за собой людей и брать на себя ответственность за других, я начинаю паниковать.

ИССЛЕДУЯ СВОЮ ТРЕВОГУ

В своем Журнале Внутренней Работы исследуйте, можете ли вы вспомнить два или три случая, когда в вас по привычке проявлялись страх, тревога или сомнение.

Можете ли вы определить те случаи, людей, или места, или иные события, которые вызывали у вас чувства тревоги или напряженности? Тогда как у этих состояний определенно есть негативные элементы, но можете ли вы понять ту положительную «отдачу», которую вы невольно хотели получить — например, понравиться другим людям или получить их защиту? Каким образом вы жалуетесь или показываете свое недовольство. А что получится, если вы не будете вести себя таким образом? Как вы думаете, что вы получите? Что потеряете?

Стремление получить Поддержку для получения Независимости

Несмотря на то, что Шестерки хотят чувствовать поддержку со стороны окружающих, они не хотят, чтобы их «поглотили», и

«Рука руку моет».

они чувствуют себя очень некомфортно, если кто-либо начинает перегружать их своим вниманием и близостью. Они хотят держать дистанцию с другими людьми, чувствуя тем не менее, что другие находятся рядом, чтобы помочь им.

Как ни странно, но *они рискуют стать зависимыми от кого-либо для того, чтобы стать независимыми*. Они могут вести себя, как девушка, которая отчаянно желает бежать из своего жестокого дома, выходит замуж за контролирующего ее человека, который считает ее своей собственностью. Тревога очень часто вынуждает их хвататься очень быстро за то, что кажется решением проблемы, как бизнесмен, который увольняется с работы, чтобы начать свой бизнес, только для того, чтобы потом почувствовать себя еще более подавленным требовательными инвесторами или нормативными актами, которым он должен следовать.

Ирония состоит в том, что чем более незащищенными и неуверенными Шестерки себя чувствуют, тем в большей степени они полагаются на поддержку извне и тем в большей степени они теряют свою независимость. Если у них большие проблемы с уверенностью в себе, их зависимость от человека или системы ценностей становится настолько глубокой и сильной, что они и представить себе не могут, как они могут жить без этого. В других случаях они развивают в себе «менталитет осады», чувствуя, что окружающие только и думают о том, чтобы причинить им вред или использовать их. Эти подозрения приводят их к социальной изоляции.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ «АМНЕЗИИ УСПЕХА»

Вы намного более способны, чем можете себе представить. Время от времени каждому необходимы помощь и поддержка, но иногда вы принижаете свой вклад в поддержку других людей. Попробуйте перечислить те способы, с помощью которых вы поддерживали людей, имеющих большое значение в вашей жизни. Потом перечислите способы, с помощью которых вы поддерживали себя. Во второй список не забудьте включить те серьезные достижения в вашей жизни, после которых вы гордились собой. Изучите эти списки. Какой из них длиннее? Что вы почувствуете по поводу каждого из этих списков?

Пытаясь найти Ответы

Из-за того что Шестерки не думают, что могут доверять своему внутреннему руководству, они часто пытаются найти ответы на вопросы, вспоминая идеи и мысли, которые были когда-то выска-

заны другими людьми. Но тем не менее Шестерки просто так не увлекаются ими: они оценивают эти идеи и тестируют их, иногда даже и заменяют их другими идеями. Более незащищенные Шестерки обычно просто принимают идеи других людей, но даже в этом случае они могут задавать вопросы и подвергать такие идеи сомнению. В любом случае они автоматически стараются поискать что-либо вне них самих, чтобы найти что-либо, во что можно поверить, а если это не сработает, то выступить против и искать чего-либо еще. Частью картины являются сомнения, вопросы, вера, поиск, скептицизм и сопротивление.

В общем, Шестерки обычно не доверяют авторитетным людям и мнениям прежде, чем они смогут убедиться в том, что этот авторитет благосклонен и «знает, о чем говорит». Но, как только Шестерки почувствуют, что нашли «хорошее» авторитетное мнение, они чрезмерно с ним отождествляются и делают эту систему ценностей и учения частью себя. (Если их начальнику эти идеи понравятся, то они чувствуют себя великолепно. Если они найдут себе другого учителя, который кажется им мудрым и полезным, они ликуют. Если они найдут для себя политическую систему или лидера, который вызывает у них доверие, они могут очень серьезно вовлечься в процесс.) Но Шестерки до конца ни в чем не убеждены: в них всегда живут ноющие сомнения, но часто они более напористо начинают защищать те мнения, которые они восприняли, для того, чтобы подавить свои сомнения.

Шестерки часто пытаются решить проблему поиска «правильного» ответа, присоединяясь к многочисленным авторитетам и системам. Они могут верить в религиозные союзы, иметь серьезные политические убеждения, прислушиваться к мнению своих супругов, брать уроки у своего тренера по фитнесу и читать книги по самопомощи для получения совета. Если услышанные советы и мнения не совпадают, Шестерки сразу же оказываются там, с чего они начинали, с тревогой пытаясь прийти к какому-либо мнению.

Поэтому Шестерки осторожны и скептичны по поводу принятия новых идей и начала новых взаимоотношений. Это происходит потому, что Шестерки осознают силу своих обязательств, когда их на себя принимают, и хотят избежать ошибок. Если Шестерки начинают сомневаться в том, является ли «авторитет» справедливым или мудрым, их сомнения могут быстро превратиться в сопротивление или отвержение. И конечно, никакая система верований и отношения не дадут чувство идеального руководства и поддержки. Если Шестерки не поймут этой своей модели поведения, они будут бесконечно проигрывать эту песню доверия и сомнений.

«Жить осознанно нелегко. Мне жилось гораздо легче, когда я не знала о глубоком значении выбора, о силе выбора, о том, что следует за тем, когда мы берем ответственность на себя. Кажется, как минимум в какой-то момент, что гораздо легче переложить ответственность на внешний источник. Но когда ты узнаешь все гораздо лучше, то тогда тебе сложнее долгое время себя обманывать».

КЭРОЛИН МИСС

ЗАДАВАЯСЬ ВОПРОСАМИ ОБ ИСТОКАХ СВОЕЙ ВЕРЫ

Что составляет основу вашей системы ценностей? Они основаны на вашем собственном опыте или на авторитете надежных друзей, учителей, на книгах или учениях? Как вы узнаете для себя, что в вашей вере истинно, а что ложно?

Стремление к Структуре и Директивам

Шестерки не любят, когда у них большой выбор. Они чувствуют себя более уверенно в ситуациях, где есть хорошо определенные процедуры, директивы и правила, как это бывает в юридических профессиях, или в бухгалтерии, или в академических науках. Когда они четко знают, чего от них ожидают, тогда они могут быть чрезвычайно эффективны, создавая структуры или организации — часто будучи во главе группы или корпорации, управление которой основано на консенсусе. Однако из-за своего подозрительного отношения к авторитетам не все Шестерки чувствуют себя комфортно в организациях.

Многие Шестерки видят большие возможности для маневра или творчества в безопасных рамках известных процедур. Игра по правилам организации не более их ограничивает, чем игра в теннис с натянутой сеткой или чтение книги с самого начала. Они считают, что у каждой вещи есть свои правила развития, и они обычно любят играть по этим правилам — при условии, если у них есть возможность их проигнорировать. (Они могут никогда не реализовать это свое право выбора, но им необходимо знать, что такое право у них есть.) Даже художники, писатели, психотерапевты и другие творческие люди, которые являются Шестерками, любят работать по установленной форме (блюз, кантри, сонаты, хайку) и считают, что эти структуры предоставляют им достаточно свободы.

Шестерки чувствуют себя безопаснее, если знают, что ожидать, поэтому они обычно не любят внезапных изменений. Наличие определенности в достаточной степени успокаивает их беспокойные умы.

Анабель, терапевт, отмечает:

Я — дитя привычек и рутины. Видите ли, любая привычка уменьшает количество вещей, о которых я беспокоюсь. Иначе я бы тратила намного больше энергии, думая. Я ненавижу изменения. Я автоматически негативно реагирую на изменения. Изменение означает то, что будущее будет иным. Я думаю, что я, конечно, приспособлюсь, как только будущее снова станет предсказуемым,

или как только я создам структуру, или придумаю объяснение тому, что происходит. Например, я всегда заправляюсь на одной и той же заправке. Если бы у меня не было привычки всегда ездить в одно и то же место, то я бы снова и снова думала о том, когда и где мне остановиться.

ДОВЕРЯЯ СВОЕМУ СОБСТВЕННОМУ ВНУТРЕННЕМУ ЗНАНИЮ

Понаблюдайте за ситуациями, когда у вас или у кого-либо другого возникает вопрос по поводу того, что делать в той или иной ситуации. Например, может возникнуть вопрос, как подойти к решению проблемы на работе, или к вам может обратиться друг за советом по поводу предстоящей женитьбы. Заметьте, как вы подходите к этой проблеме. Вы основываете свое мнение на прецедентах? «Политика компании по этому вопросу заключается в том, что...» или «В духовном учении, которым я занимаюсь, говорится...» Или же вы обращаетесь к своему собственному интеллекту — особенно к тому, что говорит ваше сердце, и к тому, что вы чувствуете инстинктивно?

Принятие на себя чрезмерных обязательств и «делая все, что требуют»

Шестерки пытаются выполнить свои обязательства, взятые перед многими людьми, но, в конце концов, понимают, что не могут удовлетворить каждого. Они становятся похожими на Маленького Голландского Мальчика, который своими пальцами пытался заткнуть все дырки, чтобы не протекала плотина. Они перегружаются и часто чувствуют, что их используют.

Например, Шестерке, находящейся в офисе на работе в пятницу вечером, звонит супруга и говорит, что заказала столик в ресторане на ужин — «только для нас двоих». Шестерка, желая сохранить свою защищенность, которую он черпает из своего супружества, соглашается и предвкушает приятный вечер. Примерно в это же время входит его начальник и, зная, что перед ним проверенный, много работающий сотрудник, спрашивает его, не мог бы тот остаться и еще поработать, чтобы успеть сделать работу к понедельнику. Не желая его разочаровывать — или поругаться с начальником, — Шестерка соглашается остаться, с ужасом думая, что же он скажет жене. Позже днем звонит его друг и напоминает о том, что они на прошлой неделе договорились, что в пятницу вечером пойдут поиграть в карты. Итак, Шестерка в затруднительном положении — он старался сделать все, что от него требуют, но ему неизбежно придется кого-либо разочаровать.

«Плохо, если я сделаю это, плохо, если не сделаю».

Шестерку терзают страхи, что окружающие на него разозлятся, но он часто так и не удосуживается проверить, так ли это. Вне зависимости от этого ум Шестерок будет заполнять пробелы в информации ужасными проекциями и воображаемыми жалобами и тирадами. Ему кажется, что на него давят, — «плохо, если я это сделаю, плохо, если не сделаю». Его начинает раздражать то, что окружающие слишком многого от него ожидают; он не в состоянии сделать все, что они хотят!

УДОВЛЕТВОРИТЬ ОЖИДАНИЯ КАЖДОГО

Поищите те области вашей жизни, когда вы брали на себя слишком много обязательств. Что мотивировало вас это делать? Что мешало вам сказать «нет», когда вы это уже не могли сделать? Что для вас происходило тогда, когда вы брали на себя слишком много обязательств? А что происходило для других?

Внутренний комитет

В то время как у Единич в их головах живет влиятельный внутренний критик, у Шестерок — целый *внутренний комитет*. Шестерки частенько с ним советуются, представляя себе, какова была бы их реакция на ту или иную ситуацию («Боже, я не знаю, принимать ли мне это предложение о работе. А что бы сказала Джулия? Она бы, скорее всего, была бы «за», но отец был бы против. С другой стороны, в книге о самопомощи говорится...»). Поэтому, когда им необходимо принять решение, Шестерки мечутся между различными мнениями, высказываемыми различными внутренними голосами и взятыми на себя обязательствами. Иногда в этой борьбе побеждает самый громкий внутренний голос, а в другом случае вы не можете принять решение и медлите. Шестерки часто не в состоянии что-то завершить или прийти к окончательному решению, потому что они не могут остановиться, перепроверяя себя.

В результате Шестерки часто кажутся нерешительными. Несмотря на то что у них могут возникать сильные чувства по поводу чего-либо, они не уверены, знают ли они, как вести себя наилучшим образом. Каждая альтернатива приводит к необходимости ее обсудить на внутреннем комитете, что заставляет Шестерок ходить кругами вокруг той или иной проблемы. С другой стороны, что касается очень серьезных вопросов (таких как где жить или какой религии следовать), то по этим вопросам у Шестерок достаточно твердые убеждения, они могут проявлять достаточную жесткость, потому что они уже разрешили свои сомнения когда-либо в про-

шлом и пришли к выводу, которому они потом неизменно следуют. В противоположность этому по более мелким жизненным вопросам они постоянно мечутся от мнения к мнению, постоянно себя перепроверяя («Мне заказать гамбургер или хот-дог?»). Их бесконечный внутренний разговор мешает спокойствию ума и не дает внутреннему руководству Сущности проявить себя. Им необходимо уволить свой внутренний комитет.

УВОЛЬНЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОМИТЕТА

Осознаете ли вы, что в вас работает внутренний комитет? Кто является его членом? В прошлом, когда вы пытались представить себе реакцию ваших союзников и уважаемых вами людей, отличались ли их действительные реакции от того, что вы себе представляли?

Бдительность, Подозрительность и Паникерство

Из-за того что они считают, что лишены поддержки, у Шестерок развивается сильнейшая чувствительность на сигналы опасности. Это проявляется более ярко, если они росли в небезопасной и нестабильной атмосфере или если они были тем или иным образом травмированы. В то время как такое чувство опасности может играть положительную роль в жизни и даже спасти жизнь человеку, многие Шестерки являются гипернастороженными и гипербдительными, даже когда опасности и нет. Они не могут расслабиться, никогда не чувствуют себя в безопасности. Их глаза нервно бегают, сканируя все, что их окружает, в поиске угрозы или проблемы. (Многие Шестерки отмечали, что всегда искали выход в комнате, в которой они находились, и замечали, что бы помешало им выйти.) Такое отношение к миру приводит к сильному стрессу и со временем может привести к изменению образа мыслей. Более того, все это приводит к тому, что их воображение начинает работать определенным образом, оно начинает *постоянно ожидать наступления несчастного случая или опасности.*

Джозеф знает это состояние очень хорошо:

Быть Шестеркой — это сродни ощущению, что небо вот-вот упадет. Я воспринимаю мир через призму постоянного ощущения того, что что-то пойдет не так. С того момента, как я просыпаюсь утром, я понимаю, что сканирую все, что меня окружает — внутренне и внешне, — на наличие проблем... Жизнь кажется такой, как будто сейчас произойдет несчастный случай. Даже в мои луч-

«Что они задумали?»

шие моменты жизни единственный вопрос, который возникает, — когда упадет второй сапог?

Средние Шестерки могут также стать очень пессимистичными и кислыми. У них могут появиться чрезвычайно низкая самооценка и «амнезия» по поводу их прошлых успехов и достижений. Кажется, что ничто из их прошлого не может убедить их в том, что они способны эффективно решать проблемы, которые возникают, и они везде видят проблемы.

Аннабель очень точно описывает ту напряженность, которую это вызывает:

Когда я еду в машине в качестве пассажира, я смотрю вперед, чтобы увидеть, что делают машины впереди нас. Я думаю, что что-то плохое может случиться, и представляю кошмарные сцены. Сердце выскакивает, пульс учащается, дыхание становится поверхностным, воображение выходит из-под контроля — нет спасения! Но ничего не случается. Я перехожу к следующему возможному сценарию. Кошмары в моей голове возникают автоматически. Это может происходить часами, потом я наблюдаю за тем, что я делаю это, и заставляю себя остановиться, но совсем скоро снова теряюсь.

Шестеркам кажется, что любая маленькая ошибка приведет к их гибели. Они из мухи раздувают слона и могут приводить всевозможные доводы, почему проект или усилия ни к чему не приведут. Естественно, что это влияет на их отношения на работе, но также влияет и на личные взаимоотношения. Небольшое непонимание или разница во мнении может быть для Шестерки доказательством того, что ее неизбежно покинут, или того, что друзья или сторонники отвернулись от нее. Если оставить эту привычку без внимания, то она способна испортить все важные для человека взаимоотношения или привести к параноидальной реакции на то, что, по мнению такой Шестерки, является несправедливостью, направленной против взаимоотношений.

ПРЕОДОЛЕВАЯ ПЕССИМИЗМ

Научитесь отличать настоящую опасность от предполагаемой. Как часто вы ожидаете плохих результатов? Сложно ли вам поверить, что все сложится? Конечно, это может быть полезно — продумывать возможные проблемы, но это уводит вас от того, что вы имеете дело с происходящим здесь и сейчас, а это единственное место, где вы можете найти постоянство и совет, необходимый для того, чтобы перейти к следующему моменту жизни.

Обвинение и преследование

В той степени, в какой они чувствуют себя бессильными сделать что-то конструктивное сами, Шестерки могут выражать свою тревогу, жалуясь и обвиняя других людей. Это происходит чаще, если они боятся, что какая-либо авторитетная фигура объявит им выговор за неудачи или накажет их тем или иным способом.

Обвинение может начаться по известному детскому сценарию, когда родитель приходит домой, видит сломанное украшение и спрашивает: «Кто это сделал?» На этот вопрос виновный ребенок-Шестерка отвечает: «Это сделала Дебби! А знаешь, что еще? Дебби разбросала все наверху и обозвала меня!»

Становясь взрослыми, Шестерки очень часто освобождаются от своей тревоги, жалуясь третьим лицам о людях, которые их разочаровали. Для многих Шестерок обеденный стол является любимым местом для того, чтобы высказаться о том, что их разочаровало на работе, или выпустить пар по поводу чьей-то некомпетентности.

То же самое происходит рядом с кофе-машинами на работе или в барах после работы. Проще говоря, Шестерки чувствуют себя обманутыми и преследуемыми и часто привыкают жаловаться, не принимая никаких мер к тому, чтобы изменить ситуацию. Со временем это их представление о себе как о жертве начинает усиливаться, часто приводя к паранойе и деструктивным способам «решения проблем», что мы и наблюдаем на нездоровых уровнях.

«Я злой, как черт, и не собираюсь всего этого терпеть!»

ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ МЕШАЕТ МНЕ ЖИТЬ?

Как часто темой вашего разговора являются жалобы? О своей работе, о взаимоотношениях, о детях, родителях, спортивной команде, политике, городе или даже о погоде? Вы жалуетесь на человека, но в полной ли вы мере обсудили проблему с этим человеком? Кого или что вы обвиняете за возникновение проблем в вашей жизни?

Как мы видели, Шестерки без устали инвестируют свое время и энергию в «системы безопасности». Когда стресс увеличивает и превышает обычную способность Шестерок с ним справиться, Шестерки могут уйти в Тройку и начать еще больше себя урывать, становясь потенциальным работоголиком. Они также

**РЕАГИРУЯ
НА СТРЕСС:
ШЕСТЕРКА УХОДИТ
В ТРОЙКУ**



предпринимают дополнительные усилия, чтобы приспособиться к тому, что их окружает, и стремятся быть достаточно выдающимися, чтобы сохранить свое социальное и финансовое положение. Поэтому Шестерки, ушедшие в Тройку, становятся озабоченными своим статусом, стараются правильно выглядеть, использовать правильные жесты, терминологию и отношение, чтобы быть принятыми окружающими их равными по статусу людьми. Они надеются, что таким образом они завоюют симпатии людей и не будут отвергнуты. Однако чаще всего окружающие замечают, что их дружелюбие и профессионализм являются наигранными, что заставляет их задуматься над тем, что же именно задумали Шестерки.

Как и Тройки, Шестерки могут начать конкурировать, однако посредством присоединения к какой-либо группе или учению (любимая футбольная команда, их компания, школа, нация, религия). Они также могут стать хвастливыми, продвигающими себя, снисходительными и пренебрежительными к людям, превозносящими себя в отчаянной попытке скрыть свою низкую самооценку и чувство неполноценности.

Также могут проявляться бесчестность при описании истории своей жизни или образования, эксплуатация себя или других и неустанное желание быть лучше других конкурентных групп и идеологий.

КРАСНЫЙ ФЛАГ: ШЕСТЕРКА В БЕДЕ



Если Шестерки испытывают сильный стресс в течение длительного времени, или они испытали серьезный кризис без адекватной поддержки или навыков, чтобы справиться с ним, или если с ними жестоко обращались в детстве, они могут перешагнуть шоковый порог и начать проявлять нездоровые характеристики своего типа. Это может привести их к пугающему осознанию, что их собственные агрессивные действия или защитные реакции приносят вред их собственной безопасности.

Если Шестерки смогут понять суть этих страхов, то они смогут изменить свою жизнь, стать более здоровыми и свободными. С другой стороны, они могут начать еще больше паниковать и импульсивно реагировать: «Я все для тебя сделаю! Не оставляй меня!» или впадать в другую крайность: «Они пожалеют, что связались со мной!» Если Шестерки будут продолжать придерживаться этой позиции, то они могут спуститься вниз на нездоровые уровни.

Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрирует нижеуказанные предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, — то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:

паранойя, зависимость, пограничное личностное расстройство, диссоциативное расстройство, пассивно-агрессивное поведение, сильные приступы страха.

- ▶ Сильные приступы страха и паники.
- ▶ Сильное чувство неполноценности и хроническая депрессия.
- ▶ Постоянный страх лишиться поддержки окружающих.
- ▶ Чередующиеся проявления зависимости и открытого неповиновения.
- ▶ Сохранение дружбы с «плохой компанией» и привязанность к отношениям, допускающим насилие.
- ▶ Чрезвычайная подозрительность и паранойя.
- ▶ Истеричные выпады против воображаемых врагов.

▶ Заметьте, сколько времени вы тратите, чтобы определить, как вы будете решать будущие проблемы. В действительности же как часто происходят эти воображаемые ситуации? Также заметьте, что из-за всей этой умственной деятельности вы на самом деле менее эффективно решаете возникающие проблемы. Если вы беспокоитесь и мучаетесь по поводу встречи, которая произойдет завтра или на будущей неделе, то с большей вероятностью вы можете забыть про важный телефонный звонок или даже не заметите сигнал реальной опасности. Успокоение ума с помощью практик медитации, особенно тех, которые фокусируются на теле, может помочь Шестеркам утомить хор голосов в их головах. Помните, что внутреннее знание обычно не говорит с вами при помощи слов.

▶ Обычно вас не радуют те моменты, когда вы достигли своих целей, потому что сразу же ваша голова заполняется новыми тревожными мыслями, вы даже беспокоитесь о том, что другие люди могут осудить ваше достижение! Когда вы достигаете своей цели, малой или большой, остановитесь, расслабьтесь, дышите и наслаждайтесь моментом. Вбейте в себя впечатления и ощущения от вашей компетентности. Запомните эти ощущения. Эти чувства помогут вам увидеть пути, с помощью которых вы постоянно поддерживаете себя и других. Память об этом придет вам на помощь в следующий раз, когда вы начнете сомневаться в вашей способности справиться с ситуацией.

▶ Привыкните замечать то, чему вы доверяете и как вы принимаете решения. Особенно обратите внимание на процедуры и

ПРАКТИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ ШЕСТЕРКАМ РАЗВИВАТЬСЯ



тех союзников, к которым вы автоматически обращаетесь, когда чувствуете неуверенность в себе. Почему вы считаете, что другие люди лучше вас знают, что делать? Также заметьте, как вы злитесь и отвергаете их, когда понимаете, что у них нет тех ответов, которые вам нужны. Вы сможете всего этого избежать, если будете слушать то, что говорят вам ваше сердце и интуиция. Многие внутренние голоса могут шуметь, но поймите, что они собой представляют — не более чем испуганные аспекты вашего воображения и вашего Суперэго. И чем лучше вы сможете понять это, тем лучше вы успокоите свой ум и найдете правильный путь для себя.

► В то время как вы хотите быть надежной опорой для всех людей в вашей жизни, вы обычно обманываете себя, не веря, что вам надо заниматься саморазвитием. Это еще осложняется страхом изменений — движением к неизвестному. Рискните, особенно если речь идет об изменении знакомых, безопасных моделей поведения. Помощь терапевта, которому вы доверяете, или духовной группы, с которой вы работаете, может оказаться бесценной для создания именно того ощущения поддержки, которое вам нужно для того, чтобы справиться со сложными ситуациями. Но помните, что для этого вам прежде всего необходимы ваше собственное мужество и сила.

► Выбирайте многообразие и разнообразие. Конечно, вы любите чизбургер, но, может быть, вы сможете попробовать сэндвич с курицей. Вам нравится баскетбол, но, может быть, вам будет интересен другой вид спорта. То же касается вашего выбора знакомых. Иногда, общаясь с людьми, имеющими разное воспитание и точку зрения, вы сможете лучше узнать себя и окружающий вас мир. Все это далеко не такое пугающее или опасное сильно расширит ваши возможности получения помощи в вашей жизни и повысит ощущение комфортности вашей жизни.

► Научитесь выделять спокойное время для себя самого. Говоря это, мы не имеем в виду, что вы должны часами сидеть перед телевизором, а то, что в это время вы просто можете побыть с собой. Нахождение на природе может вам здорово помочь. Гуляйте, работайте в саду, плавайте, медитируйте — и прежде всего не тратьте это время на волнения, беспокойства и стратегическое обдумывание вопросов, связанных с вашей работой и взаимоотношениями. Это то время, которое должно вам помочь почувствовать себя более комфортно с Бытием. Более тесный контакт с тем, что вас окружает, и с ощущениями вашего тела сделает много для того, чтобы смягчить и успокоить ваш вечно занятой мозг.



Здоровые Шестерки одарены невероятной выносливостью и достигают свои цели упорным и постоянным трудом. Они не так бросаются в глаза, как другие типы, и верят в поговорку: «Успех — это 10% вдохновения и 90% упорного труда». Они обращают внимание на детали и подходят к решению проблем тщательно и методично. Они организуют ресурсы, расставляют приоритеты, доводят проекты до конца, думая, что их личная ценность зависит от их надежности и от качества того, что они делают. Высокофункциональные Шестерки уважают надежность и мастерство и делают все от себя зависящее, чтобы это обеспечить.

Обладая врожденной бдительностью и чувствительностью к сигналам опасности, Шестерки способны предугадать проблемы и могут «помешать их возникновению». Они могут с легкостью диагностировать проблемы и часто избавляют себя, свои семьи или свои компании от головной боли, так как они выявляют нестандартные ситуации и потенциальные проблемы. Они желают всегда быть в курсе всего, так, чтобы в их мире было как можно меньше проблем. Для них типично поддержание страховки в силе и оплата счетов вовремя.

Шестерки любят учиться и думать, но действуют в рамках знакомых или познаваемых категорий. Их привлекают автономные области, такие как право, бухгалтерия, инженерия, языки, те, где можно получить определенный ответ. Поэтому они обычно великолепны в работе, которая включает в себя тщательный анализ и способность отслеживать переменные величины. Их прилежание может подсказать им, что не так в системах, где найти потенциальную проблему или в чем состоят неточности и противоречия в утверждениях других людей. Академический мир, например, поддерживает многие ценности Шестерок: соблюдение хорошей структуры и формы, обращение к авторитетным мнениям с помощью цитат и сносок, тщательного анализа и системного мышления.

Шестерки обладают замечательной способностью работать на общее благо, не стремясь обязательно стать звездой. Шестерки выясняют, что необходимо сделать, а потом делают это для общего интереса, выходящего за рамки личного. Они учат нас тому, какую пользу и наслаждение можно извлечь из приверженности чему-либо, от взаимодействия и служения. Здоровые Шестерки убеждены в правильности старого утверждения о том, что группа людей, которые идут к общей цели, достигают больше, чем одиночки, особенно в ситуациях, когда люди должны объединяться для того, чтобы выжить, — чтобы изготовить еду или одежду, построить дом, или улучшить условия жизни или работы, или защитить город или страну.

Тогда как высокофункционирующие Шестерки чрезвычайно лояльны и преданы другим людям, они также заинтересованы в познании самих себя. В процессе этого они обнаруживают у себя талант к творчеству и самовыражению, о котором они и не подозревали. Приверженность к саморазвитию помогает Шестеркам повысить собственную самооценку и чувствовать себя равным с другими людьми — такими же компетентными и достойными уважения и награды, также способными брать на себя ответственность и отвечать за свои поступки во всех областях своей жизни.

У Кони ее путь к духовному росту включал поиск своего собственного центра внутри себя:

«Мы можем быть друзьями?»

Наверное, тот аспект моей личности, который больше всего изменился, — это моя способность быть независимой. Я сейчас внутри себя знаю, что я в порядке и что все будет о'кей. В моих лучших проявлениях я сильная и могу позаботиться не только о себе, но и о людях вокруг меня. Вместо того чтобы обращаться к пятнадцати авторитетам, у меня теперь один или двое надежных друзей — я следую своему собственному совету. Есть вещи, которыми я ни с кем не делюсь. До этого моя жизнь была похожа на открытую книгу. Сейчас я должным образом уважаю себя и других.

Высокофункционирующие Шестерки уверены в себе и надеются на себя, потому что они научились узнавать свое собственное внутреннее руководство и доверять ему. Их вера в себя часто выражается как выдающееся мужество и лидерство. Глубоко понимая человеческие страхи и пороки, они ведут людей за собой, и люди реагируют, так как видят всю искренность Шестерок и желание быть честными в отношении своих собственных слабостей. Они воспитывают дух равноправия, чувство того, что на самом деле нет лидеров и ведомых людей, просто есть люди с разными способностями, которые находят пути эти способности объединить для всеобщего блага. Это желание работать совместно, искать общее между людьми, работать над тем, чтобы все были в безопасности, и работать на общее благо — это тот дар, который необходим людям для выживания.

**ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ:
ШЕСТЕРКА УХОДИТ
В ДЕВЯТКУ**



Шестерки реализовывают себя и остаются здоровыми, становясь сбалансированными в своих инстинктах и устойчивыми, как здоровые Девятки. Для того чтобы Шестерки получили ту стабильность, к которой они стремятся, они должны постоянно обеспечивать свое физическое присутствие: стать устойчивыми здесь и сейчас. Многие Шестерки являются активными людьми, даже

атлетами, но это отличается от ощущения контакта со своим телом здесь и сейчас.

Внимание к непосредственности своих чувственных ощущений является противовесом бесконечному мыслительному процессу Шестерок и дает им что-то еще, с чем они могут себя отождествлять.

Сначала концентрация внимания на физических ощущениях может вызвать чувства паники и ужаса, особенно если Шестерки пережили травму в прошлом. Для Шестерок, которые выросли в семьях, где присутствовало насилие, присуще то, что они начинают испытывать дрожь, когда обращают внимание на свое тело. В такие моменты для Шестерок важно понять, что такие физические реакции — это способ тела прочувствовать старые страхи и боль, и совсем *необязательно является предупреждающим знаком о грядущей опасности*. Если у Шестерок получится почувствовать себя и свои тревожные чувства, не реагируя на них, они начинают получать более открытый и вызывающий доверие жизненный опыт.

Однако Шестерки не смогут получить такую уравновешенность, просто имитируя черты средних Девяток. Если они становятся самодовольными, пытаются держаться в тени или стремятся попасть в комфортную борозду жизни, то все это усиливает желание Шестерок в страхе цепляться за людей и виды деятельности в поиске безопасности. Попытки быть беззаботными или пассивными не сведут на «нет» тревогу Шестерок, наоборот, они могут начать накручивать себя еще больше. Но как только Шестерки начнут больше оставаться с собой, не реагируя на свои тревоги, они начнут чувствовать поддержку, и не только исходящую от близких им людей или от их работы, но и непосредственно от Бытия. Они начнут чувствовать доброжелательность мира и осознавать, что у них не уйдет почва под ногами. Это уже не будет основано на вере или на уловке ума, но на спокойном и постоянном внутреннем знании, которому не требуются объяснения или внешняя помощь.

С этой позиции устойчивой открытости Шестерки в состоянии понять то общее, которое у них есть со всем человечеством. Они чувствуют, что включают в себя и принимают всех вокруг, независимо от того, знакомы ли им их точки зрения и образ жизни. Они заполнены смелостью, которая не является защитной реакцией от страха, а является действительной силой в своем собственном качестве. Их смелость возникает от ощущения настоящей внутренней прочности и глубокой связи с самими собой и всеми живыми существами. Поэтому интегрирующиеся Шестерки, как и здоровые Девятки, могут справиться с серьезными испытаниями,

даже с трагедиями, оставаясь внутренне сбалансированными и спокойными.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СУЩНОСТЬ



Всем человеческим существам необходимы поддержка и ощущение защищенности для того, чтобы выжить, не говоря уже о благоденствии, *но очень редко мы понимаем, насколько во многом у нас такая поддержка есть*. Помимо поддержки наших друзей и любимых нас поддерживают люди, которые вырастили продукты, которые мы съедим сегодня на ужин; незнакомые нам работники фабрики, где произвели нашу одежду; люди, работающие в сфере коммунальных услуг, которые обеспечивают нас теплом и электричеством, и т. д. Ни один человек, который читает эту книгу, не остался по-настоящему без поддержки, но наша личность, которая черпает энергию из защитных реакций против страхов и чувства неполноценности, не может этого осознать. Способность понять и интеллигентно отреагировать на поддержку, которая существует в мире, а также на внутреннюю поддержку и руководство Бытия, может быть достигнута только через Присутствие в Настоящем — через веру в нашу истинную природу.

То, что Шестерки могут по ошибке сделать, — это начать использовать свой тревожный и сомневающийся эгоистичный ум для того, чтобы найти достойное доверия руководство и поддержку. Как ни странно, но чем больше они сомневаются и стратегически планируют, тем менее защищенными они себя чувствуют. Вместо того чтобы дать Шестеркам желаемое ощущение защищенности, отождествление со своим тревожным умом приводит к тому, что Шестерки чувствуют себя маленькими, беспомощными и не знающими, что делать. И только если они смогут распознать истинную природу своих тревожных мыслительных процессов, Шестерки смогут воссоединиться со своей Сущностной природой. Когда им это удастся, они находят свое внутреннее руководство и начинают осознавать, что та поддержка, которую они стремятся получить, находится везде и что они могут использовать ее всегда.

Дженни, терапевт, которой за пятьдесят, у которой недавно удалили грудную железу, великолепно описывает эту трансформацию:

Мне кажется, что я стала для себя своим собственным авторитетом после операции по удалению груди. Я смогла принять любовь своей семьи и друзей. До этого я никогда не чувствовала себя защищенной. Что за замечательный подарок это был! Мне необходимо было стать авторитетом для самой себя, потому что на карту было поставлено мое выживание, и никто другой, кроме меня самой, не знал, что для меня лучше! Я замечательно себя чувствую, когда

«Когда вы едите фрукты, думайте о людях, которые посадили дерево».

ВЬЕТНАМСКАЯ
ПОГОВОРКА

позволяю себе быть здоровой! Недавно я заметила, что обращаю внимание на то, как растут цветы, а не думаю об их прополке. Мои «внутренние голоса» — мои старые указания Суперэго — заставляли меня фокусироваться только на прополке.

Шестерки смогут трансформироваться, смотря в лицо своей Основной Боязни, которой является боязнь остаться без поддержки и руководства. Как только они это сделают, то начнут чувствовать огромное и пустое внутреннее пространство, и им иногда будет казаться, что они туда падают. Если они смогут выдержать это ощущение, это пространство может измениться и стать твердым или невероятно светлым и блестящим или преобразоваться любым другим образом. Затем Шестерки поймут, что то внутреннее пространство, которое они ощущают, это и есть та поддержка, которую они искали. Оно свободно и открыто, является бесконечно мудрым и терпеливым. Когда присутствует это пространство, Шестерки чувствуют, что могут на себя положиться, почувствовать себя людьми мужественными и с блестящим интеллектом — короче, имеющими все те качества, которые они и искали.

«Вы не можете ни от кого зависеть. Не существует гида, учителя, авторитета. Есть только вы — ваши отношения с другими и с миром — и ничего больше».

КРИШНАМУРТИ

ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

Глубоко внутри Шестерки помнят, что вселенная к ним благосклонна и полностью их поддерживает. Они знают, что укоренены в Бытии, являются частью Божественной Природы и всегда могут рассчитывать на милость.

Когда их ум успокаивается, Шестерки ощущают внутреннее пространство, что и является Основой Бытия. Они понимают, что Сущность реальна и не является просто идеей; на самом деле это самая реальная вещь из всех существующих, основа самого существования. Люди связывают это внутреннее спокойствие с присутствием Бога, которое проявляется в любой момент времени и на которое можно рассчитывать в любой момент времени. Когда Шестерки понимают всю эту правду, они чувствуют себя крепко стоящими на ногах, имеющими необходимую поддержку, как будто они стоят на огромной гранитной плите. Они понимают, что такая «почва под ногами» является единственным безопасным местом в жизни, и это дает Шестеркам безмерное мужество.

В этом и есть настоящее значение *веры*, которая является их Сущностным качеством. Вера отличается от убежденности, она является настоящим, непосредственным знанием, которое рождается жизненным опытом. Вера без опыта является убежденностью, мнением. Вера, подкреплённая опытом, приносит то руководство,

направление движения, которому можно доверять. Многое в личности Шестерок можно рассматривать как попытку имитировать или воссоздать веру из убеждений, веру как совокупность убеждений, и найти замену уверенности в том, что они и так уже защищены как проявление Божественного. Однако когда приходит Сущность, то у Шестерок появляется уверенность в том, что они укоренены в Бытии и эта устойчивость непреложна и абсолютна. Бытие поддерживает их, потому что они являются его частью: их собственное существование имеет Бытие, потому что оно не может не иметь Бытия.

Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 6. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

- ▶ Меньше 15 — Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (не являетесь Единицей, Двойкой или Шестеркой).
- ▶ 15-30 — Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 6.
- ▶ 30-45 — В вас есть некоторые черты Типа 6, или один из ваших родителей относится к Типу 6.
- ▶ 45-60 — В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 6.
- ▶ 60-75 — Скорее всего, вы относитесь к Типу 6 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Шестерках слишком узко).

Шестерки наиболее часто путают себя с Четверками, Восьмерками или Единицами. Двойки, Пятерки и Единицы часто ошибочно считают себя Шестерками.

▼
**ТИП 7:
ЭНТУЗИАСТ**
▲

«Удовольствие — это предмет, обязанность и цель всех разумных существ».

ВОЛЬТЕР

«В удовольствии как таковом нет ничего плохого, но те средства, которыми оно достигается, доставляют боль во много раз большую, чем само удовольствие».

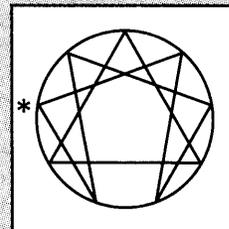
ЭПИКУР

«С пошмой заканчивается удовольствие преследования».

АВРААМ ЛИНКОЛЬН

«Почему может возникать вопрос о приобретении или обладании, когда человеку необходимо единственное — наконец-то быть и умереть, прожив жизнь полно».

СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ



УНИВЕРСАЛ

МНОГОФУНКЦИОНАЛ

ВУНДЕРКИНД

ДИЛЕТАНТ

ЗНАТОК

АКТИВИЗАТОР

**THE
RISO — HUDSON
TAS**

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

1 Совсем неверно.

2 Иногда верно.

3 В какой-то мере верно.

4 В основном верно.

5 Совершенно верно.

Коды к тесту
смотри на стр. 366.

- ___ 1. Я люблю путешествовать и пробовать различные виды пищи, узнавать разных людей и получать впечатления — целый ураган жизни!
 - ___ 2. Мой календарь обычно заполнен, и мне это нравится: под моими ногами и трава не вырастет!
 - ___ 3. То, что мне важно, — это возбуждение и разнообразие, а не комфорт и уют, хотя я не против комфорта там, где я его могу найти.
 - ___ 4. Мой ум постоянно болтает — иногда мне кажется, что я думаю о десяти вещах одновременно!
 - ___ 5. То, что я однозначно не могу терпеть, так это скуку — и я постоянно стараюсь сам не быть скучным.
 - ___ 6. Когда я имею с кем-то отношения, то я достаточно им предан, но когда все закончено — я иду дальше, оставляя их в прошлом.
 - ___ 7. Я любопытен и люблю приключения, я обычно первым среди моих друзей пробую что-то новое и интересное.
 - ___ 8. Когда мне что-то прекращает нравиться, я перестаю это делать.
 - ___ 9. Я не то чтобы просто «весельчак» — во мне есть серьезная, даже темная, сторона, хотя мне не сильно хочется туда ходить.
 - ___ 10. Я хорошо вижу «большую картину», но отнюдь не мелкие детали: мне доставляет большее удовольствие стратегически обдумывать много новых идей, а не вовлекаться в их детальную проработку.
 - ___ 11. Если я действительно чего-то хочу, нахожу способ это получить.
 - ___ 12. Вещи нервируют меня время от времени, но я быстро восстанавливаюсь.
 - ___ 13. Одной из моих проблем является то, что я легко отвлекаюсь и могу «разбрасываться».
 - ___ 14. Я имею тенденцию тратить больше денег, чем бы следовало.
 - ___ 15. Когдарядом другие люди — это здорово, если, конечно, они хотят пойти туда, куда иду я.
- ___ ВСЕГО

ТИП ЛИЧНОСТИ СЕМЬ: ЭНТУЗИАСТ

Занятой, любящий веселье тип: спонтанный, многогранный, стязательский, рассеянный.

Мы назвали тип личности Семь «Энтузиаст», потому что представители этого типа с энтузиазмом относятся ко всему, что завладевает их вниманием. Они подходят к жизни с любопытством, оптимизмом, духом приключенчества, как дети в кондитерской, которые смотрят на мир широко раскрытыми глазами в восторженном предвкушении всего того замечательного, что им предстоит испытать. Они смелые и многогранные, с радостной решимостью пытающиеся получить от жизни все, что они хотят. У них есть то качество, которое наилучшим образом описывается словом на идише *chutzpah* — что означает «бесстыдная наглость».

Несмотря на то что Семерки относятся к Интеллектуальной Триаде, это не кажется очевидным, потому что они обычно чрезвычайно практичны и вовлечены одновременно во множество проектов. Их мышление работает на *предвосхищение событий*: они предвидят события и на лету генерируют идеи, отдавая предпочтение проектам, которые стимулируют умственную деятельность, что, в свою очередь, рождает еще больше того, что можно сделать или над чем подумать. Семерок не всегда можно назвать интеллектуалами или старательными людьми, как это обычно понимается, однако они часто являются очень способными, начитанными и разговорчивыми. Их ум перескакивает от идеи к идее, что является великолепным качеством при проведении мозговых штурмов или при обобщении информации. Семерки воодушевляются от потока идей и от удовольствия непредсказуемости, предпочитая иметь общее представление о той или иной теме и возбуждение начальной стадии какого-либо творческого процесса, а не изучать глубоко какую-либо одну тему.

Девон, успешная бизнес-леди, делится с нами некоторыми внутренними аспектами менталитета Семерок:

Я определенно человек, который предпочитает все записывать. Это не потому, чтобы лучше помнить, память у меня хорошая. Это больше касается разгрузки информации, чтобы мой мозг перестал уже ее прокручивать. Например, я была на концерте, билеты на который было очень сложно достать и они были очень дорогими. Я не могла этот концерт высидеть. Мой мозг мучил меня вещами,

- ▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** попасть в «капкан» лишения и боли.
- ▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** быть свободным, удовлетворенным и довольным оттого, что все потребности удовлетворены.
- ▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕРЭГО:** «У тебя все хорошо, или ОК, если ты получаешь то, что тебе нужно».

которые я должна была сделать. В конце концов, я была вынуждена встать и уйти. Все это сильно расстроило человека, с которым я пришла, и я не посмотрела хорошее представление.

Семерки часто наделены быстрым, живым умом и могут быть чрезвычайно быстрообучаемыми. Это касается и их способности впитывать в себя информацию (языки, факты и процедуры) и их способности овладевать навыками (машинопись, игра на фортепиано, теннис). Все это в соединении превращает Семерку в наиболее типичного представителя эпохи Ренессанса.

Как ни странно, но распространяющееся на многие области любопытство Семерок и их способность быстро учиться могут в то же время создавать для них проблемы. Из-за того что они достаточно легко овладевают многими различными навыками и умениями, для них оказывается очень трудно решить, что же делать с собой. В результате они не всегда адекватно оценивают свои способности в отличие от человека, которому надо много работать, чтобы добиться этих способностей. Но когда Семерки становятся более сбалансированными, их многогранность, любопытство и обучаемость позволяют им достичь очень многого.

Источником их проблем является то же самое, что и у иных типов Интеллектуальной Триады, — потеря контакта с внутренним руководством и поддержкой, исходящей от Сущности, и это вызывает у Семерок глубокое чувство тревоги. Они сомневаются, что знают, как принимать правильные решения, которые принесут пользу им и окружающим. Семерки стараются справиться с этой тревогой двумя способами. Во-первых, они стараются постоянно занимать свой ум чем-либо. Если им это удастся, особенно если они начинают предвкушать будущие проекты и позитивные идеи, то они могут в определенной степени не осознавать свою тревогу и негативные чувства. Аналогичным образом, поскольку деятельность стимулирует их ум, Семерки вынуждены оставаться в движении, переходя от одного мероприятия к другому, ища новые стимулы. Это не означает, что Семерки пробуксовывают. Им обычно нравится быть практичными и реализовывать свои проекты.

Франсис, успешный бизнес-консультант, и кажется, что она более энергична, чем это в принципе возможно, — и все-таки она типичная Семерка:

Я очень-очень продуктивна. В офисе я весела, и мой мозг работает лучшим образом. Я могу предложить несколько маркетинговых кампаний для клиента, работать над презентацией к предстоящему семинару, обсудить сложную проблему по телефону с клиен-

том, завершить две сделки, составить план работы над проектом, надиктовать два письма, а потом понять, что сейчас уже 9.30 утра и мой секретарь уже пришла на работу, чтобы начать новый рабочий день.

Во-вторых, Семерки справляются с потерей Сущностного руководства, используя метод проб и ошибок: попробовать все, чтобы понять, что же является наилучшим решением. Глубоко внутри Семерки сомневаются, что они могут найти в этой жизни то, чего действительно хотят. Поэтому они пытаются сделать все и иногда скатываются до того, что делают лишь что-нибудь, вместо того чтобы делать, что они хотят («Если я не могу получить то, что даст мне настоящее удовлетворение, я все равно хорошо проведу время. Я займусь всеми видами занятий — это позволит мне не расстраиваться по поводу того, что я не получаю того, что хочу»).

Мы это можем видеть в действии, даже если речь идет о рутине их каждодневной жизни. Если Семерка не в состоянии решить, какое мороженое она хочет — ванильное, шоколадное или клубничное, она, скорее всего, захочет все три вида, чтобы не сомневаться в том, что она не лишилась правильного выбора. Аналогичным образом Семерка попадает в затруднительное положение, если у нее всего две недели отпуска и она хочет поехать в Европу. Какие страны и города посетить? Какие достопримечательности посмотреть? Семерки решают эту проблему так — они стараются вместить в свою программу путешествия как можно больше стран, городов и достопримечательностей. Пока они сильно цепляются за необходимость получать захватывающие впечатления, то, что по-настоящему желает их душа (и является их розовым бутонем, если так можно сказать), может быть настолько глубоко спрятано в их подсознании, что они даже и не понимают, что это такое.

Более того, в связи с тем, что Семерки настолько спешат в своем поиске всего, что может принести им свободу и удовлетворение, они обычно принимают неправильные решения и, соответственно, еще меньше чувствуют удовлетворение, потому что они переживают все опосредованно, через плотный фильтр своего излишне торопливого ума. В результате Семерки волнуются, испытывают недовольство, даже бешутся оттого, что у них стало меньше физических, эмоциональных сил и финансовых возможностей. Они могут окончательно испортить свое здоровье, свои взаимоотношения и растратить все свои финансы в поиске счастья.

Гертруда сейчас чрезмерно занята своей карьерой и семьей, но, оглядываясь назад, она замечает, как такая тенденция повлияла на то, что она столкнулась с большими трудностями в начале своего жизненного пути:

«Я до сих пор еще не понял, кем я хочу стать, когда вырасту».

Мне нечего было делать дома, в том маленьком южном городке, где я росла. Я не могла дождаться, когда смогу выбраться оттуда и поехать туда, где было бы интереснее жить. Когда мне было шестнадцать, я начала встречаться с молодыми людьми и очень скоро забеременела, но отец моего ребенка не захотел на мне жениться — я не расстраивалась, потому что тоже не хотела выходить за него замуж. Очень скоро я нашла себе другого парня, и мы поженились, после чего я смогла переехать в другой, более крупный город. Но все случилось не совсем так, как я этого хотела, так как после рождения ребенка мы расстались, и мне пришлось вернуться домой. Я оставалась там год или два, чтобы встать на ноги. Когда моя жизнь стала унылой, я вышла замуж еще раз. Мне сейчас девятнадцать, но, думаю, я уже очень многое испытала.

«Если жизнь дает вам лимоны, сделайте лимонад».

С позитивной стороны, однако, Семерки являются чрезвычайно оптимистичными людьми — яркими и веселыми. Их энергия бьет через край, они желают в полной мере прожить каждый день в их жизни. Они не унывают и наделены хорошим чувством юмора, не воспринимают ни себя, ни что-либо иное чрезмерно серьезно. Они находятся в балансе с собой, их радость и энтузиазм в жизни естественным образом воодушевляют всех, кто находится рядом. Они напоминают нам чистое удовольствие существования — самое великое благо из всех.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

Детство Семерок окрашено в основном бессознательным ощущением отсутствия связи с материнской фигурой в их жизни (часто, но не всегда, это может быть их биологическая мать). Вообще говоря, Семерки сильно чувствуют глубоко спрятанное в них недовольство, возникшее от ощущения оторванности от материнской заботы в раннем возрасте, как будто бы их слишком рано оторвали от груди (что в некоторых случаях так и есть). В ответ на это чувство молодые Семерки подсознательно решают сами о себе заботиться («Я не собираюсь сидеть и жалеть себя, ожидая, что кто-то придет и обо мне позаботится. Я сам о себе позабочусь»). Все это не означает, однако, что Семерки в детстве не были близки со своими матерями. Но подсознательно, на эмоциональном уровне они в какой-то момент пришли к выводу, что будут сами о себе заботиться.

Причины этого могут быть абсолютно разными. Может быть, в семье родился другой ребенок, и молодая Семерка вдруг поняла, что центр материнского внимания переместился на другого. Мо-

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

жет быть, ранняя болезнь отрезала Семерку от опеки со стороны матери: либо Семерка сама заболела и ее положили в больницу, либо заболела ее мать.

Девон, бизнес-леди, с которой мы уже встречались, вспоминает:

Когда мне было три года, со мной произошел один случай, который произвел на меня такое впечатление, что я это помню, как будто это произошло вчера. У моего новорожденного братика случилась конвульсия. Моя мама стояла и кричала и буквально рвала на себе свои длинные красивые черные волосы. Я помню, что волосы были повсюду, на цветке розы и на ковре кремового цвета. Это случилось поздно вечером, и «скорая помощь» увезла мою маму и братика, с ними также поехал и мой отец. Я знаю, что первые полтора года моей жизни моя мама обо мне очень хорошо заботилась. Затем она забеременела и очень болела до того, как родился мой брат. Мой брат с рождения болел, поэтому я вроде как потеряла свою маму.

На Семерок также сильно действует «стадия отделения», когда они учатся быть более независимыми от своих матерей. Одним из способов, каким дети справляются с этим тяжелым процессом отделения, является фокусирование внимания на том, что психологи называют промежуточными объектами. Наличие игрушек, игр, приятелей, с которыми можно поиграть, и других развлечений помогает маленьким детям успокоиться.

Кажется, Семерки до сих пор ищут такие промежуточные объекты. Поскольку Семерки могут найти и заняться интересными идеями, приключениями, общаться с интересными людьми и иметь иные «игрушки», они в состоянии подавить свои чувства недовольства, страха и боли. Но если по какой-либо причине Семерки не смогли найти достойный промежуточный объект, они сразу начинают осознавать свое волнение и эмоциональные конфликты. Как можно скорее они пытаются взять под контроль свои панические чувства, находя иное развлечение. Конечно, чем сильнее была боль лишения и потери, которую испытывала Семерка в детстве, тем интенсивнее взрослой Семерке будет необходимо «занять свой мозг» различными развлечениями.

СЕМЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 6: КОНФЕРАНСЬЕ

**ПОДТИПЫ —
КРЫЛЬЯ**

Здоровые. Люди этого подтипа продуктивны и веселы, верят в доброту жизни и радость существования. Они часто бывают



Примеры:

Роберт Уильямс
Стивен Спилберг
В. А. Моцарт
Джим Кэрри
Голди Хоун
Кэрл Бернетт
Сара Фергюсон
Бенджамин Франклин
Тимоти Лири
Том Вулф.

очень любопытными и творческими людьми с отличным чувством юмора и более позитивным взглядом на жизнь, чем любой другой тип. Они быстро все схватывают, в них развит дух сотрудничества, у них хорошие организационные способности — все это позволяет им очень многого достичь без особого, как кажется, труда. Они ищут разнообразия и могут с легкостью общаться с другими людьми — они хорошо себя чувствуют в шоу-бизнесе, PR-работе, рекламном и медийном бизнесе и в мире развлечений.

Средние. Горящие новыми идеями, красиво говорящие, остроумные и привлекательные, люди этого подтипа обладают таким количеством энергии, что могут поднять настроение другим людям. Они обычно продуктивны, но могут потерять фокус, начав разбрасываться, не доводя проекты до конца, что происходит с этим подтипом чаще, чем с каким-либо другим. Тогда, когда они не чувствуют себя в безопасности, они могут стать взбудораженными, маниакальными и нервными. Ища сильных ощущений, они или с кем-то встречаются, либо ищут для себя партнера. Им не нравится находиться в одиночестве, но они предъявляют высокие требования к своим партнерам. Очень часто они разрываются между желанием поискать кого-то получше и боязнью потерять взаимоотношения. Из-за чувств тревоги и подавленного ощущения собственной неполноценности люди этого подтипа могут злоупотреблять алкоголем или наркотиками.

СЕМЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 8: РЕАЛИСТ

Здоровые. Люди этого подтипа по-настоящему наслаждаются миром и являются «материалистами» в самом широком смысле этого слова. Они сочетают быстроту с драйвом, что очень часто приводит к финансовому успеху и к статусу влиятельного и выдающегося человека. Они намерены получить то, чего хотят от жизни; думают стратегически и могут быстро организовать внутренние и внешние ресурсы, необходимые для получения желаемого. Они являются приземленными, практичными и жесткими людьми. Их чувство юмора имеет оттенок иронии, и они испытывают страсть ко всему вопиющему.

Средние. Люди этого подтипа используют свою энергию во многих направлениях, занимаясь одновременно несколькими проектами, даже делая несколько карьер. Они могут быть агрессивными, обладать и волей и драйвом для того, чтобы позаботиться о своих собственных нуждах. Они в большей степени являются работоголиками, чем другие подтипы, что является результатом их великого желания к накоплению вещей и впечатлений («Я это

Примеры:

Джек Николсон
Люсиль Болл
Джоан Риверз
Ховард Штерн
Леонард Бернштейн
Лорен Бокалл
Бетт Мидлер
Малколм Форбс
Джон Ф. Кеннеди
«Скарлетт О'Хара».

го достоин!»). Они больше фокусируются на генерировании того, чем можно заняться, чем на взаимоотношениях с людьми. Поэтому они обычно прагматичны в отношении своей личной жизни — они ищут партнера, а не плод своих романтических фантазий. Они не боятся остаться одни и не скрывают ни своих ожиданий, ни того, что они могут и не могут терпеть. Прямота может перейти в нахрапистость и в расталкивание людей, которые мешают им получить желаемое. Они могут быть грубы и бессердечны, что сильно отличается от детского гиперэнтузиазма Семерок с крылом Типа 6.

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У СЕМЕРОК

Получить свое. На средних уровнях Семерки с преобладающим инстинктом самосохранения являются решительными, энергичными людьми, которые стремятся к тому, чтобы в их жизни были всегда удовлетворены их основные нужды и желания. Их волнует и заботит в основном все, что имеет практический и материальный аспект. (Мы помним бессмертную фразу Скарлетт О’Хара: «И Бог мне свидетель, я никогда больше не буду голодать!») Они обычно амбициозны и много работают над тем, чтобы постоянно иметь выбор в жизни.

Семерки с преобладающим инстинктом самосохранения также являются классическими потребителями. Им нравятся шопинг, путешествия, нравится себя баловать, они также постоянно собирают информацию о потенциальных местах, где можно получить удовольствие (каталоги, листинги популярных фильмов, сборники хороших ресторанов и мест отдыха). Эти Семерки особенно увлекаются распродажами и выгодными сделками, и им нравится обсуждать эти темы с друзьями («Смотри, я только что нашел самую замечательную кружку в магазине Pottery Barn», «Это замечательный монитор. Сколько ты за него заплатил?»). Несмотря на то что им нравится общение, Семерки с преобладающим инстинктом самосохранения боятся впасть в зависимость от других людей и также избегают того, чтобы другие зависели от них.

Менее здоровые Семерки с преобладающим инстинктом самосохранения могут стать очень нетерпеливыми и начать паниковать, если их нужды тотчас же не удовлетворяются. Они часто очень тревожатся по поводу потери того, к чему они привыкли, или по поводу отсутствия материальной поддержки и часто испытывают чувство лишения. (Нередки страхи по поводу того, что они могут начать голодать.) Когда они чем-то недовольны, они могут быть в высшей степени требовательными и раздраженными, ожидая

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



от окружающих удовлетворения их нужд сразу же, как эти нужды были обозначены, и даже ранее.

На нездоровых уровнях Семерки с преобладающим инстинктом самосохранения могут быть чрезвычайно неразумными и жестокими, когда им необходимо удовлетворить свои нужды. Они агрессивно пытаются получить то, что поможет им чувствовать себя более защищенно или уберезет их от волнений, и не терпят, когда им в этом кто-то мешает. Они ведут себя безрассудно со своими финансами и иными ресурсами, не ограничивая себя в расходах или играя в азартные игры. Они могут быть даже более расточительными со своим здоровьем и внутренними ресурсами. Они не чувствуют ограничений, выходя в своем поведении за разумные рамки, переедают, злоупотребляют алкоголем и чрезмерно потакают своим желаниям.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У СЕМЕРОК

Упускающий возможности. На средних уровнях Семерки с преобладающим социальным инстинктом часто собирают вокруг себя группу друзей или «советников», с которыми у таких Семерок общие интересы и устремления. Эти люди держат Семерок в курсе новых возможностей и дают им возможность получить те интересные впечатления и то разнообразие, которые Семерки ищут. Будучи идеалистами, они любят социальные тусовки, находя эти мероприятия интересными для себя. Но, вовлекаясь в проекты с другими людьми, Семерки с преобладающим социальным инстинктом могут быстро разочароваться и могут чувствовать, что топчутся на одном месте из-за медлительности других людей. В такие моменты социальные обязательства начинают им надоедать — они сталкиваются с тем, что одновременно хотят и выполнить обязательства и от них избавиться, чтобы начать делать что-то свое. Более того, Семерки с преобладающим социальным инстинктом постоянно ищут более интересное для себя занятие («Празднование Нового года в этом году было неплохим, но я думаю, что на вечеринке Теда мы все будем плясать после полуночи!»). Семерки с преобладающим социальным инстинктом также отрицают всякие авторитеты, считая их условными и ненужными, — все это является дополнительным социальным ограничением.

Менее здоровые Семерки с преобладающим социальным инстинктом имеют тенденцию растрчивать свою энергию и ресурсы, а также обычно берут на себя половинчатые обязательства. Им необходимо, чтобы их календарь был заполнен событиями, но также они стараются иметь альтернативные планы, чтобы не попасть в

ситуацию, когда необходимо будет вести себя строго определенным образом. Как правило, у них пальцы сразу в нескольких тарелках, но они слишком рассеянны и отвлечены, чтобы серьезно увлечься чем-либо. Они дружелюбны и приветливы, даже очаровательны, но с пол-оборота чувствуют себя загнанными в угол и поэтому могут отменить встречи или свидания незадолго до назначенного времени или даже без предупреждения, если уровень волнения начнет зашкаливать или представится более интересная возможность общения.

На нездоровом уровне Семерки с преобладающим социальным инстинктом растрачивают свои силы и таланты в бесконечной череде встреч, тусовок и нереализованных планов. Они оставляют за собой череду незаконченных дел и много разбитых сердец, никогда надолго нигде не приземляясь. Они расстраиваются, потому что желание убежать от тревог и волнений заставляет их становиться безответственными, что приводит их к тому, что они вовлекаются в потенциально опасные и деструктивные сферы общественной деятельности.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У СЕМЕРОК

Стремящийся к новому. На средних уровнях Семерки с преобладающим сексуальным инстинктом постоянно ищут чего-то нового и необычного; как и Четверки, они обычно отвергают все банальное. Когда они чем-то занимаются или с кем-то общаются, они всегда желают испытывать сильные ощущения, почувствовать себя живыми. Они видят мир через очки преувеличенного воображения, идеализируя себя, свои взаимоотношения и реальность. Они очень любопытны, и это любопытство распространяется на многие области, они интересуются очень многим, их привлекают новые идеи и темы, которые они считают острыми и передовыми. Семерок с преобладающим сексуальным инстинктом привлекают люди, которых они считают интересными или вдохновляющими. Когда радар их сексуального инстинкта находит такого человека, они, не раздумывая, подходят к нему, очаровывая его и проявляя неподдельный интерес. Этот объект их любопытства на время их ослепляет и гипнотизирует, и другие люди начинают чувствовать то же самое. Семерки с преобладающим сексуальным инстинктом наслаждаются своими ощущениями, когда представляют себе будущие приключения и совместные интересы с таким новым человеком. Им нравятся бредовые идеи, острый ум и юмор — их ум работает очень быстро, но все это может рождать чувства беспоконья в отношении себя и своих взаимоотношений.

Менее здоровые Семерки с преобладающим сексуальным инстинктом могут стать очень ненадежными как в плане своих интересов, так и привязанностей. Они боятся брать на себя обязательства, предпочитая находить сильные ощущения одержимости, которые возникают на ранних стадиях развития взаимоотношений. (Они любят влюбляться.) Они получают удовольствие от своих романов и от процесса узнавания друг друга, но как только чувства начинают становиться им знакомыми, они переходят к поиску новых возможностей. Аналогичным образом беспокойство приводит их к тому, что они не могут отличать стоящее от нестоящего. Их могут увлечь кратковременные и сенсационные идеи в блестящей упаковке, которые являются не более чем временными развлечениями. За этим следует разочарование.

На нездоровом уровне Семерки с преобладающим сексуальным инстинктом становятся еще более безрассудными в стремлении к сильным ощущениям. Они вовлекаются в сумасшедшие проекты, ни к чему не приводящие, или опасные любовные приключения. Они становятся искателями захватывающих приключений, ища все более неординарные способы развлечений, которые трогают их все менее и менее. От того, что живут на грани, они становятся грубыми и разгульными, сжигают себя или причиняют себе непоправимый вред от своей невоздержанности.

С ЧЕМ СЕМЕРКАМ НАДО РАБОТАТЬ



Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Семерок на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя ваши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы сможете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 7: «ТРАВА ВСЕГДА ЗЕЛЕНЕЕ»

Характерным соблазном Семерок является их тенденция быть неудовлетворенными всем тем, что они делают или что испытывают. Трава всегда зеленее где-то еще, поэтому они начинают смотреть в будущее, как будто иное событие или вид деятельности может стать решением их проблем («Я сейчас ужинаю с друзьями, но интересно, что происходит на открытии галереи сегодня? Может быть, если я закончу ужин побыстрее, я смогу пойти туда тоже!»). Если Семерки проигнорируют сигнал их «Будильника», тогда, когда от полного участия в настоящем моменте их отвле-

З Д О Р О В Ы Е	Уровень 1	<i>Ключевые характеристики: Восторженный Удовлетворенный</i>	Семерки освобождаются от ощущения того, что им нужны определенные предметы и впечатления для того, чтобы чувствовать себя реализованными. Поэтому они в состоянии полностью воспринять свой жизненный опыт и насладиться им. Как ни странно, но они получают то, что является их Основным Желанием, — быть удовлетворенными и довольными, удовлетворив все свои нужды, и они становятся восприимчивыми, восторженными и глубоко благодарными людьми.
	Уровень 2	<i>Предвкушающий Полный энтузиазма</i>	Семерки сосредоточены на мире возможностей и возбужденно думают обо всех тех вещах, что им предстоит сделать. Представление о себе: «Я счастливый, спонтанный и общительный человек».
	Уровень 3	<i>Реалистичный Продуктивный</i>	Семерки усиливают мнение о самих себе, полностью вовлекаясь в жизнь и делая то, что обеспечит им то, что им нужно. Их страсть к жизни проявляется в их разносторонности и высокой производительности. Они оптимистичны и отважны, но также практичны и реализованны.
С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>Склонный к накоплению Потребляющий</i>	Семерки начинают бояться, что они упускают другие, лучшие впечатления; поэтому они начинают беспокоиться и ищут новые и новые возможности. Они становятся занятыми, разрываясь между различными задачами и планами и стараясь следить за последними веяниями моды.
	Уровень 5	<i>Отвлекающийся Разбросанный</i>	Семерки беспокоятся о том, что им станет скучно, или они будут недовольны, или что они начнут испытывать болезненные чувства, поэтому они стараются держать себя в возбужденном состоянии и постоянно быть чем-то занятыми. Они поддерживают необходимый уровень энергии, постоянно разговаривая, шутя, ища приключений, но они часто разбрасываются и не могут сосредоточиться.
	Уровень 6	<i>Эгоцентричный Чрезмерный</i>	Семерки боятся, что у них не будет того, что им необходимо в достаточном количестве, поэтому они становятся нетерпеливыми, ищут немедленных удовольствий. Они могут стать чрезмерно требователь-

			ными, но даже выполнение всех их требований редко удовлетворяет их. Измученные и расточительные, они бесцеремонны в своих действиях и не признают за собой вины.
Н Е З Д О Р О В Ь Е	Уровень 7	<i>Ненасытный Уходящий от реальности</i>	Семерки боятся, что их действия приносят им боль и несчастья, и это может быть правдой. Они паникуют, стараясь избежать боли любой ценой. Они сильно импульсивны и безответственны и делают все, что обещает временно снять боль, успокоить их, но они безрадостны в своих стремлениях.
	Уровень 8	<i>Маниакальный (Депрессивный) Безрассудный</i>	Семерки так отчаянно стараются уйти от волнений, что они теряют контроль, безрассудно действуют, реагируя на свою боль, а не переживают ее. Истеричная деятельность перемежается с глубокой депрессией в то время, как они становятся все больше и больше разбалансированными и непредсказуемыми. Черствые и неосторожные, они делают все что угодно, чтобы подавить свою боль.
	Уровень 9	<i>Подавленный Парализованный</i>	Осознание того, что они разрушили свое здоровье, свою жизнь и свою способность наслаждаться жизнью, — это уже слишком для нездоровых Семерок. Понимая, что у них уже не осталось выбора или способов избавиться от боли, они паникуют и чувствуют, что загнаны в угол. Часто излишества приводят их к тому, что они испытывают финансовые проблемы и проблемы со здоровьем, даже хроническую боль.

кают некие будущие события, они начинают двигаться не в том направлении.

Представьте, что вы говорите с кем-либо в переполненном ресторане и слышите разговор людей, сидящих рядом. Переключаете ли вы свое внимание на другой разговор и подслушиваете, делая вид, что участвуете в первом разговоре? Если это так, то вы не услышали сигнал «Будильника», и в результате вам не доставит удовольствия ни один разговор и вы, сами этого не заметив, обидите своего партнера, с которым вы ужинаете, так как он, скорее всего, почувствует, что ваше внимание отвлечено.

Такой стиль блуждающего внимания имеет для Семерок намного более серьезные последствия, так как он господствует почти над всем, что они делают. *Мышление становится предвкушением,*

и они никогда не занимаются чем-либо достаточно долго, чтобы или глубоко прочувствовать происходящее, или же получить удовлетворение. Когда Семерки пропускают сигнал «Будильника», тогда независимо от того, что они делают, их «уносит» куда-либо еще. Их блуждающее внимание заставляет их вскакивать и включать телевизор, или открыть холодильник, чтобы посмотреть, нет ли там что-либо перекусить, звонить другу по телефону или что-то чертить в блокноте, вместо того чтобы работать или даже вместо того чтобы почитать роман, который нравится.

«Я не хочу ничего пропустить».

ТРЕНИРУЯ МАРТЫШКИН МОЗГ

Выберите обычный вид деятельности и сконцентрируйтесь на нем. В то время как вы обращаете свое внимание на ту задачу, которую выбрали, также заметьте, когда ваше внимание начнет отвлекаться на что-то еще. Осторожно снова сконцентрируйтесь на первоначальной задаче, пока вы не почувствуете, что ваше внимание снова отвлечено. Опять вернитесь к первоначальной задаче и повторяйте попытку каждый раз, когда внимание отвлекается.

Сделать это будет в большинстве случаев сложно, особенно в самом начале. Однако если вы продолжите это делать и сможете понять, что же отвлекает вас от вашей задачи, то можно считать, что вам невероятно много удалось понять в отношении того, что является вашей проблемой. Чувствуете ли вы физическое напряжение, что также вызывает отвлечение внимания? Способствует ли отвлечению вашего внимания чувство голода или усталости, или волнение?

Социальная роль: Активизатор

Средние Семерки видят себя в роли Активизатора, человека, который обязан влить энергию и возбуждение в любую ситуацию с тем, чтобы все активизировались, — и все это для того, чтобы сами они не потеряли необходимое им возбуждение. Так как Семерки являются очень энергичными людьми, им совсем несложно играть эту роль. Но, однако, как это происходит и с любой другой Социальной ролью, как только человек начинает с ней идентифицироваться, ему уже сложно ее не играть.

Роль Активизатора, Вдохновителя или Катализатора — так же как и конспиратора или искусителя — позволяет Семеркам быть в центре внимания. Люди часто ищут возможности пообщаться с ними, потому что они поднимают настроение.

Канзас, состоявшаяся актриса, которая также с удовольствием была агентом по кастингу:

Очень приятно осознавать, что ты можешь положительно повлиять на жизнь других людей с помощью своей энергии. Я часто вижу,

**«Эй, народ!
Давай что-нибудь
замутим!»**

когда прямо на моих глазах настроение других людей поднимается. Мне нравится помогать людям чувствовать себя счастливыми. Мне нравится это мое качество. Но это также может привести к конфликту, так как ко мне притягивается больше, чем нужно, «неудачников». Честно говоря, я не думаю, что они хотят чувствовать себя лучше. Мне хочется научиться позволить им идти своей дорогой и потратить свою энергию на более полезные вещи, на ту помощь, которая оценивается. Я думаю, это дар — быть в состоянии естественным образом поднять дух других людей.

Проблема возникает тогда, когда средние Семерки начинают функционировать только как ярко выраженные и скандальные суперзарядные устройства, которые всегда должны быть стимулирующими и великолепными. Это неизбежно является для них тяжелым бременем и это также изматывает окружающих. Большинство людей, даже другие Семерки, находят, что этот нескончаемый поток энергии становится «плоским», одномерным и начинает утомлять. Если окружающие не в состоянии выдержать их темп жизни, Семерки часто воспринимают это так, что их покинули или бросили, и от этого они злятся и становятся недовольными, переходя сразу же к другим развлечениям и другим людям. Однако чем дольше они играют свою роль, тем больше они чувствуют себя в ловушке, не зная, как построить отношения с людьми так, чтобы их потребности были удовлетворены.

Велма, педагог и бизнес-консультант, обладающая многочисленными талантами, испытала все эти неприятные чувства в раннем подростковом возрасте:

Когда я была ребенком, чувствовала себя свободной, несдерживаемой, полной жизни и понимала, что могу рассмешить людей. Другие дети хотели со мной играть, потому что со мной было весело. Когда я немного выросла, в подростковом возрасте, я хотела, чтобы меня принимали серьезно, но я этого не чувствовала, особенно в своей семье. Поэтому стала соответствовать их уровню ожиданий, прикидываясь или играя под дурачка, смеясь или разыгрывая драму (это не было реальной драмой) для того, чтобы на меня обратили внимание.

БУДОРАЖА СЕБЯ

Когда вы понимаете, что начинаете развлекать людей — стараетесь, чтобы все было, образно выражаясь, сочно, — заметьте, для кого вы это делаете. Как это возбужденное состояние помогает вам контактировать с собой? С другими? Оно вас удовлетворяет? Как вы думаете, что произойдет, если вы не будете постоянно воодушевлять людей, которые вас окружают?

Ненасытность и Ощущение Постоянной Неудовлетворенности

Характерным пороком Семерок является *ненасытность*, что буквально означает постоянное желание набивать себя едой, — и некоторые Семерки могут страдать перееданием или злоупотреблением спиртными напитками, а также могут злоупотреблять всем тем, что приносит физическое удовольствие. Хотя буквальное толкование термина «ненасытность» иногда и применяется к представителям Типа 7, более правильно понимать этот термин образно, как попытку заполнить внутреннюю пустоту вещами и впечатлениями.

Ненасытность — это эмоциональная реакция на желание заполнить себя внешними удовольствиями в ответ на ощущения фрустрации, пустоты и нуждаемости. Вместо того чтобы непосредственно пережить эти чувства пустоты и нуждаемости, Семерки пытаются убежать от этого волнения, отвлекаясь от этих чувств, получая физическое удовольствие и стимулируя себя умственно. Чем глубже полученные ими в детстве эмоциональные травмы, тем сложнее Семеркам понять, что их жизненных впечатлений им вполне достаточно, чтобы их удовлетворить, — они думают, что им надо получить *больше*, чтобы заполнить себя, поэтому идут на поводу у своего «порока» Ненасытности.

Из-за того что у Семерок всегда полно мыслей для того, чтобы защититься от волнений, им трудно воспринимать чувственную информацию, если она не производит на них очень сильного впечатления. Их ощущение себя основано на том, чтобы *оставаться умственно возбужденными*, содержание их мыслей — их собственных мыслей — не так важно как степень их возбужденности и предвкушение тех удовольствий, которые они получают. И потом опять Семеркам нужны сильные стимулы для того, чтобы впечатления, которые все-таки появились, смогли быть зарегистрированы их мозгом и смогли удовлетворить. В связи с тем, что их ощущение себя зависит от того возбуждения, в котором они пребывают, Семерки редко ограничивают себя и не любят границы или ограничения любого рода.

Они хотят свободно, сразу же и без промедления отвечать на возникающие импульсы и желания. Как и все пороки, Ненасытность, по большому счету, обрекает их на провал, потому что чем больше Семерки «впихивают в себя» без разбора в попытке найти удовлетворение, которого они ищут и которого, они думают, были лишены в детстве, тем более недовольными они становятся.

«Жизнь — это переход от одного желания к другому, а не от удовольствия к удовольствию».

СЭМЮЭЛЬ ДЖОНСОН

Поиск Стимулов и Новых Впечатлений

Независимо от того, к какому типу мы относимся, мы часто стремимся к тому, что, как мы думаем, сделает нас счастливыми, не разбираясь в том, *в состоянии ли* наш выбор сделать нас таковыми. При каких обстоятельствах возникает ощущение счастья? Что может заставить это ощущение продлиться дольше? Как мы можем повысить свои шансы чувствовать себя счастливыми, не рискуя перегнуть палку тем или иным способом? Этого рода вопросы являются особыми темами для Семерок.

Средние Семерки обычно являются искушенными людьми, ценителями и коллекционерами — теми, кто знает лучший французский ресторан, или коньяк, или ювелира. Они знают, какие фильмы стоит посмотреть и каковы новейшие тенденции и новости, и это все потому, что они не хотят ничего пропустить.

Одним из характерных отличий здоровых Семерок от средних является то, что здоровые Семерки знают, что они получают наибольшее удовлетворение, если будут сфокусированы и продуктивны; они привносят в мир что-то новое и потенциально ценное. Средние Семерки менее продуктивны, потому что волнение заставляет их фокусироваться прежде всего на том, чем бы им развлечься и отвлечься. Их творчество замещается возрастающим желанием приобретать и потреблять.

Тара, продюсер, узнает в себе эту модель поведения:

К сожалению, это правда, что я обычно воодушевляюсь чем-то новым, затем мне становится скучно это делать, и я останавливаюсь. Для меня острота жизни состоит в разнообразии. Разговаривая о том, чтобы сделать что-то «интересное», я лучше себя чувствую, даже если мы это не будем делать. Мне нравится познавать новое. Мне нравится учиться — будь то кулинарное дело, или бальные танцы, или занятия на роликовых коньках, что угодно. Мы выписываем как минимум десять разных журналов. Я также люблю посещать распродажи, чтобы у меня всегда был выбор и удовольствие от выгодно потраченных денег. Для меня очень сложно брать на себя обязательства во взаимоотношениях, потому что я постоянно ищу что-то, что может быть лучше, стараясь убедиться в том, как я оценила все свои альтернативы.

НАЙТИ ДАР

Заметьте, как предвкушение и желание новых впечатлений и вещей мешает вам насладиться тем, что вы делаете сейчас. Чтобы это исследовать, вы можете сыграть в игру: найдите то, что вас заинтересует в том, что вы делаете сейчас. Что за дар вы получаете прямо сейчас?

Скука и Нежелание Лишиться Выбора

Семерки часто жалуются на скуку и на то, как сильно они ее ненавидят, но скукой они называют волнение, которое испытывают, когда внешний мир не дает им достаточно стимулов для того, чтобы они могли не испытывать боли и иные негативные чувства. Аналогичным образом ощущения того, что они в чем-то ограничены, и нежелание чувствовать себя неспособными постоянно чем-то заниматься вызывают чувства не только скуки, но и паники. Они не хотят застрять в любой ситуации, которая «свяжет их по рукам и ногам» или заставит их иметь дело со своими болезненными чувствами до того, как они будут к этому готовы.

Для того чтобы защититься от скуки и тех ощущений, которые в связи с этим возникают, Семеркам необходимо, чтобы их мозг был полон всевозможными захватывающими альтернативами и конвейер новых, волнующих и светских впечатлений работал всегда.

Велма, с которой мы встречались ранее, рассуждает:

Я предпочитала разнообразие. У меня были одни друзья для интеллектуального общения, другие — для эмоционального и совершенно другие — для сексуального. Мне необходимо было удовлетворить все эти стороны себя. Сопротивляться этому желанию было невозможно. Чем больше впечатлений я получала, тем больше хотела, что потом перерастало в нужду. Моя энергия была закольцована и пополнялась разнообразием того, что я делала. Я умудрялась делать очень многое, не утомляя себя. Мне надо было «сделать» все, и мне на все хватало энергии. Мне никогда не хотелось делать обыденные вещи. Все новое и отличное от предыдущего было пищей для моего желания продолжать искать все более новое и разнообразное. Непрерывный цикл.

Если в Семерках отсутствует внутреннее руководство, они стремятся познать все методом проб и ошибок и вряд ли смогут принять чей-то совет, потому что хотят все испытать сами. Они верят в то, что, пробуя как можно больше, они поймут, что же является для них наилучшей альтернативой. Но попробовать абсолютно все — выше человеческих сил: в мире чрезвычайно много мест, которые можно посетить; блюд, которые можно попробовать; вещей, которые можно носить; впечатлений, которые можно получить. Их жизнь закончится до того, как Семерки смогут попробовать все, чтобы иметь возможность сделать вывод исходя непосредственно из того, что они испытали. Для того чтобы попробовать все, чтобы понять, что это, необходимо прожить несколько жизней, но даже и тогда почти нескончаемые возможности жизни не будут исчерпа-

«Суть скуки в том, чтобы найти себя в навязчивом поиске новизны».

ДЖОРДЖ ЛЕОНАРД

ны. Более того, многие из всех этих занятий, скорее всего, окажутся вредными и опасными, потому что в жизни есть вещи, которых надо избегать или как минимум быть чрезвычайно осторожными, занимаясь этим. Хорошо это или плохо, Семерки учатся, проходя через большие сложности.

СЛОВО, КОТОРОЕ НАЧИНАЕТСЯ С БУКВЫ «С»

Изучите то, что вы называете скукой. Как это ощущается в вашем теле? Что это такое — ощущение скуки? Если вы в состоянии ощутить ее, то какие ассоциации или воспоминания приходят на ум?

Неразборчивость и Излишнее Усердие

«Почему никто не может выдержать мой темп жизни?»

Средние Семерки очень легко перестают чувствовать, как расставлять приоритеты, поскольку постоянно начинают чем-то заниматься, зачастую переусердствуя во многих аспектах их жизни. Они обычно расточительны настолько, насколько позволяет их материальное положение. Они обычно хотят прожить жизнь стремительно, независимо от того, живут ли они в маленьком городе и должны ли ограничиваться поездками в местный торговый центр и в клуб поиграть в боулинг, либо же в большом городе, где очень много развлечений и возможностей. Если неразборчивые Семерки никуда не могут пойти или поехать, они весь день просто смотрят телевизор, куря сигарету за сигаретой, или разговаривая по телефону, или убивая время, ходя в гости или проводя время в местном баре.

Излишнее усердие также применяется к идеям, и Семерки интересуются всем, что привлекает их внимание, становясь настолько увлеченными этим, что «перемалывают» это в пух и прах. Но верно также и прямо противоположное: как только они становятся менее здоровыми, они становятся расфокусированными или зачастую неспособны ничего завершить из того, что начинают делать. Они оставляют за собой много незаконченных проектов. Тот факт, что многие из их хороших (или даже блестящих) идей остаются нереализованными, становится дополнительным источником их недовольства. Если Семерки ничего не будут делать в отношении своих глубоко лежащих волнений, которые заставляют их убежать от себя, они неизбежно промотают все из своих наилучших возможностей и вдохновляющих идей.

Их быстрый ум и способность говорить могут также деградировать до состояния несерьезности и поверхностности, хотя обычно

Семерки рассматривают это качество как способность к импровизации для того, чтобы дело продвигалось или чтобы придумать что-то лучшее. Также Семерки обычно рассматривают себя в качестве эксперта на все случаи жизни по всем предметам, зачастую явно превышая порог своей компетенции и пытаясь сделать что-либо «экспромтом».

РЕАЛИСТИЧНЫЙ ГРАФИК

В течение нескольких дней наблюдайте за тем, сколько времени вам действительно нужно, чтобы что-либо сделать: сколько времени вы добираетесь на работу, в магазин, сколько времени вам нужно, чтобы встретиться с друзьями, и так далее. Посмотрите, как все это соотносится с тем, что вы намеревались сделать. Можете ли вы отказаться от одного или двух мероприятий в день, чтобы дать себе несколько больше свободного времени или повысить шансы того, что вы полностью насладитесь тем, что вы решили сделать?

Желание Избежать Волнения и Болезненных Чувств

Так же, как это происходит на войне, когда враг может заглушить радиосигналы, передавая в эфир другой, более сильный сигнал, Семерки «глушат» осознание своей собственной боли, лишения и грусти, заставляя их ум быть постоянно занятым чем-то интересным и волнующим. Это, конечно, не означает, что средние Семерки никогда не чувствуют боли, или не страдают, или не впадают в депрессию, — осознание своего страдания, в конце концов, пробивается через их защитные реакции. Но как можно быстрее Семерки стремятся опять встать на ноги. Аналогичным образом Семерки быстро, с легкостью профессионала начинают использовать свой живой ум для того, чтобы переформулировать жизненные впечатления, — найти способ акцентировать внимание на позитивном и уйти от своих более глубоких чувств, которые возникают по поводу даже самых трагических жизненных ситуаций.

Джесси, терапевт, которая воплощает в себе многие из блестящих качеств представителей Типа 7, вспоминает о том, как она переформулировала ситуацию, когда потеряла очень важного для нее человека:

Когда мне было семь лет, внезапно умер мой папа от обширного инфаркта. Я помню, что думала: «Какой у меня выбор? Что самое лучшее я могу сделать сейчас?» Моя мама была в шоке и на грани самоубийства, а младшая сестра выделялась, тем самым вы-

«Человек, который не смог найти удовлетворение в себе, тщетно ищет его в других местах».

ЛАРОШФУКО

ражая свои подавленные чувства. Я могу вырасти. Я решила, что буду как можно более веселой, полезной другим и всегда буду ободрять их. Не было времени останавливаться, переживая боль. Это был наилучший способ остаться свободной — свободной от депрессии и отчаяний.

КОНТАКТ С БОЛЕЕ ГЛУБОКИМИ ЧУВСТВАМИ

В качестве задания для Внутренней Работы позвольте себе остановиться и глубже прочувствовать свои чувства. Вспомните человека или событие, которые вызвали у вас сильные чувства. Поразмышляйте об этом человеке или событии до тех пор, пока у вас не начнут возникать чувства. Заметьте, что происходит и насколько долго вы смогли остаться наедине со своими чувствами, пока ваше внимание не переключилось на что-то еще. Сможете вы сказать, что именно не позволило вам дольше оставаться со своими чувствами? Что отвлекло вас?

Разочарование, Нетерпеливость и Эгоцентризм

*«Я хочу вот это
и прямо сейчас!»*

Семерки могут быть чрезвычайно требовательными: чем более взволнованными они становятся, тем они проявляют все большее нетерпение к окружающим и к самим себе. Все происходит недостаточно быстро. Ничто не удовлетворяет их нужды. Сами этого не понимая, Семерки могут жить, проецируя свое глубинное разочарование на все, чем они занимаются в жизни.

Они могут стать очень глубоко разочарованными и нетерпеливыми с собой. Семерки стараются избегать иметь дело со своей болью, но они всегда в достаточной степени бдительны и замечают, что расточают свои таланты и ресурсы. Многие достойные идеи остаются нереализованными, так как Семерки становятся настолько нетерпеливыми, что не доводят проекты до конца.

Это чувство разочарования делает их чрезвычайно нетерпимыми к слабостям других людей, и они не желают мириться ни с ожиданиями, которые есть у окружающих, ни с *неспособностью* других людей соответствовать их ожиданиям. Их нетерпеливость может также выражаться как раздражение, презрительность и высокомерие.

Велма, бизнес-консультант, продолжает:

Когда я была маленькой девочкой, я обычно плюхалась в кровать моей мамы, чтобы немного поболтать. Она со мной немного шутила, а потом старалась меня с кровати выгнать. Она говорила мне, что у меня не было проблем. Она ожидала, что я всегда буду той

же веселой девочкой, которой я была. У моей мамы я научилась избавляться от людей и ловила себя на том, что делаю то же самое с людьми, на которых у меня не хватало терпения.

Среди типов, в основе поведения которых лежит чувство разочарования (Четверки, Единицы и Семерки), Семерки, наверное, наиболее очевидно выражают свое неудовлетворение, потому что этот тип также относится к категории «напористых». Они в состоянии открыто выразить свое неудовольствие и разочарование тем, что не удовлетворяет их. Их основной подсознательной мыслью является: «Если я наделаю как можно больше шума, тогда придет мама и обратит на меня внимание». Когда они ведут себя требовательно, они обычно получают то, что хотят.

Окружающие воспринимают нетерпеливость Семерок как необузданный эгоцентризм. Хотя Семерки желают быть в центре внимания, они делают это не потому, что хотят, чтобы окружающие их оценили и стали восхищаться, и это отличается от нарциссической мотивации представителей типов Эмоциональной Триады. На самом деле в некоторых ситуациях Семерки могут и выглядеть глупо, если это создаст необходимый энергетический настрой и позволит им не чувствовать свое волнение. В противоположность Семеркам Тройки никогда по своей воле не захотят показать свои слабости и несовершенства, в то время как Семерки делают это часто.

ОБНАРУЖЕНИЕ ЧУВСТВА РАЗОЧАРОВАНИЯ

Понаблюдайте за энергией чувства разочарования в себе. Когда вы заметите, что разочарованы, остановитесь и сделайте несколько глубоких вдохов. Как на самом деле ощущается разочарование? Что мешает вам почувствовать его, вместо того чтобы его выразить?

Нечувствительность и Импульсивность

В связи с тем, что их основная задача — сохранить жизненный импульс, подход Семерок к людям может быть похож на стремительную атаку, за которой следует быстрое отступление, в связи с чем люди после такого поведения чувствуют себя обиженными и ничего не понимают. Оставаясь в движении, они тем самым подавляют свое чувство вины и сожаления о том, что они сделали. Семерки обычно не хотят причинить боль другим людям, но их защитные механизмы мешают им признать ту боль, которую они причиняют людям, и даже осознать ее.

«Это не моя проблема».

Стремление убежать от чувства беспокойства заставляет Семерок быть чрезвычайно импульсивными — они сначала делают, а потом думают. Неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение или просто-напросто чрезмерная активность в постоянных поисках стимулов приводят к серьезным физическим проблемам. В своих худших проявлениях они могут оскорблять, будучи чрезмерно требовательными, нахальными и достаточно мерзкими.

Девон откровенно рассказывает о том, как она решала свои проблемы:

Бывали времена, когда я без предупреждения вычеркивала людей из своей жизни. Сегодня они думали, что у нас есть будущее, а завтра я говорила «прощай». В то время я ни о чем не жалела. Они вынуждали меня их бросать, это была их вина. Сегодня я жалею о том, что меня ничуть не волновали их чувства, но правда заключается в том, что, если я сама начинала чувствовать боль, мне казалось, что я ее не перенесу. Поэтому я от нее убегала и находила другое удовольствие в другом месте. У меня был проверенный прием — когда мне было плохо, я вставала, надевала лучшее платье и туфли на высоких каблуках и шла танцевать.

ИСПРАВЛЕНИЕ СИТУАЦИИ

Люди, которые знают вас, понимают, что вы не хотите причинить им зла, но в то время, когда вы в стрессе, вы можете сделать это невольно.

Когда позволят обстоятельства, поговорите с другом или любимым, которым, как вам кажется, вы могли причинить боль. Попросите разрешения сначала сказать им все, что считаете нужным, а потом, когда вы уже извинитесь, послушайте то, что они могут вам сказать. Поделитесь с ними вашими чувствами по поводу тех аспектов, которые еще остались неразрешенными. Это вам может быть нелегко сделать, но если вы таким образом разрядите атмосферу, то это поможет уменьшить ваши собственные чувства боли и волнения, а вместе с этим и уменьшит необходимость хоронить их с помощью излишней активности.

Бегство от жизни, Излишества и Пагубные Привычки

«Все средства хороши».

Средние Семерки видят себя спонтанными и жизнерадостными людьми, которые живут сегодняшним днем. Однако то, чего они обычно не понимают, — это насколько сильно такое отношение к жизни может маскировать эскапизм*. В той степени, в которой Се-

* Эскапизм (англ. *escape* — «убежать, спастись») — стремление человека уйти от действительности в мир иллюзий.

мерки руководствуются страхами и волнениями в противоположность тому, что они думают, они не являются ни свободными, ни спонтанными. Они могут вслепую и импульсивно пытаться получить то, что обещает моментальное удовлетворение, не учитывая то, чего такие импульсы будут стоить. Их философия следующая: «Наслаждайся сейчас, плати потом».

Даже болезненные, отрицательные события жизни могут быть волнующими и могут быть способом маскировки более глубокой боли. Например, боль от алкоголизма или злоупотребления наркотиками может быть очень велика, но деградирующая Семерка предпочтет эту боль, чем ощущение того, что ее переполняют более глубокие чувства скорби и паники.

Семерки зациклены на предвкушении, страстном желании получить все и в излишке, но страдают тем, что мы называем *шоколадным синдромом*. Самое главное, почему надо получить коробку дорогих конфет, заключается в удовольствии первого кусочка. Более того, Семерок возбуждает не только то, что они будут делать и какие при этом возникнут впечатления, а *предвкушение* этого события. Как знает каждый (кроме Семерок), чрезмерное удовольствие может быстро превратиться в источник неудовольствия. После нескольких конфет мы начинаем понимать, что переели, и испытывать обратную сторону удовольствия: боль и отвращение.

Стремление Семерок к наслаждению может принять качество пагубной привычки: им необходимы все бóльшие и бóльшие дозы того, что доставило им удовольствие, для того, чтобы оставаться в состоянии возбуждения и эйфории. Даже опасные ситуации их не могут остановить.

Тара искренне рассказывает об этом аспекте своего прошлого:

Когда я чего-то избегаю, это вызывает беспокойство, и когда беспокойство становится все более и более невыносимым, желание отвлечься все более и более усиливается. То, чем я должна отвлечься, должно быть «громче» голоса беспокойства для того, чтобы его заглушить. Это, скорее всего, и объясняет, почему я время от времени в своей жизни теряла контроль над собой. Вместо того чтобы оставаться со своей болью и страхом, я убегала от них. Избежать любой ценой, до тех пор, пока не останется сил. Я могла легко переусердствовать с наркотиками или попасть в аварию со смертельным исходом, ведя машину со скоростью 140 миль в час.

При увеличивающемся стрессе Семерки понимают, что им необходимо сконцентрировать свою энергию, если они хотят завершить начатое. Поэтому они, как средние Единицы, начинают испытывать необходимость себя ограничивать. Они начинают боль-

**РЕАКЦИЯ НА
СТРЕСС: СЕМЕРКА
УХОДИТ В ЕДИНИЦУ**



СОПРИКОСНОВЕНИЕ С ТОЙ ЧАСТЬЮ СЕБЯ, КОТОРАЯ СПОСОБНА НА ЗАВЕРШЕНИЕ НАЧАТОГО

В своем Журнале Внутренней Работы сделайте два списка. Сначала перечислите все существенные проекты, которые вы начали во взрослом возрасте и которые вы не смогли завершить. Затем перечислите те проекты, которые вы сумели довести до конца. Говорят ли эти списки о чем-либо, что повторяется из раза в раз? Относите ли вы более серьезно к чувствам возбуждения, которые возникают, когда перед вами возникают новые планы и возможности, или к тем чувствам, которые возникают от самого процесса реализации проекта и удовлетворения от его завершения? В какой степени вы «пристрастились» к тому, чтобы всегда оставаться в движении за счет того, чтобы завершить то, что для вас важно? Как вы думаете, к чему вы бежите или от чего убегаете?

ше работать, чувствуя, что только они способны сделать работу на надлежащем уровне, и начинают устанавливать рамки своего поведения. Происходит то, что они заставляют себя не сбиваться с пути, однако в то же время испытывают недовольство от накладываемых на себя рамок и ограничений. Они тогда становятся либо более неугомными и разбрасывающимися, либо непреклонными и жестко себя контролирующими, и в этом случае их обычная оживленность сменяется угрюмой серьезностью.

Так же во время стресса Семерки, как и средние Единицы, начинают поучать других — идет ли речь о хорошей книге или семинаре, или о хороших магазинах, либо об определенной политической или духовной точке зрения. Их энтузиазм по поводу своих собственных мнений быстро превращается в тенденцию спорить или критиковать точку зрения других людей. Они становятся предельно лаконичными, лишеными человеческих чувств, совершенно нетерпимыми к любой степени непрофессионализма в себе и других. При сильном стрессе их негодование и злость выходят наружу, и они изливают на других свои чувства недовольства, брюзжа, придираясь по мелочам и отпуская испепеляющие саркастические замечания в адрес окружающих.

Если Семерки испытывают сильный стресс в течение длительного времени, или они испытали серьезный кризис без адекватной поддержки или навыков, чтобы справиться с ним, или если с ними жестоко обращались в детстве, они могут перешагнуть шоковый порог и начать проявлять нездоровые характеристики своего типа. Это может привести их к осознанию, что жизнь выходит из-под контроля и что они в жизни выбирают и делают то, что причиняет им боль.

Если Семерки смогут разглядеть изначальную причину этих страхов, то они смогут изменить свою жизнь, стать более здоровыми и свободными. С другой стороны, они могут стать еще более «разбросанными», импульсивными и маниакальными, отчаянно ввязываясь в опрометчивые мероприятия для того, чтобы убежать от боли любой ценой. (Все, что поможет вам продержаться эту ночь, подходит!) Если Семерки будут продолжать придерживаться этой позиции, то они могут спуститься вниз на нездоровые уровни.

Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрируете нижеуказанные предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, — то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:
маниакально-депрессивное поведение, пограничные состояния, некоторые элементы истерического личностного расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство, злоупотребление спиртным и наркотиками.

- ▶ Чрезмерно легкомысленный образ жизни и попытки избежать волнений.
- ▶ Серьезные длительные и истощающие вредные привычки.
- ▶ Импульсивность, агрессивность и инфантильные реакции.
- ▶ Непреодолимая жажда деятельности и неестественно приподнятое настроение.
- ▶ Периоды бесконтрольного поведения.
- ▶ Мании, депрессии и резкие изменения настроения.
- ▶ Периоды паники и парализующие приступы ужаса.

▶ Когда вы взволнованы, остановитесь на минутку, чтобы сделать глубокий вдох и посмотреть, что же на самом деле с вами происходит. В особенности понаблюдайте, боитесь ли вы чего-либо либо чем-то расстроены, а также посмотрите, можете ли вы проследить, как круговорот ваших мыслей уводит вас от переживаний ваших чувств. Когда вы увидите, что ваш ум мечется, как мартышка, занимаясь «свободным ассоциированием», тогда самое время спросить себя: «Что происходит?» Тогда почти всегда вы придете к выводу о том, что вы стараетесь подавить какую-либо причину вашего волнения. Слово «скука» даст вам необходимую подсказку. Каждый раз, когда вы боитесь, что вам станет скучно, остановитесь и посмотрите, от чего вы пытаетесь убежать.

**ПРАКТИКИ,
ПОМОГАЮЩИЕ
СЕМЕРКАМ
РАЗВИВАТЬСЯ**



► Вы не столько игнорируете свои негативные чувства, сколько не в полной мере их переживаете. Вы более или менее их замечаете, но затем стараетесь переключиться на что-либо еще. Попробуйте позволить происходящему затронуть вас по-настоящему, на самом глубоком уровне, и это не то же самое, что окунуться в негатив. Напротив, позволяя вещам, даже болезненным, глубоко вас трогать, вы тем самым обогатите свою жизнь и сделаете вашу радость более настоящей и больше для вас значащей. Посмотрите, как вы ощущаете ваши чувства в своем теле. Как вы ощущаете свою грусть? Где вы ее замечаете? В вашем желудке, или в вашей груди, или на своем лице? А что насчет рвения? Простое осознание чувства, оставаясь с самим собой, говоря себе: «Я грущу», — это только начало, но это не то же самое, что полностью испытать свое чувство и позволить грусти вас затронуть или же радости, или чему-либо еще.

► Научитесь замечать свое нетерпение и его причины. Как Семерка, вы можете быть чрезвычайно нетерпеливы с ритмом и уровнем энергии других людей, а также быть чрезвычайно нетерпеливым с самим собой. В связи с тем, что вы чрезвычайно талантливы во многих областях, вы обычно не специализируетесь в чем-то одном. Вы себя обсчитываете как потому, что вы нетерпеливы с собой, так и потому, что вы нетерпеливы с самим процессом обучения и приобретения навыков. Также следите за проявлением синдрома «эксперта во всех областях». Ваше умение понять предмет разговора или тему, соединенное с шармом и бравадой, конечно, откроет для вас много дверей. Но если вы на самом деле не знаете то, о чем вы говорите, если вы не сделали свою домашнюю работу, если ваши идеи непродуманны до конца, то окружающие быстро поймут это и ваша репутация пострадает вне зависимости от ваших талантов. Семерки ненавидят, когда их оценивают как людей поверхностных, но это именно ваша нетерпеливость, которая заставляет людей думать о вас именно так. Потратьте время, чтобы реализовать свои таланты.

► Радуйтесь простым вещам. Как и Четверки, Семерки обычно ищут более интенсивную реальность — вам нравится, чтобы все вокруг вас было необычным, великолепным, возбуждающим и стимулирующим. Но удивительнее всего, однако, то, что когда мы присутствуем в Настоящем, то все, что с нами происходит, является необычным. Когда вы убираетесь в комнате или едите апельсин, все это может стать для вас удовлетворяющим вас жизненным опытом, если вы на 100% присутствуете в том, что вы делаете. Каждый момент жизни является уникальным источником радости и

восхищения. Ваш страх лишения и ваше желание развлекать себя мешают вам найти то удовлетворение, которое вы ищете. Подумайте о тех моментах жизни, когда вы чувствовали себя наиболее живым и удовлетворенным, — рождение ребенка, свадьба, пикник с друзьями из колледжа, великолепный закат. Как вы думаете, почему эти моменты являются такими удовлетворяющими и настоящими? Также обратите внимание на то, что об этих моментах не всегда можно интересно рассказать, но в них есть иное качество, что и делает эти моменты удовлетворяющими. Ваша жизнь изменится в той степени, в какой вы будете в состоянии понять, какое это качество.

► Семеркам, так же как и Шестеркам, может очень помочь медитация, особенно направленная на успокоение ума. Если вы начнете медитировать, вы вскоре осознаете, насколько чрезмерной является болтовня вашего ума, и усилия, которые вы предпринимаете для того, чтобы расслабиться и в большей степени присутствовать в Настоящем, будут казаться вызовом. Вам также очень полезно замечать, как вы заканчиваете свою медитацию. Семерки обычно вываливаются из медитации, как будто их личность не может подождать и двух секунд, чтобы снова начать волноваться. Будьте внимательны, когда вы заканчиваете медитировать, и посмотрите, сможете ли вы привнести внутреннюю тишину в то, что вы делаете. Качество медитативного ума ничего нам не даст для трансформации, если оно ограничено только теми несколькими минутами в день, которые мы выделяем для нашей внутренней жизни.

► Вы обычно являетесь более счастливым и ярким человеком, чем большинство людей. Посмотрите, что произойдет, если вы сможете поделиться этими чувствами с другими, не навязываясь и не «демонстрируя» их людям. Вы будете в наибольшей степени глубоким и эффективным, когда будете устойчивы и спокойны, — в такие времена ваша радость очевидна и влияет на других людей. Кроме того, если ваша радость искренняя, то она не будет зависеть от того, возбуждаете ли вы себя, не уменьшится и не уйдет, если люди не будут на нее реагировать.

Даже средние Семерки могут быть очень изобретательными, но, когда они становятся еще более сбалансированными и устойчивыми, они могут быть исключительными, многогранными людьми, способными синтезировать и использовать на благо развития все свои таланты в самых различных областях. Они добиваются успеха в мире благодаря своим различным способностям и интересам,

РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН СЕМЕРОК



благодаря тому удовлетворению, которое они получают от работы, а также благодаря своей экстравертности.

Как они сами говорят, Семерки прочно стоят на ногах. Они не витают в облаках и не бездельничают — они вовлечены в жизнь и проповедуют практичный деловой подход к жизни. Они понимают, что должны быть реалистичными, продуктивными и много работать, чтобы иметь финансовые возможности для реализации своих многочисленных планов.

Поэтому здоровым Семеркам недостаточно просто потреблять продукт, произведенный другими людьми, — будь то гамбургер либо дизайнерская одежда. Они знают, что для них настоящее удовлетворение от жизни придет от того, когда они что-либо в этот мир *привнесут*. Здоровые Семерки скорее создадут одежду, чем просто ее купят. Они скорее создадут фильм, чем будут просто смотреть чей-то фильм. В конце концов, они все могут сделать именно так, как они этого хотят.

«Мир является моей устрицей».

Семерки могут конструктивно взаимодействовать со своим постоянным стремлением к переменам, решая несколько задач одновременно. Тогда они могут переключаться от одной задачи к другой, использовать свои различные умения и видеть, как их различные навыки и интересы могут взаимодействовать друг с другом. Все это приносит Семеркам удовлетворение, и до тех пор, пока они могут правильно расставлять приоритеты и ограничивать себя, они прекрасно со всем справляются.

Одновременно с этим Семерки могут быстро и спонтанно генерировать идеи. Они масштабные люди, которым нравится начинать проекты, и они отлично проявляют себя во время мозговых штурмов, придумывая новые подходы к решению проблем. Их ум просто переполнен креативными концепциями и возможностями, и они великолепны в изобретении альтернатив, тех, о которых другие люди не могли и подумать. Здоровые Семерки также способны придерживаться дисциплины, которая необходима для того, чтобы их идеи были реализованы.

Может быть, величайшим талантом Семерок является их способность думать позитивно и их чувство изобилия. Когда позитивный взгляд сочетается с реализмом и способностью иметь дело со сложными чувствами, Семерки становятся способными заражать своим энтузиазмом любую ситуацию и людей. Будучи далеко не застенчивыми, они живут полной жизнью и убеждают других людей жить так же («Мы живем только один раз»). Более того, их желание исследовать и получать новые впечатления делает их завершенными и знающими людьми. Они по-настоящему считают этот мир своим домом, и им нравится делиться с окружающими теми богатыми впечатлениями, которые они получают на своем пути.

Тара продолжает:

Жизнь — это большая игровая площадка. Там все очень интересно. В жизни я люблю своего рода спонтанную радость и любопытство. Я чувствую, что Вселенная меня поддерживает так, будто все будет ОК. Даже когда жизненные обстоятельства становятся мрачными или плохими, что-то во мне верит, что, в конце концов, все будет хорошо. Мир вокруг может быть грубым и ужасным, я понимаю, что все это не направлено лично против меня. Из-за этого внутреннего ощущения безопасности мне больше хочется быть открытой и любопытной.

Семерки реализуют себя и остаются здоровыми, когда учатся снижать свой темп и останавливать чрезмерную активность своего ума так, чтобы впечатления смогли их затронуть более глубоко, как это происходит со здоровыми Пятерками. Интегрирующиеся Семерки уже не зависят от наличия в их жизни необычных впечатлений и развлечений и способны оставаться со своими наблюдениями и впечатлениями достаточно долго, чтобы обнаружить всевозможные вещи о себе самих и о мире вокруг. Это дает им и необходимое для них понимание, что делать в жизни, и увеличивает их продуктивность и творчество. Более того, то, что они способны сделать, имеет намного большее значение и влияние на окружающих их людей.

Культивация более спокойного, более сфокусированного ума позволяет Семеркам войти в более близкий контакт со своим Сущностным руководством, поэтому они начинают понимать, что из того, что им хочется в жизни сделать, принесет им реальную пользу. Интегрирующиеся Семерки уже не расстраиваются от страха сделать неправильный выбор, они просто *знают*, что делать. Глубинное исследование реальности не приводит их к потере своей спонтанности и энтузиазма, наоборот, они становятся более свободными для того, чтобы наслаждаться каждым моментом жизни.

Однако простая имитация средних качеств Пятерок не поможет интегрирующимся Семеркам. Когда они начнут теряться в своих мыслях, эмоционально отстраняться и волноваться по поводу того, справятся ли они с нуждами других людей, Семерки только усилят работу своей ментальной центрифуги. Стремление заставить себя сконцентрироваться также не сработает, так как основой этих усилий будет являться подавление. Но тогда, когда Семерки смогут успокоить свой ум и терпеть испытываемое ими волнение, они постепенно и естественно начнут получать ту ясность ума, иннова-

**ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ:
СЕМЕРКА УХОДИТ
В ПЯТЕРКУ**



ционное мышление, проницательность и иные качества здоровых Пятерок, вытекающие из их прямого знания.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СУЩНОСТЬ



Ключевым для Семерок является понимание того, что, если они напрямую будут стремиться к получению счастья и удовлетворения, они ничего не добьются. Завершенность не есть результат «получения» чего-либо: это состояние бытия, которое возникает, когда мы позволяем богатству настоящего момента нас затронуть. Когда Семерки это понимают и освобождаются от тех условий, при которых, как они считают, они станут счастливыми, в них открывается внутреннее пространство, и возникает простое удовольствие от существования. Они понимают, что Бытие само по себе — простое существование, это удовольствие. Поэтому они начинают глубоко и полно ценить жизнь.

После многих лет работы над собой Тара открыла эту истину для себя:

Я начала понимать, что жизнь всегда приносит удовольствие. Я по-новому определила, что это значит «приносить удовольствие» и «не приносить удовольствие», и поняла, что все мои прошлые идеи были, по сути, неверны. Во многом из того, что мне не приносило удовольствия, например мытье посуды, на самом деле не было ничего плохого, эти занятия не отличались или не были хуже всего того, что я делала из того, что мне приносило удовольствие.

Безусловно, нет ничего плохого в том, что вы думаете по поводу будущего, но у Семерок это в основном то, как они теряют связь с Настоящим. Для Семерок наиболее сложной частью их процесса трансформации является их умение оставаться в контакте с настоящим моментом. Это тяжело, потому что когда мы живем осознанно и в контакте с Настоящим, то неизбежно осознаем наличие чувств той самой боли и лишения, от которых Семерки пытаются убежать. В такие времена Семеркам полезно вспомнить, что страдание, которого они так боялись, на самом деле уже случилось — и они выжили. И тогда при поддержке Настоящего Семерки смогут остаться со своей болью достаточно долго, чтобы ее усвоить. Горе, как и другой органический процесс, развивается циклично, и на это требуется определенный период времени — он не может быть ускорен. Кроме того, если мы не можем оставаться со своей болью, то не сможем наслаждаться своей радостью.

Когда высокофункционалирующие Семерки проделают всю эту работу, они обретут способность получать удовольствие от малого, потому что понимают, что удовольствия будет всегда достаточно и для них, и для других. Может, настоящим подарком для них будет

«Благодарность приводит к полноте жизни».

МЕЛОДИ БЕАТИ

их способность видеть духовное в материальном мире — видеть Всевышнего в обычных вещах.

Джесси, терапевт, с которой мы ранее встречались, делится с нами тем моментом, когда ей очень помогла эта способность:

Когда мой пасынок умирал от СПИДа, я держала его у себя на руках и спрашивала себя: «Что мне лучше всего сделать сейчас? Какие из впечатлений, которые он мог бы сейчас получить, были бы наиболее замечательными?» И я показала ему мир и комфорт той стороны. Грегори смог спокойно отпустить физический аспект своей жизни, поняв, что жизнь уже прожита, и, по сути, выбрать тот момент, когда он сделает свой последний вздох. Все было завершенным и идеальным, и мы были вместе с ним.

ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

Индусы говорят, что Бог создал вселенную в виде танца, чтобы наслаждаться своим творением, которое отражается для Него. Что по-настоящему воодушевляет Семерок, так это чувство изумления и благоговения перед красотой жизни.

С точки зрения Сущности Семерки представляют собой качество *радости*, то конечное состояние человеческого существа, которым по задумке надлежало всем обладать. Радость — это естественная реакция, которая спонтанно возникает, когда мы ощущаем себя как Бытие, когда мы освободились от внутренней бесконечной болтовни, планирования и проектов нашего Эго-ума. С точки зрения христианства человеческие существа созданы для того, чтобы они попали в рай и смогли насладиться Блаженным Образом — чтобы провести целую вечность, созерцая Бога в абсолютном и полном счастье. Поэтому *экстаз* — это наше конечное и правомочное состояние. Когда Семерки осознают эту правду, они приходят к радости как к своему сущностному состоянию, они олицетворяют ее и распространяют на других.

Джесси продолжает:

Я научилась приводить себя в равновесие, проводя время в спокойном созерцании и размышлении. Я обнаружила огромный мир внутри себя. Дух, который является мною, свободен, и я нашла так много, по поводу чего можно праздновать. Мой внутренний мир является бóльшим, чем мои внешние действия, но он также проливается вовне и окрашивает все то, что происходит там. Иногда наслаждение переполняет меня, и жизнь становится удовольстви-

«Полнота радости состоит в том, чтобы видеть Бога во всем».

ДЖУЛИАН НОРДВИЧСКИЙ

ем. Я нахожу, что мне особо многого и не надо, но все равно моя жизнь полна. В мои лучшие времена я переполнена восхищением и благодарностью. Я живу настоящим моментом и уверена, что все мои нужды будут удовлетворены.

Помимо всего прочего, Семерки понимают на самом глубоком уровне своего сознания, что жизнь — это подарок. Основное, чему Семерки могут научить, — это тому, что в жизни нет ничего неправильного, нет ничего неправильного в материальном мире. Это подарок от Создателя. Если мы принимаем все как само собой разумеющееся, нас все время будут переполнять радость и благодарность. Когда мы не будем предъявлять к жизни претензии, тогда все становится подарком Всевышнего, способным привести нас в состояние экстаза. Из всех типов это является вызовом для Семерок — помнить истинный источник радости и жить согласно этому.

Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 7. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

- ▶ Меньше 15 — Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (не являетесь Тройкой, Семеркой или Восьмеркой).
- ▶ 15-30 — Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 7.
- ▶ 30-45 — В вас есть некоторые черты Типа 7, или один из ваших родителей относится к Типу 7.
- ▶ 45-60 — В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 7.
- ▶ 60-75 — Скорее всего, вы относитесь к Типу 7 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Семерках слишком узко).

Семерки наиболее часто путают себя с Двойками, Четверками, и Тройками. Девятки, Тройки и Двойки часто ошибочно считают себя Семерками.



ТИП 8: КОНФРОНТАТОР



«Из этого следует вопрос, что лучше: чтобы тебя любили, а не боялись, или боялись, но не любили? Возможно, на этот вопрос можно ответить, что мы бы предпочли, чтобы было и то и другое, но любовь и страх едва ли могут существовать вместе, и если мы должны выбрать между ними, то гораздо безопаснее, чтобы тебя боялись, чем любили».

НИККОЛО МАКИАВЕЛЛИ. «ПРИНЦ»

«Смертельная ошибка — начинать войну без желания одержать в ней победу».

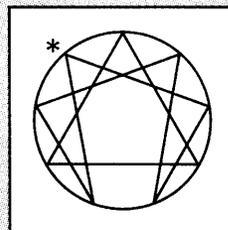
ДУГЛАС МАКАРТУР

«Силе нет необходимости выставлять себя напоказ. Сила уверена в себе, самонадеянна, самопроизвольна, самовозгорающаяся и оправдывающая саму себя. Когда она у вас есть, вы об этом знаете».

РАЛЬФ ЭЛЛИНСОН

«Каждый человек должен при разрешении конфликтов использовать тот метод, который отвергает месть, агрессию и возмездие. Основой этого метода является любовь».

МАРТИН ЛЮТЕР КИНГ-МЛАДШИЙ



ЛИДЕР

ЗАЩИТНИК

КОРМИЛЕЦ

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

НЕЗАВИСИМЫЙ

СКАЛА

**THE
RISO — HUDSON
TAS**

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

1..... Совсем неверно.

2..... Иногда верно.

3..... В какой-то мере верно.

4..... В основном верно.

5..... Совершенно верно.

- ___ 1. Я чрезвычайно независим и не люблю зависеть от других, чтобы получить то, что мне действительно необходимо.
- ___ 2. Я понимаю, что «если хочешь сделать яичницу, придется разбить несколько яиц».
- ___ 3. Когда я забочусь о людях, я часто думаю о них как о «своих людях», и мне кажется, что мне нужно думать об их интересах.
- ___ 4. Я знаю, как достичь результатов, я знаю, как вознаградить людей и как надавить на них для того, чтобы все было сделано.
- ___ 5. Я не испытываю особой симпатии к тем, кто слаб и нерешителен, — слабость притягивает проблемы.
- ___ 6. У меня сильная воля, и я быстро не сдаюсь.
- ___ 7. Я испытываю огромную гордость, когда те, кого я взял под свое крыло, крепко встают на ноги.
- ___ 8. Во мне есть нежная, даже сентиментальная сторона, но я показываю ее далеко не всем.
- ___ 9. Люди, которые меня знают, ценят во мне то, что я всегда говорю прямо то, что действительно думаю.
- ___ 10. Я очень много работал для того, чтобы получить то, что имею. Я считаю, что борьба — это хорошо, потому что она закаляет и помогает ясно понять, что ты хочешь.
- ___ 11. Я расцениваю себя как человека, бросающего «вызов», как кого-то, кто выталкивает людей из зоны комфорта для того, чтобы они добились наилучшего результата.
- ___ 12. Мое чувство юмора приземленное, иногда даже грубое, хотя я думаю, что большинство людей слишком жеманны и тонкокожи.
- ___ 13. У меня бывают вспышки ярости, но они прекращаются.
- ___ 14. Я чувствую себя наиболее в тонусе, когда делаю вещи, которые другие считают невозможными. Мне нравится «ходить по краю» и смотреть, удастся ли мне добиться успеха, несмотря ни на что.
- ___ 15. Кто-то обычно должен быть виноватым, но мне не хотелось бы, чтобы это был я.

**Коды к тесту
смотри на стр. 399.**

ВСЕГО

ТИП ЛИЧНОСТИ ВОСЕМЬ: КОНФРОНТАТОР

Сильный, доминирующий тип: уверенный в себе, решительный, волевой и склонный к конфронтации.

Мы назвали тип личности Восемь «Конфронтатор», потому что из всех типов Восемерке больше всех нравится бороться с трудностями, так же как и побуждать других измениться таким образом, чтобы в каком-то смысле превзойти себя. Они харизматичны, и у них есть физические и психологические способности убеждать других следовать за ними во всех предприятиях — от основания компании до переустройства города, от ведения домашнего хозяйства до объявления войны или заключения мира.

Восьмерки обладают огромной силой воли и жизненной силой, и они чувствуют себя наиболее в тонусе, когда используют свои способности в своей жизни. Они используют свою обильную энергию, чтобы изменить окружающий их мир — оставить в жизни свой отпечаток, но также оградить окружение и особенно тех людей, которые им близки, от всего, что может им навредить. Восьмерки понимают, что это требует силы, воли, настойчивости и выносливости — качеств, которые они развивают в себе и ищут в других.

Таер, биржевой маклер, которая приложила немало усилий, чтобы понять свой Тип 8. Она вспоминает один случай в детстве, в котором четко видит развитие этой модели:

Свою силу воли и жесткость я унаследовала от отца. Он всегда учил меня не позволять никому собой командовать. Плакать было нехорошо. Я довольно рано научилась побеждать свои слабости. Когда мне было 8 лет, меня однажды понесла огромная лошадь. Когда кто-то из взрослых ее остановил, я спустилась вниз, не проронив ни слезинки. Могу сказать, что мой отец гордился этим.

Восьмерки не хотят, чтобы их контролировали, и не позволяют другим иметь над ними власть (их Основная Боязнь) независимо от того, какого рода эта власть: психологическая, сексуальная, социальная или финансовая. Их поведение направлено на то, чтобы как можно дольше сохранить и преувеличить власть и силу, которая у них есть. Восьмерка может быть генералом или садовником, мелким бизнесменом или магнатом, матерью в семье или главой религиозного сообщества. Не имеет значения их род занятий: для

- ▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** другие причинят ему вред или будут его контролировать, нарушат его права.
- ▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** защитить себя, контролировать свою собственную жизнь и судьбу.
- ▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕРЭГО:** «У тебя все хорошо, или ОК, если ты сильный и чувствуешь, что ситуация под контролем».

«Мы становимся либо несчастными, либо сильными. Количество потраченных усилий одинаково в обоих случаях».

КАРЛОС КАСТАНЕДА

«Я – хозяин своей судьбы».

них характерно быть лидером и оставить свой след в том, чем они занимаются.

Восьмерки — по-настоящему «сильные индивидуалисты» Эннеаграммы. В большей степени, чем другие типы, они не имеют себе равных. Они хотят быть независимыми и не хотят быть в долгу у кого-то. Они часто отказываются соглашаться с принятыми в обществе понятиями и могут бросить вызов страху, стыду и переживаниям о последствиях своих действий. Хотя они обычно знают, что люди о них думают, они не позволяют мнению окружающих влиять на них. Они занимаются своим делом с такой негибкой настойчивостью, что это может внушать благоговение и даже пугать других людей.

Хотя Восьмерки в некоторой степени боятся, что им причинят физический вред, для них намного страшнее оказаться бессильными или контролируемым каким-то образом. Восьмерки необыкновенно сильны и могут выдержать любое физическое наказание не жалуясь — это двойное благо, потому что они часто считают, что их здоровье и внутренняя сила — это само собой разумеющееся, поэтому не обращают внимания на здоровье и благополучие других людей. Но тем не менее они очень сильно боятся, что им причинят эмоциональную боль, и поэтому используют свою физическую силу для защиты своих чувств и для того, чтобы держать других людей на эмоционально безопасном для себя расстоянии. За грубым фасадом скрывается ранимость, защищенная сверху эмоциональной броней.

Восьмерки обычно чрезвычайно трудолюбивы, но это дается им ценой потери эмоционального контакта со многими людьми в их жизни. Близкие люди могут стать очень недовольными таким положением дел, и это ставит Восьмерок в тупик («Я не понимаю, почему жалуется моя семья. Я так много работаю, чтобы их всем обеспечить. Почему они так во мне разочарованы?»).

Когда такое происходит, Восьмерки чувствуют непонимание и могут отдалиться еще больше. Фактически за представительной внешностью Восьмерки часто чувствуют себя обиженными и отвергнутыми, хотя это то, о чем они говорят редко, потому что им трудно признать свою ранимость даже перед самими собой, не то что перед другими. Так как они боятся, что их отвергнут (с ними разведутся, их унижат, будут критиковать, уволят или иным образом причинят ущерб), Восьмерки стараются защититься, отвергая других. В результате этого средние Восьмерки оказываются не в состоянии *контактировать с другими людьми или любить*, потому что любовь дает другим власть над ними, что пробуждает их Основную Боязнь.

Чем больше Восьмерки укрепляют свое Эго для того, чтобы защитить себя, тем более чувствительными они становятся к любому реальному или воображаемому проявлению равнодушия к их самоуважению, авторитету или превосходству. Чем больше они стараются стать невосприимчивыми к страданиям или боли (физической или эмоциональной), тем больше они становятся эмоционально закрытыми, превращаясь в жестких и подобных скале людей.

Тем не менее, когда Восьмерки эмоционально здоровы, их отношение к жизни можно описать как энергичность — «могу это сделать», в них присутствует стабильный внутренний драйв. Они берут инициативу на себя и реализуют задуманное с большой жадной жизни. Они честны и авторитетны — настоящие лидеры, способные твердо и решительно взять управление в свои руки. Благодаря своей жизненной устойчивости они обладают здравым смыслом и легко могут принимать решения. Восьмерки могут брать огонь на себя, зная, что любое решение не может удовлетворить всех. Но настолько сильно, насколько это возможно, они хотят учитывать интересы подчиненных им людей, не выделяя «любимчиков». Они используют свои таланты и силу духа для того, чтобы построить лучший мир для каждого в их жизни.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

Многие Восьмерки говорят, что они чувствовали, что им нужно было стать «взрослыми» в раннем возрасте, возможно, для того, чтобы помочь зарабатывать деньги, чтобы вырастить других детей в семье из-за отсутствия отца или какой-то другой беды. Возможно, они росли в опасной обстановке (в среде наркодилеров, уличных банд или находились в зоне боевых действий) или в семье с непредсказуемым и жестоким взрослым. Другие Восьмерки хотя и росли в относительно нормальных семьях, но также чувствовали необходимость защищать свои чувства по иной причине. Короче говоря, Восьмерки обычно быстро выросли, и *вопросы выживания* являлись для них важными, как будто бы они спрашивали: «Как могу я и те люди, о которых я забочусь, выжить в этом жестком и беспощадном мире?»

Роузэнн — Восьмерка, и она вспоминает случай из своего детства, который оказал на нее сильное влияние:

Необходимость быть жесткой с моим жестким отцом по мере моего взросления повлияла на мои отношения с моей матерью.

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

Она часто просила меня пойти к отцу с вопросом о проведении совместного досуга, с предложением сходить в кино и т. п. «Попроси его ты, — говорила мама, — если я это предложу, он откажется». С одной стороны, это заставляло меня гордиться, потому что она думала, что я сильная и достаточно жесткая, чтобы иметь с ним дело. Но, с другой стороны, я сопротивлялась этому, потому что, несмотря на то что мы с моим отцом, казалось, уважали друг друга, я всегда его боялась. Я была просто маленькой девочкой, наконец. Я только знала, что не должна показывать свой страх или как-то признать его.

Молодые Восьмерки довольно рано понимают, что небезопасно быть мягким и щедрым. Такое отношение к другим людям можно описать как «мягкость» и «слабость» и с их точки зрения приводит к отвержению, предательству и боли. Они чувствуют, что лучше всего будет не ослаблять свою защиту, потому что если в этой жизни у них и будет теплота и забота, то кто-то другой должен будет это обеспечить.

Восьмерки часто говорят о том, что в детстве они сильно страдали от чувства отвергнутости или предательства. Они часто бывали напористыми и рискованными и часто делали что-либо, за что их наказывали. Вместо того чтобы отстраниться или отдалиться от своих обидчиков, юные Восьмерки, чувствуя себя отверженными, защищались тем, что говорили: «К черту их всех. Да и кому они нужны? Никто не может мне указывать, что делать!» Конечно, как и все люди, Восьмерки хотят, чтобы их любили, но чем чаще они чувствовали себя отвергнутыми или их считали неподходящими или непригодными, тем жестче становились их сердца.

Арлин, член религиозной организации, которая постоянно защищала и поддерживала многих людей в ее районе. Она вспоминает один несчастливый момент в своей жизни, когда проявила защитные реакции ее восьмого Типа:

Когда мне было 2,5 года, родилась моя младшая сестра. Моя мама лежала в постели, ухаживая за ней, а я старалась залезть на кровать, чтобы быть вместе со своей мамой. Она несколько раз сказала мне побыть с тетей, которая хотела посадить меня на колени. Моя мама была уверена, что я причиню ребенку вред. В конце концов, мама просто толкнула меня с кровати, и, когда это случилось, я помню, как мои чувства сказали: «Мы рассчитаемся!» Позже, когда я стала старше, решила, что уйду в монастырь после того, как закончу восьмой класс, даже если это сильно расстроит моих родных. Я совсем не думала о желаниях моих родителей и все равно сделала так, как хотела.

Молодые Восьмерки могут научиться играть роль Козла отпущения (Черной овцы или Проблемного ребенка). В теории семейной системы «козлы отпущения» обычно словом или делом высвечивают глубоко спрятанные семейные проблемы. Став взрослыми, они становятся сильно независимыми, восставая против ограничений и выступая против системы, когда это возможно. Иногда «решение» ожесточиться приходит, когда ребенок *чувствует предательство со стороны родителя* или другого важного для него взрослого. Это случается, например, если ребенка родители оставляют в школе-интернате или с родственниками или несправедливо отбирают их сбережения или иные ценные вещи. Дети также могли быть жертвами физического или сексуального домогательства. Понятно, что из-за большого неравенства сил между маленькими Восьмерками и теми, кто плохо с ними обращается, они ничего не могут с этим поделать, кроме как принять решение никогда не позволять подобному снова случаться с ними.

Кит — успешный предприниматель в индустрии моды. Она вспоминает одно решение, которое одномоментно приняла в детстве:

Внезапная смерть моей чернокожей няни, когда мне было 7 лет, стала важным поворотным пунктом для меня. Няня была моей тайной помощницей и могла успокоить меня разными способами, когда меня наказывали родители. Но, когда она неожиданно умерла, я почувствовала себя одинокой. Я была в бешенстве, злясь на родителей за то, что они не пустили меня на ее похороны, я также злилась на братьев за их видимое равнодушие и обвиняла няню за то, что она меня покинула. Но я не проронила ни слезинки. Я решила, что теперь я сама по себе и что мне никто не нужен.

Восьмерки воспринимают предательство как поворотный пункт в их жизни, потому что тогда умерли их невинность и доброты. Когда их предал кто-то важный для них, Восьмерки решают, что они больше никогда не позволят себе быть беззащитными или невинными. Они никогда не позволяют ослабить свою оборону. Некоторое время Восьмерки могут втайне тосковать о потерянной невинности, но, в конце концов, они принимают это как способ борьбы с жизненными трудностями. Если в прошлом Восьмерки пережили что-то очень страшное, то тогда они часто в равной степени становятся беспощадными и к себе, и к другим. Когда сердце похоронено, даже печаль о потерянной чистоте может быстро забыться.

ПОДТИПЫ — КРЫЛЬЯ



Примеры:

Франклин Рузвельт
Михаил Горбачев
Дональд Трамп
Барбара Уолтерс
Дон Имус
Фрэнк Синатра
Кортни Лав
Сьюзан Сарандон Бетти
Дэйвис
Джоан Кроуфорд.

Примеры:

Мартин Лютер Кинг
Голда Мейер
Тони Моррисон
Джон Уэйн
Шон Коннери
Сигурни Уивер
Пол Ньюман
Индира Ганди
Гленн Миллер
Гленн Клоуз
Норман Мэйлер.

ВОСЬМЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 7: НЕЗАВИСИМЫЙ

Здоровые. Обладая живым умом в сочетании с видением практических возможностей, люди этого подтипа часто харизматичны и способны привлечь других людей на свою сторону. Они ориентированы на действие и хотят оставить след в своей жизни. Они также с готовностью помогают другим в развитии их способностей и превосходят даже свои собственные ожидания для того, чтобы их жизнь становилась лучше в практическом смысле. Это наиболее независимый подтип, часто предприимчивый и заинтересованный в реализации проектов, которые будут гарантировать их независимость.

Средние. Люди этого подтипа с готовностью идут на риск; они часто строят «большие планы» и, для того чтобы заручиться поддержкой других людей, раздают большие обещания и преувеличивают потенциал своих проектов. Это также один из самых общительных типов, разговорчивый и доброжелательный, обладающий большой уверенностью в себе. Они прагматичны, практичны и конкурентоспособны, их не волнует возможность угодить другим или мириться с тем, что они считают слабостью или неэффективностью. Они могут стать нетерпеливыми, импульсивными и могут в большей степени пойти на поводу у своих чувств, чем другой подтип. Они более откровенно агрессивны и нацелены на конфронтацию, и маловероятно, что они отступят от борьбы.

ВОСЬМЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 9: МЕДВЕДЬ

Здоровые. Люди этого подтипа сочетают в себе силу, уверенность и решительность со спокойной устойчивостью и уверенным спокойствием. Они заметно более последовательны в достижении своих целей и не так открыто агрессивны, как другие Восьмерки, и их не так легко вывести из спокойного состояния. Они также более сердечны и ориентированы на семью, утверждая власть и лидерство через защиту. В их натуре мало «махинаторства», хотя они тоже хотят быть независимыми, но хотят добиться этой независимости сами. Умение убеждать и успокаивать других усиливает их лидерские способности.

Средние. Кажется, что у этих людей двойственная натура, так как они ведут себя совершенно по-разному в различных сферах своей жизни. Например, они могут быть душевными и любящими дома, но очень решительными и агрессивными на работе. Люди этого подтипа, как правило, любят жить спокойно и скромно, предпочитая контролировать все в своей жизни, не привлекая к

этому внимания. Они также обычно говорят медленно и очень внимательны к невербальным проявлениям и языку жестов других людей — дружелюбно, но незаметно оценивая их. Хорошие и наблюдательные стратеги, такие Восьмерки могут быть упрямыми и невосприимчивыми, а их спокойная сила может восприниматься угрожающе. Когда они теряют самообладание, то взрываются внезапно и неистово, но это быстро проходит.

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У ВОСЬМЕРОК

Оставшийся в живых. На средних уровнях Восьмерки с преобладающим инстинктом самосохранения являются наиболее серьезными и деловыми Восьмерками. Они концентрируют свое внимание строго на материальных вопросах и на том, чтобы хорошо зарабатывать, чтобы у них было достаточно денег и власти, чтобы обеспечить безбедное существование себе и тем, кого они любят. Эти Восьмерки в наибольшей степени «домашние», они любят уединение дома; но, независимо от пола, они обязательно настаивают на том, что именно они будут верховодить. Восьмерки с преобладающим инстинктом самосохранения, как правило, более материалистичны, чем Восьмерки, у которых преобладают иные инстинкты. Они хотят денег, чтобы обрести власть, которую дают деньги, но также приобретают ценное имущество (такое как машины или дома) в качестве символов их влиятельности и значимости. Они более склонны к трудоголизму и могут работать на нескольких работах или по многу часов в день, чтобы заработать достаточный капитал, чтобы почувствовать удовлетворение и защищенность.

Восьмерки с преобладающим инстинктом самосохранения обычно хотят защитить свое имущество и инвестиции. На самом деле даже у себя дома они могут чрезвычайно ревностно относиться к своим личным вещам («Никто не должен входить в гараж без моего разрешения!»). Они чувствуют себя уверенно, если у них есть четкое понимание того, где находятся их собственные вещи и что они в безопасности. Таким образом, они постоянно должны быть убеждены в том, что ничто не угрожает сохранности их финансов, личному и профессиональному положению или имуществу.

На нездоровых уровнях Восьмерки с преобладающим инстинктом самосохранения могут стать тиранами и подлецами, оправдывая свое деструктивное поведение верой в то, что другие «сами виноваты». В конце концов, мы живем в джунглях. Конечно, они часто находят себе оправдание, поступая эгоистично, преследуя свои цели — часто финансовые или сексуальные, — не обращая

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



внимания на последствия или чувства других людей. Они, не раздумывая, подорвут положение других или нападут, если это необходимо для защиты их интересов и для того, чтобы убедиться, что никто не угрожает их материальной безопасности.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ВОСЬМЕРОК

Удовольствие и братство. На средних уровнях Восемерки с преобладающим социальным инстинктом выражают свою силу через установление крепких связей, которые они завязывают с другими людьми. Уважение и доверие много для них значат, и им нравится заключать союзы с теми, кто доказал, что им можно доверять. Они будут проверять людей, о которых они заботятся, чтобы дружба стала более долгой и безопасной. Для того чтобы сгладить чувство социальной неловкости и отверженности, они окружают себя друзьями, поведение которых легко предсказать и которые принимают Восемерок такими, какие они есть. (Не каждому будет позволено войти в их внутренний круг, но для тех, кто пройдет проверку, демонстрируя верность и цельность, все пути будут открыты.) Вечеринки, длительные воскресные прогулки или прием для близких друзей — это то, как предпочитают расслабляться Восемерки с преобладающим социальным инстинктом, и они сделают все для тех немногих, кто им дорог. Им нравится устраивать светские мероприятия, пить вино, обедать с друзьями и делиться своими впечатлениями с «реальными людьми». Им также нравится спорить о политике, спорте или религии — чем жарче будет спор, тем лучше.

Восемерки с преобладающим социальным инстинктом, находящиеся на более низких Уровнях развития, могут воспринимать друзей как что-то само собой разумеющееся или отвергают их просто из-за разногласий. Они могут легко почувствовать себя преданными и часто продолжают обижаться на человека намного дольше, чем большинство людей. Исключив кого-то из числа близких людей, Восемерки чрезвычайно неохотно позволяют этому человеку приблизиться к ним снова. Также их склонность к рассказыванию историй может превратиться в сильное преувеличение и тенденцию «пудрить людям мозги». Они становятся «очаровательными» мерзавцами и мошенниками, много обещая, но мало делая для того, чтобы помочь другим людям.

На нездоровых уровнях, из-за того что они страдают от чувства отвергнутости и предательства, Восемерки с преобладающим социальным инстинктом могут превратиться в чрезвычайно антисоциальных одиночек. Они часто ведут себя безрассудно, разрушают себя и могут злоупотреблять спиртными напитками. Сочетание интоксикации и гнева может быстро разрушить большую часть хорошего в их жизни. В этом состоянии Восемерки с преобладаю-

щим социальным инстинктом, как правило, неспособны осознавать тот вред, который они наносят себе или другим.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ВОСЬМЕРОК

Принятие инициативы на себя. На средних уровнях Восьмерки с преобладающим сексуальным инстинктом обладают спокойной энергией и являются наиболее харизматичными из всех Восьмерок. Они очень эмоциональны по отношению к тем, о ком заботятся, и хотят чувствовать, что они оказали большое влияние на жизнь тех, кто находится в сфере их влияния. (Это может быть как положительное, так и отрицательное влияние, что, конечно, зависит от Уровня Развития.) Как и Восьмеркам с преобладающим социальным инстинктом, Восьмеркам с преобладающим сексуальным инстинктом нравится проводить время за разговорами, хотя у последних в большей степени при этом проявляется бунтарство. Их чувство юмора специфическое, им нравится быть плохими. Восьмерки с преобладающим сексуальным инстинктом могут быть любящими и преданными, но они также могут воспринимать близость как борьбу за контроль или возможность укрепить свою самооценку. Они могут себя жестко вести с близкими людьми, их возбуждает хороший спор, и они могут быть нетерпеливыми с теми, кто ведет себя хорошо. Так же, как и Восьмерки с преобладающим инстинктом самосохранения, они могут соперничать, но больше по причине жажды соперничества и меньше из соображений безопасности. Фактически сексуальные Восьмерки теряют интерес, если они побеждают слишком легко, это правило распространяется и на их личную жизнь.

На более низких Уровнях они требуют верности, постоянства и внимания и не могут терпеть непостоянство интересов другого человека. Фактически они видят себя в родительской, воспитывающей роли и хотят изменить людей таким образом, чтобы те лучше соответствовали их нуждам и планам. У них есть свое мнение по любому аспекту жизни другого человека. Без сомнений, это сильно осложняет для них задачу поддержания равноправных отношений.

На нездоровых уровнях Восьмерки с преобладающим сексуальным инстинктом могут начать полностью контролировать и доминировать над своим партнером. Они чрезвычайно ревнивы, видят другого как свою собственность и могут искать способы изоляции важного для них человека от друзей или других контактов. В худшем случае Восьмерки в качестве супруга жестоки, у них возможны импульсивные проявления желания мстить, и они могут совершать преступления на почве страсти.

З Д О Р О В Ь Е	Уровень 1	Ключевые описания: <i>Умеющий сдаться</i> <i>Героический</i>	Восьмерки освобождаются от убеждения в том, что они должны всегда контролировать все, что происходит вокруг, что позволяет им ослабить оборону и излечить свое сердце. Как ни странно, но они достигают своего Основного Желания — защитить себя и становятся великодушными, умеющими сдаться, храбрыми, прощающими и иногда героическими.
	Уровень 2	<i>Полагающийся на себя</i> <i>Сильный</i>	Восьмерки используют свою энергию и силу воли для того, чтобы быть независимыми и контролировать свою жизнь. Они решительны и ориентированы на действие. Видение себя: «Я могу отстаивать свои права, я прямолинейный, и у меня много ресурсов».
	Уровень 3	<i>Уверенный в себе</i> <i>Лидер</i>	Восьмерки укрепляют свое видение себя, принимая вызовы жизни. Они доказывают свою силу действиями и достижениями, защищая других людей и обеспечивая их, а также помогая другим показать их силу. Они хорошие стратеги, решительные, им нравится реализовывать конструктивные проекты.
С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>Практичный</i> <i>Предприимчивый</i>	Восьмерки начинают бояться, что у них недостаточно ресурсов, чтобы преуспеть в своих проектах или продолжать поддерживать свою роль кормильца. Таким образом, они становятся более практичными и ориентированными на получение тех ресурсов, которые им нужны. Успешные в бизнесе и конкурентоспособные, они более осторожны по отношению к своим чувствам.
	Уровень 5	<i>Восхваляющий себя</i> <i>Доминирующий</i>	Восьмерки беспокоятся о том, что окружающие не будут их уважать или относиться к ним по достоинству, поэтому они стараются убедить их в своей важности. Они хвастаются, блефуют и много обещают, чтобы люди были в курсе их планов и «шли в ногу с ними». Своенравные и гордые, они хотят, чтобы другие знали, что у них все под контролем.
	Уровень 6	<i>Идущий на конфронтацию</i> <i>Унижающий</i>	Восьмерки боятся, что другие люди не будут их поддерживать, и в результате этого они могут потерять контроль над ситуацией. Они стараются угрозами и притеснением заставить других делать так, как они хотят. У них портится характер, они непокорны, переступают грань.

Н Е З Д О Р О В Ь Е	Уровень 7	<i>Безжалостный Диктаторский</i>	Восьмерки боятся, что окружающие от них отворачиваются, и это может быть правдой. Они, соответственно, чувствуют себя преданными, перестают доверять другим, поэтому им необходимо защитить себя любой ценой. Чувствуя себя вне закона, они думают, что на них не распространяются требования общества, и могут стать хищниками мстительными и жестокими.
	Уровень 8	<i>Страдающий ма- нией величия Терроризирующий</i>	Восьмерки настолько сильно желают защитить себя и так боятся возмездия за свои действия, что начинают атаковать потенциальных соперников еще до того, как те начали представлять какую-либо угрозу. Они перестают уважать границы других людей и быстро переоценивают свои силы. Иллюзия полной неуязвимости приводит к опасным последствиям для себя и для других.
	Уровень 9	<i>Социопатичный Деструктивный</i>	Понимание того, что они нажили сильных врагов, способных победить их, — это невыносимо для нездоровых Восьмерок. Они стараются разрушить все, вместо того чтобы дать кому-то возможность одержать победу над ними или подчинить их под свой контроль. Они могут впасть в неистовство, безжалостно сметая все на своем пути, они даже способны на убийство, находясь в таком состоянии.

Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Восьмерок на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя наши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы можете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

**С ЧЕМ
ВОСЬМЕРКАМ
НАДО РАБОТАТЬ**



«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 8: БОРЬБА ЗА САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

Восьмерки чувствуют необходимость защитить себя, которая может перерасти в страх любого рода зависимости («Я не чувствую себя в безопасности, поэтому мне нужно стать жестче и получить больше ресурсов, чтобы защитить себя»). Так как Восьмерки не

чувствуют, что могут попросить у других помощи или поддержки без потери своей автономии, они чувствуют себя в состоянии войны с миром. Все в жизни сложно, жизнь — борьба, и Восьмерки постоянно напрягаются, чтобы заявить о себе перед конфликтным или даже враждебным окружением, каким они его видят («Мне нужно было бороться за все. И я это делал», «Тебе нужно быть жестким, иначе они просто сожрут тебя живьем»).

Восьмерки обычно не любят работать под чьим-либо руководством, предпочитая вместо этого риск и приключение, занимаясь своим собственным делом. Многие Восьмерки — предприимчивые «дельцы», которые всегда думают о том, как начать новый проект. Они также могут быть открыто соперничающими — не для того, чтобы почувствовать свое превосходство, но чтобы убедиться в том, что у них есть ресурсы, необходимые им для достижения безбедного существования и безопасности. Пока Восьмерки чувствуют, что контролируют ситуацию, они могут позволить себе расслабиться.

Конечно, никто в жизни по-настоящему несамодостаточен. Все, включая Восьмерок, нуждаются в помощи и поддержке других людей при достижении совместных целей. Если бы Восьмерки могли объективно исследовать свою жизнь, они бы увидели, что на самом деле они зависят от многих людей, желая удовлетворить свое видение и достичь своих целей. Еще из-за своей боязни зависимости и предательства Восьмерки не хотят признавать это и делиться славой с другими. Они убеждают себя в том, что они одни так много работают и что они должны давить на других, чтобы те следовали за ними.

Если такая точка зрения становится привычной и если Восьмерки не слышат Звонок «Будильника», то они рискуют сильнее застрять в капкане своих фиксаций. Когда Восьмерки начинают чувствовать, что других необходимо контролировать, а жизнь — завоевывать, то они двигаются не в том направлении. Это может проявляться как в отношении к работе, так и в конфликтах с близкими или просто в форме ругательств в адрес банки арахисового масла, которая не открывается.

НАТИСК НА МИР

Начните замечать, когда вы используете больше энергии, чем необходимо для выполнения какого-то задания или проекта. Когда вы открываете дверь или что-то держите, заметьте, как сильно вы напрягаетесь. Когда вы работаете, подметаете пол или выполняете грязную работу, что-то делаете инструментами, можете ли вы тратить меньше сил и все равно быть эффективными? Когда вы с кем-то разговариваете, слушайте свой голос. Какое наиболее точное количество энергии вам оптимально нужно для того, чтобы выразить то, что вы хотите сказать?

Социальная роль: Скала

Средние Восьмерки начинают отождествлять себя со Скалой, сильной и неприступной, опорой для других в их семье или профессиональных кругах («Я сильный. Я тот человек, от которого все должны зависеть»). Сознательная или подсознательная идентификация себя с сильной и неподвижной скалой имеет свои преимущества, так как у человека повышается уверенность в себе и поднимается боевой дух, но это также значит, что Восьмерки должны подавлять свою слабость, сомнения и страхи. Так же, как и другие типы, средние Восьмерки начинают чувствовать себя некомфортно среди других людей, если они перестают играть свою Социальную Роль.

Будучи скалой, Восьмерки верят, что они в силах защитить себя и не допустить причинения себе вреда. К сожалению, такое положение заставляет их защищаться от многих хороших вещей, которые являются частью их жизни, — от желания заботы, близости, мягкости и самопожертвования. Они должны быть каменными и неподвижными перед лицом трудностей и страданий как своих, так и чужих.

Арлин, с которой мы встречались раньше, видит это просто как факт:

Я — человек с силой воли. Сначала делаю, а потом думаю. Я живу во многом в будущем. Я также могу очень легко либо отрицать свои чувства, либо полностью от них избавиться и просто продолжать жить, когда что-то случается.

Чем более испуганы Восьмерки или чем больше они находятся в стрессе, тем более жесткими и агрессивными они становятся. Восьмерки, находящиеся внизу средних уровней, полностью оправдывают свое жесткое отношение к другим людям, будто бы говоря: «Вы будете иметь дело со мной!» Они видят себя как человека, просто старающегося выжить в жестоком, холодном мире.

Кит вспоминает сложности, которые это создавало ей в детстве:

Не то чтобы я не хотела слушаться. Мне бы понравилось быть «хорошей девочкой» или, в конце концов, удовлетворительной. Но я была импульсивной, стремящейся превалировать любой ценой, следующей за велением своего сердца и стоящей горой за себя и свои интересы. Я постоянно препиралась со своими родителями, и меня считали довольно нахальной и дерзкой. Будучи ребенком, я была потрясена тем, что мои намерения были неправильно по-

няты и восприняты негативно. Так, очень рано я начала отключать свои чувства и притворяться, будто меня ничего не волнует.

ОБРЕТЕНИЕ БЛИЗОСТИ

Определите, по крайней мере, одну сферу своей жизни — отношения, место, время, в которой вы не чувствуете необходимость быть жестким. Посмотрите на себя в этом положении или с этим определенным человеком. Как вы себя чувствуете? Как эта сфера отличается от других в вашей жизни?

Вожделение (похоть) и «Интенсивность»

Восьмерки хотят чувствовать себя сильными и независимыми; говоря проще, они хотят *чувствовать себя цельными и наполненными жизнью*. Таким образом, Страсть вожделения (их «Основной Грех») заставляет их действовать таким образом, чтобы стимулировать чувства энергичности, что, в свою очередь, приводит к тому, что они живут *интенсивно*. Общение с другими должно быть интенсивным, работа должна быть интенсивной, игра должна быть напряженной, поэтому создается впечатление, что как будто Восьмерки должны постоянно бороться с жизнью.

Но в определенных обстоятельствах, когда они поддаются своему пороку Вожделения, Восьмерки попадают в ловушку, противопоставляя свою волю окружающей действительности (включая других людей) для того, чтобы достичь интенсивности, которой жаждут. Как ни странно, но чем больше они стараются, тем меньше энергии у них остается, чтобы быть в контакте с собой или с кем-то еще. В конечном счете чем больше энергии они вкладывают в то, что делают, *тем в меньшей степени они чувствуют, что существуют*. Они — и другие — становятся для них «цифрью», внешними объектами для манипуляции. В результате они начинают чувствовать внутреннее омертвление, которое впоследствии приводит к тому, что они начинают прилагать еще большие усилия, чтобы его преодолеть. Интенсивность приводит к еще большей интенсивности.

Существует также что-то бесшабашное в средних Восьмерках. Они могут не быть гонщиками «Формулы-1» или крупными игроками, но, несмотря ни на что, все Восьмерки подсаживаются на крючок интенсивности и всплеска адреналина, если им надо ответить на вызов жизни и достичь успеха. Это может быть классно, но по прошествии времени это может стать утомительным и в конечном итоге подорвать их здоровье. Для некоторых Восьмерок риск может заключаться просто в том, что они игнорируют воз-

можные последствия злоупотребления едой, курением или алкоголем («Это не случится со мной. Я слишком силен, чтобы это на меня повлияло»). Доминирование становится зависимостью для Восьмерок — чем чаще они выигрывают, тем больше это приводит к укреплению их чувства неуязвимости, которое может привести к катастрофически неверным расчетам.

Еще более парадоксально проявление вожделения в плане контроля в отношениях. Как мы видим, Восьмерки хотят чувствовать, что они полностью контролируют ситуацию. Но мертвая хватка вожделения — это антитеза контроля: вожделение — это реакция на что-то внешнее, что его вызывает. Испытывать вожделение по отношению к человеку или объекту — это значит находиться под его влиянием, независимо от того, чего вы жаждете — денег, сексуального партнера или власти. Как и у всех типов, Страсть — это искажение, которое неизбежно приводит к прямо противоположному, к тому, чего человек по-настоящему не хочет.

КОГДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ ВОЗБУЖДАТЬСЯ

В какой-то степени причина того, почему вам так нравится конкурировать или идти на риск, состоит в том, что вы получаете от этого ощущение наполненности жизнью. Как это чувство отличается от того чувства, которое вы получаете, когда вы расслабляетесь? Можете ли вы сознательно сильнее расслабиться прямо сейчас? Что в этом случае происходит с вашим ощущением себя?

Плата за то, что вы управляете и контролируете

Будучи людьми практичного склада ума, средние Восьмерки обычно имеют своего рода мечту, обычно включающую в себя то, как заработать деньги, реализовать бизнес-проект или сыграть на бирже. Эта мечта может быть такой же сложной, как начать и развивать свой собственный бизнес, или такой же простой, как регулярно играть в государственную лотерею. Не у всех Восьмерок есть много денег, но большинство ищет своего рода «уникальный шанс», который бы дал им независимость, уважение и силу их позиции, чего они обычно хотят.

Эд, терапевт, вспоминает, как в нежном возрасте развивался его дух предпринимательства:

Когда мне было 5 лет, помню, что я однажды пошел на соседний бесхозный участок и собрал там семена некоторых растений. После

этого я пошел к нашей домовладелице, которая жила через дорогу, и сказал ей, что эти семена — отличный корм для птиц. Я продал ей семена за пять центов, взял деньги и пошел в местный гастроном, где купил два кекса. После этого пошел на местный теннисный корт и продал кексы по 5 центов за штуку. Затем я возвратился в магазин и на вырученные деньги купил уже 4 кекса. Здесь история заканчивается, так как, когда я пришел обратно на теннисный корт, продавец располагавшегося там магазинчика, продававшего напитки и закуски, накричал на меня и вышвырнул оттуда.

Вдобавок к тому, что Восьмерки боятся зависеть от других, они хотят быть уверенными в том, что они всегда главные. Хотя они испытывают удовлетворение от того, что все под контролем, Восьмерки несут на себе тяжелое бремя всем управлять и все контролировать. Если они родители, то сосредотачивают свое внимание на вопросах выживания, таких как: достаточно ли хорошо их дети питаются, в каких условиях живут, прилично ли одеты и получают ли достойное образование. Если у них достаточно денег, тогда они могут чувствовать, что это их задача — обеспечить то, чтобы у их детей были машины и дома, или устроить их на хорошо оплачиваемую работу, позаботиться об их карьере («Шеф обо всем позаботится»). Они источают много энергии, имея видение, беря инициативу на себя, постоянно принимая все решения и принуждая других их исполнять. Восьмерки постоянно излучают такую силу, которая может быть заразительной и защищающей для одних, пугающей для других и незаметно, но реально истощающей для самих Восьмерок.

Вследствие этого близость становится проблемой даже для средних Восьмерок. Они бы хотели чаще быть ближе к людям и выражать те сильные чувства, которые у них есть, но они не знают, как ослабить свою оборону, особенно свое неистребимое желание держать все под контролем. С учетом того, что они неспособны поддерживать более прямой эмоциональный контакт, Восьмерки начинают пытаться идти на сближение с другими через соперничество, вызов или физически. Их вдохновляет конфликт, и это часто становится источником непонимания с другими людьми. Восьмеркам нравится вступать в оживленные дискуссии — даже споры — и страстно отстаивать свою точку зрения, для них удивительно, что других задевает их напористость. Многие Восьмерки выражают свой контакт с другими через сексуальность и как физический контакт. Или они могут показывать свою симпатию, разжигая скандал или завязывая словесный поединок.

Вместе с тем средние Восьмерки не хотят, чтобы люди знали, какой сильный стресс они испытывают. Они стараются разрешить

все проблемы сами, не говоря о них никому или, по крайней мере, не раздувая их. Они часто перерабатывают, живя в постоянном возбуждении и стрессе, и не желают предпринимать шаги, чтобы что-то сделать с нарастающим стрессом до тех пор, пока их это не заставит сделать пошатнувшееся здоровье. Постоянно тратя энергию до полного истощения, Восьмерки часто страдают от сердечных приступов, высокого кровяного давления, инсультов и рака.

ОТРИЦАНИЕ СВОЕЙ СЛАБОСТИ

Восьмерки чрезвычайно сильно стараются заботиться о других, быть сильными, никогда не плакать, не показывать слабость, сомнение или нерешительность.

Подумайте о тех ситуациях, которые произошли из-за того, что вы перегибали палку, прилагая чрезмерные усилия. Для кого вы это делали? Стоил ли результат приложенных усилий? Что вы думаете произошло бы, если бы вы не так сильно старались?

Собственная значимость и желание быть «Больше, чем Жизнь»

Когда средние Восьмерки боятся, что другие не замечают, сколько энергии они тратят на то, чтобы всем управлять, они дают людям знать, кто здесь главный. Они дают возможность каждому узнать о том, кто здесь самый важный человек, производя много шума, большая часть которого это пустые угрозы и бравада, — так вожаки стаи в животном мире показывают свое доминирование. Средние Восьмерки хотят, чтобы окружающие знали о том, что они «важные шишки» и могут обеспечить реализацию задуманного («Я знаю того, кто сможет реально помочь тебе выбраться из этой ситуации. Я поговорю с ней о тебе»). Они могут проявлять жесты явного благородства, чтобы заставить людей сотрудничать с ними, используя, например, хорошо известный метод кнута и пряника. Они также заключают с людьми сделки: «Ты делаешь это для меня, а я позабочусь о тебе». Средние Восьмерки предпочитают использовать убеждение и корпоративные мероприятия для того, чтобы заставить людей выполнять то, что согласуется с их планами, хотя если они сталкиваются с противостоянием, то обычно стараются доминировать над людьми более агрессивно.

Для Восьмерок становится очень важным иметь возможности для того, чтобы помогать другим. Не желая торговаться, средние Восьмерки чувствуют, что им придется иметь дело с другими людьми, находясь в невыгодном положении. Хуже того, они могут оказаться в долгу перед кем-то без средств для того, чтобы выплатить свой долг, и это та ситуация, которой они больше всего боятся.

***«Вам придется иметь
дело со мной».***

Они также стараются продолжать расширять свое влияние в том смысле, что они продолжают расширять границы своего Эго. Они идентифицируют свои проекты и имущество со своего рода расширением самих себя («Это все мое — мой замок, моя ответственность, мой бизнес, мой супруг, мои дети. Все это является моим отражением»). Работа над проектами и доведение их до завершения является для Восьмерок способом получения некоторой степени бессмертия; этим заявляется миру: «Я был здесь». Размер их империи не столь важен, как тот факт, что она *принадлежит им*, что они управляют ею. Если они финансово успешны, у них может быть соответствующее окружение и они путешествуют по королевски, ожидая почтения, уважения и послушания. Когда Восьмерки отдают приказ, они хотят, чтобы он выполнялся правильно и без вопросов.

УВОЛЬНЕНИЕ «ВАЖНОЙ ШИШКИ»

Вы гордитесь своей прямой и правдивостью. Насколько честно вы поступаете, когда стараетесь произвести на кого-то впечатление или завладеть чьим-то вниманием? Если вы таким образом «строите» людей, то неужели это позволяет вам чувствовать себя более или менее комфортно по отношению к самому себе? Можете ли вы подумать о более эффективных методах получения поддержки и сотрудничества со стороны других людей?

Отстаивание своих прав и агрессия

«Из чего вы сделаны?»

Восьмеркам нравится прямой разговор, и они становятся подозрительными, когда им кажется, что другие ходят вокруг да около, вот почему манера общения некоторых типов является проблемой для восприятия Восьмерок. Они испытывают трудности в понимании того, почему другие не такие прямолинейные, как они. В то же время некоторые другие типы испытывают сильное смущение от того, какими бесстрашными и сильными могут быть Восьмерки.

Причина заключается в том, что Восьмеркам необходимы четкие границы: они хотят знать, как относятся к ним люди и (на инстинктивном уровне) где заканчивают они, а где начинают другие. Они хотят знать, что другие смогут стерпеть, а что нет. *Восьмерки узнают, где находятся границы, проверяя их.* Если человек, с которым у Восьмерки отношения, не реагирует на нее или на него, то Восьмерка будет продолжать пытаться до тех пор, пока не добьется реакции. Иногда это происходит в форме подкалывания или поддразнивания другого человека. Иногда давление может быть сексуальным или просто может выразиться в

требовании незамедлительно дать ответ на вопрос Восьмерки в разговоре.

Из-за постоянного отстаивания своих прав и прямоты Восьмерки часто пугают окружающих. Другие люди часто интерпретируют их прямой стиль общения как гнев или критику, хотя Восьмерки говорят, что они лишь стараются привлечь к себе внимание и объяснить другим свою точку зрения. Частично проблема заключается в том, что Восьмерки не осознают свою собственную силу. Как мы уже видели, во многом, что они делают, Восьмерки стремятся использовать больше энергии, чем это необходимо. Чем более они не уверены в себе, тем более вероятно, что они начнут более агрессивно отстаивать свои права, что, к сожалению, приводит к еще большему сопротивлению и меньшему желанию сотрудничать со стороны других людей.

Арлин комментирует свой «Восьмерочный» стиль поведения:

Я кажусь неуязвимой — так мне все и говорят. В общем, я в себе уверена и беру на себя риск достаточно просто. Я часто бросалась в ситуации с кавалерийского наскоку, не зная всех деталей. Почти всегда я побеждала или достигала успеха. Внутри тем не менее я не чувствую себя так же уверенно, как это кажется. Все это было довольно сложно для меня, так как если я кажусь «угрозой» для людей, то это создает проблемы.

Когда Восьмерки чувствуют страх и незащищенность, они могут становиться вспыльчивыми и непредсказуемыми. Людям, которые находятся вокруг, сложно предугадать, что может вывести Восьмерок из себя. Это может быть что-то незначительное, как, например, еда, которая не готова вовремя, или комната, которая оформлена не так, как бы им хотелось, или просто интонация. Боясь, что другие будут их игнорировать или смогут их использовать, более нездоровые Восьмерки начинают навязывать свою волю без разбора («Это будет сделано так или никак!», «Сделай это, потому что Я так сказал!»).

Другие типичные для Восьмерок способы поступать по-своему, не обращаясь к открытой агрессии, включают в себя действия, направленные на подрыв уверенности других людей в себе или реализацию стратегии «разделяй и властвуй». Восьмерки могут также начать словесно оскорблять, крича кому-нибудь в лицо в приступе гнева или расстройства. Конечно, если они продолжают так себя вести долгое время, это приводит к тому, что другие люди настраиваются против них, — это еще одна вещь, которой Восьмерки боятся больше всего. Когда их парализует страх быть отвергнутыми или обиженными, Восьмерки, кажется, вообще

перестают видеть разницу между людьми, которые на самом деле причинили им вред в прошлом, и теми людьми, с кем они имеют дело сейчас. Они думают, что другие люди почти наверняка будут несправедливо к ним относиться, и намерены использовать любую возможную силу и власть, чтобы этого не допустить.

ПОЧУВСТВУЙТЕ СВОЮ ИНСТИНКТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ

Когда в следующий раз вам захочется отреагировать на какую-либо ситуацию, поставьте небольшой эксперимент. Вместо того чтобы действовать импульсивно, остановитесь, глубоко вздохните, и вы почувствуете, как энергия импульса движется внутри вас. Проверьте, можете ли вы следовать за ней. Как долго это длится? Меняется ли она все время? Если вы обращаете на нее внимание, возникают ли какие-то новые чувства? Мягко одной рукой коснитесь той области, где вы чувствуете эту энергию больше всего. Что происходит?

Контроль и Отношения

«Или так, или никак».

Страх Восьмерок по поводу того, что их будут контролировать, возникает очень быстро; в результате этого они могут чувствовать, что их контролируют даже тогда, когда ничего неординарного с них и не спрашивают. Неудивительно, что это создает большие проблемы для Восьмерок как в профессиональной, так и в личной жизни. Например, они испытывают большую трудность, когда другие дают им указания, не говоря уже о приказах («Никто не может говорить мне, что делать!»). Основной ресурс Восьмерок, их неумная энергия и сила воли, часто расходуется на ненужные конфликты.

Чем труднее было их детство, тем больше контроля над ситуацией необходимо иметь Восьмеркам, чтобы чувствовать себя в безопасности. Нездоровым Восьмеркам для того, чтобы чувствовать себя сильными и контролировать ситуацию, необходимо все больше и больше доказательств того, что это так.

Бывший пилот Ян откровенно говорит о своей необходимости держать семью под контролем, особенно свою жену:

Сейчас мне неловко от этого, но, когда я был моложе, мне необходимо было доказать самому себе, что я «король в курятнике» в любом случае. Я заставлял своих сыновей просыпаться рано утром, как сержант в армии, и полностью контролировал бюджет нашей семьи. Моей жене приходилось просить у меня денег на любую мелочь, и я был уверен, что если у нее не будет карманных денег,

то у нее будет меньше свободы, чтобы не сбиться с пути истинного. Если у нее не будет денег, то она меня не бросит.

Желание Восьмерок все контролировать может вылиться в открытый конфликт, если они чувствуют, что другие могут получить незаслуженное преимущество перед ними. Они используют свою сильную инстинктивную энергию и стальную волю, по сути, очерчивая границы и запрещая другим людям их переступать («Ты не получишь повышения зарплаты и, если тебе не нравится это, увольняйся прямо сейчас!»). К сожалению, когда Восьмерки доносят до других свои ультиматумы, даже если это произошло импульсивно, то они чувствуют, что их надо выполнять. Отступить или смягчить ситуацию они не могут, потому что считают это слабостью и потенциальной потерей независимости и контроля.

Если этого не замечать, то желание контролировать может привести к тому, что Восьмерки начинают воспринимать близких им людей как свою собственность. Они начинают считать всех тех, кто зависит от них, непрактичными и слабыми, а поэтому недостойными уважения и отношения к ним как к равным. Игнорируя свои собственные эмоциональные реакции, они могут осмеивать или отрицать боль или эмоции других людей. Более нездоровые Восьмерки также боятся тех своих подчиненных, которые показывают силу и могут предпринять попытки ослабить их положение, подрывая их уверенность в себе, выводить их из равновесия своими непредсказуемыми приказами, и если ничего больше не работает — начинать уничижительные словесные атаки.

ЧТО, ЕСЛИ КТО-ТО ПОСТУПИЛ БЫ ТАК СО МНОЙ?

Вспомните случай, когда вы заставляли кого-то сделать что-то против его или ее воли. Можете ли вы сейчас придумать другой способ, как бы вы могли получить желаемое? Имели ли вы право на то, что хотели получить? Иначе ли бы вы себя чувствовали, если бы другой человек просто отдал вам то, чего вам хотелось, без всякого давления с вашей стороны? Также вспомните те случаи, когда кто-то старался надавить на вас. Как их методы влияли на ваше желание сотрудничать с ними?

Неповиновение и бунт

Желая настоять на реализации своих прав и не повиноваться родителям, Восьмерки могут очень рано создать семью или соз-

«Никто не может указывать мне, что делать!»

дать семью с человеком, которого не одобряет их семья, или отказаться ходить в школу — в общем, предпринимать любое возможное количество актов неповиновения. Даже будучи маленькими детьми, Восьмерки могут заметно сопротивляться авторитетным для них личностям.

Эд вспоминает:

Одной из моих проблем в детстве был буйный нрав. Особенно меня выводило из себя, когда мною пытались командовать. Помню, когда мне было 8 лет, однажды, возвращаясь из школы домой, я увидел, что дорогу ремонтируют. Из любопытства я подошел ближе. Полицейский мне сказал отойти подальше. Я ответил: «Ни за что!» Тогда он привел меня домой к родителям и сказал им, что я «самый нахальный ребенок, которого он когда-либо встречал».

Более нездоровые Восьмерки «лезут в бутылку» и стремятся идти на конфликт и запугивать людей, чтобы те делали так, как они хотят. Восьмерки могут пытаться наказать людей, все больше и больше их запугивая. Ожидая отторжения и разрыва отношений, они создают состязательные отношения даже с прошлыми союзниками и друзьями и могут, сами того не желая, настроиться против себя и членов своей семьи. Восьмерки могут потом удивиться, почему их отвергли и почему на них обиделись. С их точки зрения, они чувствуют, что их действия были прежде всего направлены на то, чтобы сделать другим добро. Другие только выигрывают в конечном счете. Их собственное чувство боли или обиды заставляет их оправдывать себя, когда они продолжают причинять боль другим людям или запугивать их для того, чтобы те с ними сотрудничали.

Они обычно не хотят воевать, но хотят довести конфронтацию до той точки, когда другой человек отступит сам. Восьмерки угрожают тем, что «будет еще хуже», если им не уступят («Ты на самом деле отталкиваешь свою удачу! Нет, ты *не хочешь*, чтобы я разозлился»).

Кит правильно описывает силу воли Восьмерок и их дух сопротивления:

Меня обычно наказывали, когда остальных членов семьи хвалили. Настойчиво желая показать, что моя воля сильнее, я терпел все наказания, чувствуя, что «никто не может заставить меня что-то сделать, если я этого не хочу». Я смеялся, когда мне хотелось плакать, только чтобы не показывать слабость, и я мог сидеть в своей комнате часами, вместо того чтобы уступить.

ДОРОГОСТОЯЩИЕ ТРИУМФЫ

Большая часть всех проблем Восьмерок со здоровьем и в отношениях происходит из-за того, что они не хотят идти навстречу, уступать или выглядеть испуганными. В вашем Журнале Внутренней Работы ответьте на следующие вопросы:

В каких случаях в прошлом вы проявляли нежелание соглашаться или уступать кому-то? Можете ли вы вспомнить случаи из школьных лет или из того, что произошло совсем недавно? Как эти случаи заставляли вас себя чувствовать физически? Эмоционально? Психологически? (Будьте как можно более конкретными.) Что именно дало вам понять, что вы в чем-то победили? Что другому человеку приходилось делать в первую очередь? Как вы себя чувствовали в этой связи? Как долго?

По мере нарастания стрессовых ситуаций Восьмерки для решения проблем используют только свои собственные методы реагирования. В конце концов, их настойчивая, склонная к конфронтации натура приводит к тому, что они принимают на себя очень сложные жизненные вызовы. Когда Восьмерки «откусывают больше, чем могут проглотить», они могут «уйти» в Пятерку, по сути, уходя от конфликтов для того, чтобы все стратегически обдумать, купить время и собраться с силами.

В такие моменты Восьмерки могут стать одиночками, проводя много времени в размышлениях, читая и собирая информацию, для того чтобы лучше разрешить ситуацию. Они настаивают на том, чтобы у них было время, место и уединение, чтобы разобраться во всем до того, как они будут способны перейти к действиям. Как и Пятерки, они могут сильно увлечься своими планами или проектами — засиживаются на работе, избегая общения и держа в тайне то, чем они занимаются. Они также могут выглядеть странно спокойными и обособленными, что часто приводит в недоумение тех, кто больше привык к напористости и обилию энергии.

Во время стресса Восьмерки могут стать чрезмерно напряженными, как средние Пятерки. Они стремятся минимизировать свой комфорт и нужды и почти неспособны позаботиться о себе. Бессонница и проблемы с питанием встречаются среди них довольно часто.

Чувство отвергнутости может привести Восьмерок к более темным проявлениям Типа 5. Они могут стать очень циничными и пренебрежительными по отношению к убеждениям и ценностям других людей. Под влиянием сильного стресса Восьмерки могут превратиться в нигилистов, уже не надеясь восстановить отношения с другими людьми или найти что-либо позитивное для себя в мире.

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС: ВОСЬМЕРКА УХОДИТ В ПЯТЕРКУ



КРАСНЫЙ ФЛАГ: ВОСЬМЕРКА В БЕДЕ



Если Восьмерки переживают серьезный кризис без адекватной поддержки или навыков, чтобы справиться с ним, или если они страдали от постоянного неправильного обращения в детстве, то они могут переступить шоковый порог и погрузиться на нездоровые уровни своего типа. Это может привести их к пугающему осознанию, что их реакции сопротивления и попытки контролировать других на самом деле создают им больше опасности — они становятся менее защищенными, а не более. Это может произойти с Восьмерками из-за страха того, что другие, включая тех, кого они любят и кому доверяют, на самом деле покидают их или даже поворачиваются против них. В действительности эти страхи могут быть беспочвенны.

Приход к этому пониманию, такому пугающему, может стать поворотным пунктом в жизни Восьмерок. С одной стороны, если Восьмерки поймут правду этих страхов, они могут начать менять свою жизнь и двигаться к здоровью и освобождению. С другой стороны, они могут стать еще более упрямыми, сопротивляющимися и устрашающими, отчаянно пытаясь сохранить надо всем контроль любой ценой («Я противостою миру», «Пусть лучше никто и не думает о том, чтобы ссориться со мной, я раздавлю их всех!»). Если Восьмерки будут продолжать придерживаться этой позиции, то они могут спуститься вниз на нездоровые уровни. Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрируете нижеуказанные предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, — то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:

антисоциальное личностное расстройство, садистское поведение, физическое насилие, паранойя, социальная изоляция.

- ▶ Параноидальное чувство, что все вокруг предатели.
- ▶ Растущая социальная изоляция и чувство горечи.
- ▶ Недостаток понимания и сочувствия; затвердевшая бессердечность.
- ▶ Вспышки гнева, насилия и физической деструкции.
- ▶ Вынашивание планов мести и расплаты с врагами.
- ▶ Восприятие себя как стоящего «вне закона»; криминальное поведение.
- ▶ Периоды критики общества (социопатия).



► Совет слушать свои чувства может показаться вам чем-то вроде психологического клише, но в вашем случае он может вам помочь. Никто не подвергает сомнению страстность Восьмерок, и никто лучше вас не знает, как в глубине души вы хотите быть ближе к людям, но только вы сами можете научиться позволять этим чувствам выйти на поверхность. Ваша уязвимость дает другим понимание того, что они для вас что-то значат, что они вам небезразличны. Никто не предполагает, что вы будете всем открывать свое сердце, но отрицание своей боли или импульсивное поведение не выход.

► Работа со своей болью очень полезна для Восьмерок. Вы не относитесь к людям, которые только и делают, что сидят и жалеют себя долгое время, но если вы страдаете, то важно находить конструктивные способы, как пережить свои потери и несчастья. Вы неслучайно надели на себя жесткий панцирь. Возможно, пришло время найти причину, почему это произошло.

► Восьмерки обычно обладают искренним чувством товарищества, и им нравится приятно проводить время с другими людьми, но это не то же самое, что близость. Поищите людей, которым вы на самом деле доверяете, и поговорите с ними о том, что вас гложет. Если в вашей жизни уже есть такой человек, наберитесь смелости больше открыться перед ним и дайте ему такую же возможность. Не думайте, что другие не хотят слышать о ваших чувствах или ваших проблемах. Также, по мере того как вы будете избавляться от своего бремени, послушайте, что вам говорят другие. Заметьте, что вас слушают тогда, когда вы слушаете других, и делайте то же самое для других.

► Найдите время, чтобы спокойно восстановиться душой. Это не значит, что вы должны смотреть телевизор, есть или пить, — на самом деле возьмите передышку, чтобы побыть наедине с самим собой и насладиться простыми вещами. Последуйте совету вашего ближайшего соседа Девятки и разрешите своим чувствам естественно воскреснуть. Хотя представителей вашего типа нечасто встретишь среди тех, кто занимается медитацией, спокойные, центрированные практики чрезвычайно полезны для снижения стресса.

► Работа очень важна, но ваша семья и друзья нуждаются в вас и ценят ваши попытки поддержать их. В то же время вы не сможете быть так полезны им, если уработаете себя до смерти. То же касается и неумеренности в иных областях. Восьмерки много ра-

РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН ВОСЬМЕРОК



ботают и много играют. Если вы снизите немного интенсивность и в том и в другом, то убедитесь в том, что вы можете наслаждаться жизнью более глубоко и тонко. Спросите себя, так ли вам нужна интенсивность. Откуда она идет? Что бы случилось с вами, если бы вы или ваша жизнь были бы менее бурными?

► Проверьте ваши мысли насчет отвергнутости. Вы замечаете, насколько часто вы ожидаете, что не понравитесь другим людям, или чувствуете, что должны вести себя определенным образом, чтобы избежать быть отвергнутыми? Эти чувства лежат в основе вашей изоляции, и, в конце концов, это они так злят вас. Каждый из нас чувствует гнев и даже ненависть, если чувствует, что его постоянно отвергают. Возможно, вы посылаете сигналы, которые другие воспринимают как отвержение их самих, и это происходит как потому, что у них у самих есть проблемы, так и потому, что вы защищаетесь. Это снова приводит нас к вопросу об уязвимости: добрые чувства, которых вы хотите, затронут вас только в той степени, в какой вы разрешите себе быть тронутым ими.

Восьмерки — это люди действия и практической интуиции. У них есть видение, и они получают большое удовлетворение от своей конструктивности как в буквальном, так и в переносном смысле. Ключевой элемент их лидерства — это практическая креативность. Им нравится что-то строить с самого начала, трансформируя бесперспективные материалы во что-то грандиозное. Восьмерки способны видеть возможности в людях и в ситуациях; они смотрят на гараж, полный хлама, и видят потенциальный бизнес. Они встречают проблемного молодого человека и видят его лидерский потенциал. Им нравится стимулировать людей и бросать им вызов, чтобы люди смогли показать все то, на что они способны («Если ты станешь круглым отличником, то я куплю тебе ту машину»). В этой связи они помогают другим людям находить ресурсы и силы, о существовании которых те сами и не догадывались. Ключевое слово для Восьмерок, таким образом, — это представление возможностей. Здоровые Восьмерки согласны с высказыванием: «Дайте человеку рыбу — и он съест ее за день. Научите человека ловить рыбу — и он сможет прокормить себя всю жизнь». Восьмерки знают, насколько это верно, потому что они учили сами себя «ловить рыбу».

Честь также очень важна для здоровых Восьмерок: они связывают себя своим словом. Когда они говорят: «Даю тебе слово», они на самом деле подразумевают это. Они говорят прямо и без уловок. Здоровые Восьмерки хотят такого же от других и чувствуют благодарность, когда люди замечают в них это качество. Здоровые

Восьмерки, однако, не меняют своих принципов, когда другие не ценят их честность.

Более того, Восьмерки хотят, чтобы их *уважали*, и здоровые Восьмерки уважают других и достоинство всех созданий. Они лично чувствуют себя уязвленными, если пренебрегают нуждами и правами других, несправедливость заставляет здоровых Восьмерок реагировать интуитивно и действовать. Они вмешаются и прекратят драку, чтобы защитить слабого или находящегося в невыгодном положении, или даже занять сторону того, с кем, по их мнению, поступили несправедливо. Смелые и сильные, но также мягкие и скромные, они с готовностью идут на риск ради справедливости и честности. Очень высокофункциональные Восьмерки имеют видение, сострадание и силу для того, чтобы внести свой вклад в торжество добра в мире.

Говорит Роузэнн, с которой мы встречались ранее:

Мне нравится быть Восьмеркой, быть сильной и держать ситуацию под контролем, чтобы другие меня уважали и хотели, чтобы я была рядом. Я помню, как хорошо себя чувствовала в то время, когда ворвалась в дом своей подруги в ответ на ее просьбу о помощи разобраться в отношениях с бывшим парнем, который ее преследовал. «Слава богу, что ты здесь, — сказала она, — мне показалось, что словно вооруженные силы пришли мне на помощь!»

Контроль у здоровых Восьмерок принимает форму совершенного владения самим собой. Они понимают, что на самом деле ежедневные попытки «биться с миром насмерть» приводят к обратным результатам. На более глубоком уровне контроль не является основной целью здоровых Восьмерок, этой целью является, скорее, желание благотворно влиять на людей и на их мир. Сбалансированные Восьмерки понимают, что такого рода влияние идет от истинной внутренней силы, а не от внешней работы мышц, напора или попыток подчинить все своей воле. Они осознают, что контроль над ситуациями или людьми на самом деле — лишь форма тюремного заключения. Настоящая свобода и независимость возникают при более простом и ненапряженном отношении с их миром.

И последнее — здоровые Восьмерки великодушны и добры, они щедры, и это позволяет им не думать исключительно о своих интересах. Они чувствуют себя достаточно уверенными в себе, чтобы допустить ощущение некоторой своей уязвимости, и это дает им возможность чувствовать заинтересованное отношение и заботу к людям. Они выражают это, защищая других, охраняя друзей от нападков школьных хулиганов или отстаивая точку зрения коллег по работе по поводу несправедливой корпоративной

«Я могу присмотреть за тобой».

политики. Здоровые Восьмерки могут принимать огонь на себя и делать все, что необходимо для защиты тех, кто находится у них в подчинении.

Когда это происходит, Восьмерки достигают определенной степени величия на той шкале, которую они выбрали для себя, — семья, нация, мир, и их там почитают и уважают. Они достигают своего рода бессмертия, которое поднимает их до уровня героя. Они похожи на силы природы, которые другие люди интуитивно ценят и уважают. История хранит имена многих здоровых Восьмерок, которые были готовы бороться за что-либо, выходящее за рамки их собственных интересов, а иногда и их понимания, и многое из того доброго, которое есть в этом мире, было достигнуто их упорством и борьбой.

**ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ:
ВОСЬМЕРКА
УХОДИТ В ДВОЙКУ**



Восьмерки становятся реализованными и остаются здоровыми, когда учатся открывать свои сердца другим людям, как это делают здоровые Двойки. Восьмеркам не нужно приобретать никаких новых качеств для того, чтобы это произошло, они лишь должны воссоединиться со своим сердцем для того, чтобы увидеть, как они заботятся о людях. Многие Восьмерки обнаруживают эту сторону себя благодаря любви к детям или домашним животным. Дети могут помочь многим Восьмеркам проявить все лучшее в них, потому что они заботливо относятся к детям, уважают их невинность и хотят их защитить. С детьми и животными Восьмерки могут ослабить свою оборону и позволить своей нежности выйти на поверхность.

Для того чтобы Восьмерки могли объять свое большое сердце, они в первую очередь должны набраться мужества открыть его. Это требует доверия тому, что находится за пределами их ума и силы, и это, конечно, требует избавления от многих их основных защитных реакций. Не важно, насколько злобной или закрытой может быть Восьмерка, чувствительный ребенок, решивший защитить себя, все еще живет внутри, ожидая возможности снова начать взаимодействовать с миром.

Важно понимать тем не менее, что интеграция в Двойку не означает имитацию средних качеств представителей Типа 2. Лесть и попытки угодить другим насильно не приведут к открытию сердца, а будут часто ранить других своей фальшивостью. Предпочтительнее, чтобы тропа Восьмерок пролегла через ослабление своих защитных реакций и восстановление контакта со своим сердцем. Конечно, Восьмеркам может быть очень страшно чувствовать свою уязвимость, но, по мере того как Восьмерки будут учиться осознавать этот страх и принимать его, они начнут чувствовать себя более комфортно по отношению к своим более нежным чувствам.

Интегрирующие Восьмерки становятся выдающимися лидерами, потому что они ясно выражают свое уважение и понимание ценности других людей. Они также эффективны, потому что, как и здоровые Двойки, осознают границы и ограничения, особенно ограничения. Когда они начинают заботиться о себе и начинают принимать свою уязвимость, улучшается их здоровье и ощущение процветания. Они много работают, но также знают, когда приходит время отдохнуть, поесть и восстановить силы. Они выбирают такой отдых, который действительно пойдет им на пользу, а не будет разжигать их аппетит или способствовать поиску большей интенсивности.

Когда Восьмеркам удастся позволить своей уязвимости выйти на поверхность, они снова учатся жить в Настоящем и постепенно избавляются от необходимости постоянно быть сильными и держать все под контролем. Продолжая двигаться этим путем, Восьмерки неизбежно приходят к прямому контакту со своей Основной Боязнью того, что другие им причинят вред, или Восьмерки могут попасть под контроль других и понимают изначальную причину этого страха в своей личной истории. Работая со своими старыми страхами и болью, они становятся менее зависимыми от своего Основного Желания всегда защищать себя.

Когда личность освобождается от своей Основной Боязни и Основного желания, случается то, что прямо противоположно тому, что происходило на более низких Уровнях Развития. Зависимость психики Восьмерки от ощущения уверенности в себе и необходимости отстаивать свои права уходит, создавая пространство для развития настоящей Сущностной силы. Это дает Восьмерке возможность реализовать бóльший план, чем тот, который есть у них в голове. Восьмерки, которые так делают, могут стать необычайно героическими личностями, такими как Мартин Лютер Кинг-мл., Нельсон Мандела или Франклин Рузвельт. Эти люди отказались от идеи заботиться о своем собственном выживании, двигаясь к высшей цели («Если они убьют меня, они просто убьют мое тело. Я продолжу жить. Моя идея продолжит жить»). Что-то вдохновляющее и облагораживающее вырастает из свободы, которая появляется, когда удается преодолеть Основную Боязнь.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СУЩНОСТЬ



ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

В глубине души Восьмерки помнят простую радость существования — полное удовлетворение от того, что ты живой, особенно на примитивном, инстинктивном уровне. Они все еще имеют некото-

«Пока вы не измените свою жизнь и не станете похожи на ребенка, вы не сможете войти в Небесное Царство».

ИИСУС ИЗ НАЗАРЕТА

рую степень контакта с чистотой и силой инстинктивных реакций и напоминают нам, что они тоже являются частью Божественного порядка. Без естественной связи с неиссякаемым источником наших природных инстинктов мы лишены топлива, необходимого для нашей трансформации.

Сущностная природа Восьмерок пробивается сквозь фальшь и наносные качества личности, производя на свет простое и бескорыстное воплощение правды. Оскар Ичазо назвал это качество «Невинность», и в некоторой степени Восьмерки также мечтают о невинности, которую они знали в детстве, — невинности, от которой они должны были отказаться для того, чтобы быть сильными.

Восьмерки также выражают невинность естественного порядка, невинность, в которой все существа в мире выражают свою природу. Кошки просто себя ведут как кошки, даже когда они охотятся за своей добычей. Птицы просто ведут себя как птицы, рыбы — как рыбы. И только человечество одно, кажется, потеряло контакт со своими внутренними качествами. Мы можем сказать, что Сущностная природа Восьмерок напоминает нам о том, что это значит — быть полностью человеческими, живыми существами, функционирующими как часть огромной, идеально сбалансированной природной системы.

Когда Восьмерки отказываются от своего упрямства, они открывают для себя Божественную Волю. Вместо того чтобы стараться навязывать силу через утверждение своего Эго, они равняются на Божественную Силу. Вместо того чтобы провозглашать: «Я против всего мира», они видят, что у них есть роль, которую они играют в этом мире, и если следовать ей от всего сердца, они смогут занять место среди бессмертных героев и святых в истории. Свободная Восьмерка обладает силой вдохновлять других на подвиги, оказывая влияние на людей, которое может длиться веками.

Восьмерки также помнят всемогущество и силу, которая проявляется, когда они являются частью Божественной реальности. Божественная Воля — это не то же самое, что своеволие. Если Восьмерки это понимают, тогда они заканчивают свою войну с миром и осознают, что твердость, сила и независимость, которые они ищут, уже у них есть. Они являются частью своей истинной природы так же, как и частью истинной природы каждого человеческого существа. Когда они переживают это достаточно глубоко, они способны полностью расслабиться в своем существовании, без усилий чувствуя себя в согласии с миром и с неразрешимой загадкой бытия.

Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 2. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

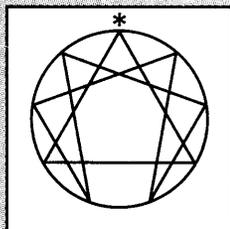
- ▶ Меньше 15 — Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (Три, Семь или Восемь).
- ▶ 15-30 — Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 8.
- ▶ 30-45 — В вас есть некоторые черты Типа 8, или один из ваших родителей относится к Типу 8.
- ▶ 45-60 — В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 8.
- ▶ 60-75 — Скорее всего, вы относитесь к Типу 8 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Восьмерках слишком узко).

Восьмерки наиболее часто путают себя с Семерками, Шестерками или Четверками. Шестерки, Тройки или Семерки часто ошибочно считают себя Восьмерками.

ГЛАВА 15



ТИП 9: МИРОТВОРЕЦ



ЦЕЛИТЕЛЬ

ОПТИМИСТ

МИРОТВОРЕЦ

ПОСРЕДНИК

УТЕШИТЕЛЬ

УТОПИСТ

НИЧЕГО
ОСОБЕННОГО

«Многие люди считают, что спокойствие — это состояние, которое называется «Не Происходит Ничего Плохого или Почти Ничего Не Происходит». Однако если спокойствие может поглотить нас и подарить нам безмятежность и благополучие, то мы достигнем состояния, которое называется «Происходит Что-то Хорошее»».

Е. Б. УАЙТ

«Есть цена, которая слишком велика, чтобы платить за спокойствие, и эта цена может быть выражена одним словом. Нельзя терять уважение к себе».

ВУДРОУ УИЛСОН

«Людам нужна какая-то внешняя активность, потому что они пассивны внутри».

ШОПЕНГАУЭР

«Леность — приятное, но печальное состояние: мы должны что-то делать, чтобы быть счастливыми».

УИЛЬЯМ ХАЗЛИТТ

- ___ 1. Людям нравится во мне то, что со мной они чувствуют себя в безопасности.
- ___ 2. Я без проблем могу находиться в компании людей, я без проблем могу находиться один — любой вариант ОК, пока я нахожусь в мире с собой.
- ___ 3. Я нашел определенный баланс в моей жизни и не вижу причины его нарушать.
- ___ 4. Чувствовать себя комфортно в любом смысле этого слова — это то, что мне очень нравится.
- ___ 5. Я лучше уступлю кому-нибудь, чем буду устраивать сцены.
- ___ 6. Я точно не знаю, как у меня это получается, но я не позволяю обстоятельствам меня задевать.
- ___ 7. Мне очень легко доставить удовольствие, и у меня такое ощущение, что все, что я имею, вполне хорошо для меня.
- ___ 8. Мне говорили, что я кажусь отсутствующим, — на самом деле я все понимаю, но просто не хочу реагировать.
- ___ 9. Я не думаю, что отличаюсь особым упрямством, но люди говорят, что я могу быть очень несговорчивым, как только я сформировал свою точку зрения.
- ___ 10. Многие люди очень легко выходят из себя: я же более уравновешенный.
- ___ 11. Необходимо принимать жизнь такой, какая она есть, так как мало что мы можем изменить.
- ___ 12. Я могу легко понимать различные точки зрения и намного чаще соглашаюсь с людьми, чем не соглашаюсь.
- ___ 13. Я верю в то, что в жизни лучше концентрироваться на позитивном, чем думать о негативном.
- ___ 14. У меня есть так называемая «философия жизни», которая является моим путеводителем и выручает меня в трудную минуту.
- ___ 15. В течение дня я делаю то, что необходимо сделать, но, когда день завершен, я знаю, как расслабиться и отвлечься от неприятностей.

___ ВСЕГО

Оцените каждое из нижеуказанных положений по шкале от 1 до 5 в зависимости от того, насколько верно или применимо оно для вас:

1..... *Совсем неверно.*

2..... *Иногда верно.*

3..... *В какой-то мере верно.*

4..... *В основном верно.*

5..... *Совершенно верно.*

**Коды к тесту
смотри на стр. 432.**

ТИП ЛИЧНОСТИ ДЕВЯТЬ: МИРОТВОРЕЦ

▶ **ОСНОВНАЯ БОЯЗНЬ:** потери и отделения, уничтожения.

▶ **ОСНОВНОЕ ЖЕЛАНИЕ:** сохранить собственную внутреннюю стабильность и душевное спокойствие.

▶ **ПОСЛАНИЕ СУПЕРЭГО:** «У тебя все хорошо, или ОК, если людям вокруг тебя хорошо, или ОК».

«Я плыву по течению».

С легким характером, предпочитающий держаться в тени: восприимчивый, обнадеживающий, услужливый и самодовольный.

Мы назвали тип личности Девять «Миротворец», потому что не существует другого типа, который был бы настолько сильно нацелен на поиск внутреннего и внешнего спокойствия для себя и других. Они часто заняты духовным поиском, страстно желая соединиться с космосом, так же как и с другими людьми. Они работают над сохранением душевного спокойствия и гармонии в своем мире. Проблемные вопросы Девяток являются основными для всех видов внутренней работы — жить осознанно или забыть про свою истинную сущность, присутствовать в Настоящем или быть отстраненным от происходящего здесь и сейчас, быть напряженным или расслабленным, иметь внутренний покой или чувствовать боль, объединяться или разделяться.

Как ни странно, но тип Девять, так сильно ориентированный на внутренний мир, находится в центре Инстинктивной Триады и является типом, который потенциально наиболее сильно зависит от физического мира и своего собственного тела. Но ощущение противоречия исчезает, когда мы понимаем, что Девятки либо находятся в контакте со своими инстинктивными качествами и по своей сути невероятно сильны и обладают мощным магнетизмом, либо они отрезаны от своей инстинктивной силы и могут быть невовлеченными в происходящее. В этом случае они могут быть отстраненными и даже незначительными людьми.

Чтобы компенсировать отсутствие контакта со своей инстинктивной энергией, Девятки также уходят в свои мысли и эмоциональные фантазии. (Вот почему Девятки могут иногда путать себя с Пятерками и Семерками — «интеллектуальными типами» или с Двойками и Четверками — «чувствующими типами».) К тому же, когда их инстинктивная энергия выходит из равновесия, Девятки используют эту же самую энергию против самих себя, преграждая путь своей собственной силе, и поэтому все в их душе становится статичным и инертным. Когда их энергия не используется, она останавливается, как вода в озере, в которое впадают ручьи и которое однажды становится таким полным, что запруживает ручьи, питающие его. Когда Девятки находятся в равновесии со своим Инстинктивным центром и его энергией, они,

наоборот, напоминают большую реку, легко несущую по своим водам все и вся.

Мы иногда называем Девятку «Короной Эннеграммы», потому что она находится на вершине символа и кажется, что она сочетает в себе все типы. Девятка может иметь силу Восьмерки, чувство юмора и страсть к приключениям Семерки, чувство долга Шестерок, интеллектуальность Пятерок, креативность Четверок, привлекательность Троек, благородство Двоек и идеализм Единиц. Таким образом, то, чего у них обычно нет, — это чувства действительного контакта с самим собой, сильного чувства собственной индивидуальности.

Как ни странно, но единственный тип, на который Девятка непохожа, — это на саму Девятку. Быть отдельной личностью, быть человеком, который должен отстаивать свои права перед другими, — это пугает Девятку. Она скорее растворится в ком-то еще или спокойно последует за своими идиллическими фантазиями.

Рэд, известный бизнес-консультант, комментирует эту тенденцию:

Я осознаю, что больше обращаю внимание на других людей, интересуюсь, кто они, как и где живут, и т. д. В отношениях с окружающими я часто отказываюсь от своего собственного плана в пользу планов другого человека, я чувствую, что всегда должен уступать требованиям окружающих, игнорируя свои собственные законные нужды.

Девятки проявляют общее для них искушение игнорировать беспокоящие их аспекты жизни и искать спокойствие и комфорт, делая вид, что проблем нет. Они реагируют на боль и страдание, стараясь продолжать жить в состоянии преждевременной умиротворенности, будь то в состоянии ложного ощущения высшего духовного просветления или в состоянии еще большего отрицания. Они больше, чем любой другой тип, предрасположены к желанию убежать подальше от парадоксов и напряженных моментов в жизни, стараясь выйти за их пределы или поискать простые и безболезненные пути решения проблем.

Фокусировать внимание на приятном в жизни, конечно, неплохо, но это является всего лишь ограниченным и ограничивающим подходом к жизни. Если Девятки видят «луч надежды в каждом облаке» и это защищает их от холода и дождя, то у других типов также есть свои деформированные представления и суждения. Так, например, Четверки концентрируются на своей ранимости и принесении себя в жертву, Единицы — на том, что вокруг них является неправильным, и так далее. В отличие от других типов Девят-

ки стремятся фокусироваться на яркой стороне жизни, чтобы их душевное спокойствие было непоколебимо. Однако, вместо того чтобы отвергать темную сторону жизни, Девятки должны понять, что *все точки зрения, представляемые другими типами, тоже верны по-своему*. Девятки должны противостоять желанию убежать подальше от реального мира в nirвану или в «белый свет» Блаженства. Они должны помнить, что должны пройти насквозь, чтобы отыскать выход.

Пожалуйста, имейте в виду, что подсознательные детские установки, которые мы здесь описываем, не являются причиной появления типа личности. Они просто объясняют тенденции, которые мы замечаем в раннем детстве и которые сильно влияют на наши взрослые взаимоотношения.

ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ УСТАНОВКИ

Многие Девятки говорят о том, что у них было счастливое детство, но это не всегда так. Если их детство было более проблемным, то юные Девятки учились справляться с этим *путем отстранения от угрожающих и травмирующих событий вокруг них* и приспосабливались к роли Миротворца или Медиатора во время семейных конфликтов. Они научились тому, что самый лучший способ сохранить гармонию в семье — это «исчезнуть» и никому не причинять беспокойства. Они научились тому, что, если они будут нетребовательными и не будут многого ожидать, короче говоря, если они будут неприхотливыми детьми, тогда они могут эффективно защищать себя, успокаивая мамочку и папочку. (В неблагополучных семьях им наиболее подходит название «Потерянный ребенок».) Они испытывают такое чувство: «Если я проявлю себя и заявлю о своих правах, я создам еще больше проблем, а если я останусь в стороне, то семья сохранится».

Джорджия, известный врач, занималась работой над собой на протяжении многих лет:

Моя мама была алкоголичкой с очень неустойчивым характером, поэтому в детстве я тратила много энергии на то, чтобы не попадаться ей на глаза и не ухудшать ситуацию. Таким образом, я научилась быть в роли наблюдателя в жизни и приспосабливаться к нуждам других людей. Я боялась, что меня не будут любить, если я начну заявлять о себе. Я предпочла жить жизнью, направленной больше внутрь себя, которая оказалась для меня на самом деле очень богатой, без конфронтации с другими людьми.

Девятки росли с ощущением, что нельзя иметь собственные желания, заявлять о себе, злиться или создавать проблемы своим родителям. В результате Девятки-дети так и не научились адекватно заявлять о себе или даже больше — *заниматься самореализацией*

независимо от родителей и важных им других людей. Молодые Девятки научились оставаться в тени, где ничто не может их достать. Во взрослом возрасте их психическое пространство настолько оказывается занятым вопросами и планами людей, к которым они пытаются приспособиться, что они часто неспособны услышать голос своих собственных желаний и нужд.

Они также научились подавлять гнев и собственную волю настолько хорошо, что перестали осознавать даже то, что они испытывают эти свои чувства. Они также научились приспосабливаться и идти в ногу со всем, что бы ни преподнесли им жизнь или другие люди. У них редко возникает желание спросить себя, чего они хотят, о чем думают или чувствуют. В результате Девяткам обычно требуется некоторое время, чтобы покопаться в себе и понять, чего же они хотят для себя.

Рэд много лет пытался решить проблемы низкой самооценки и подавления гнева:

У меня есть четкое ощущение того, что меня оставляли в покое, потому что я был таким «хорошим маленьким мальчиком». Моя мама всегда рассказывает людям о том, каким «ангелом» я был, потому что меня могли оставить одного на несколько часов и я мог сам себя развлечь. Я думаю, что моя мама — тоже Девятка, и я взял многое для себя из ее жизненной философии... Когда возникали конфликты между ней и моим отцом, она часто использовала выражения типа «не раскачивай лодку» и «если ты не можешь сказать ничего приятного, лучше вообще ничего не говори». Еще одно любимое ее выражение: «Танцевать танго можно только вдвоем». Она говорила мне, что может закончить спор, просто отказавшись спорить.

В очень неблагополучных семьях молодые Девятки могли получить эмоциональные, физические или сексуальные травмы. Такие Девятки научились защищать себя от невыносимых чувств, отдаляясь или замыкаясь в себе. С одной точки зрения, это своего рода благо — не осознавать свои травмирующие воспоминания или гнев, но, с другой стороны, результатом этого является глубокое омертвление их способности позволить реальности коснуться их со всей глубиной или яркостью. Такие люди могут потеряться в фантазиях или сосредоточивать свое внимание только на том, что позитивно и спокойно в окружающей их обстановке — независимо от того, какой еще большей иллюзией это может обернуться.

Андрэ — успешный риелтор, работающий в престижном районе мегаполиса; в основном причиной его успеха было то, что он

мог быть естественным и не притворяться, и это черты, присущие Девятке, хотя ему пришлось очень многое для этого сделать:

Моя мать была в депрессии большую часть моего детства. Я знал, что чем меньше беспокойства я ей буду доставлять, тем безопаснее мне будет, поэтому я старался вести себя настолько хорошо, насколько это было возможно. Я мог убежать во двор моей бабушки, где росли высокие деревья и где жили ее животные, которых я любил.

ПОДТИПЫ — КРЫЛЬЯ



ДЕВЯТКА С КРЫЛОМ ТИПА 8: РЕФЕРИ

Здоровые. Люди этого подтипа сочетают в себе способность соглашаться с людьми и умение создавать комфорт с помощью своей выносливости и силы. Они властные и в то же время мягкие, с легкостью контактирующие с людьми и вещами, примиряющие людей и смягчающие конфликты. Они часто ищут новые проекты, чтобы иногда иметь возможность сменить ритм своей повседневной жизни. Они также практичны, и для них приоритетными являются вопросы удовлетворения своих непосредственных желаний и физических и финансовых нужд. Будучи более общительными, чем представители другого подтипа, они обычно предпочитают работать с другими людьми. Они преуспевают в профессиях, связанных с оказанием помощи, а также могут эффективно работать в бизнесе, особенно на позициях, связанных с переговорами или работой с персоналом.

Средние. Этим людям нравится общаться и хорошо проводить время, и они скорее «потеряют себя» в чувственности и спокойной повседневной рутине, что мешает им сосредотачиваться на их важных жизненных целях. Они могут быть упрямыми и защищающимися, закопаться в своем мирке и отказываться слушать кого бы то ни было. Люди этого подтипа часто обладают плохим характером, хотя сложно предсказать, что их выведет из себя, — но обычно это угроза их чувству личного благосостояния или их семье, работе или убеждениям. Они могут быть резкими, легко взрываются, но внезапно возвращаются в состояние спокойствия и безмятежности.

Примеры:

Рональд Рейган
Джеральд Форд
Леди Берд Джонсон
Кевин Костнер
Софи Лорен
Уолтер Кронкайт
Вупи Голдберг
Джанет Джексон
Ринго Старр
Ингрид Бергман.

ДЕВЯТКА С КРЫЛОМ ТИПА 1: МЕЧТАТЕЛЬ

Здоровые. У людей этого подтипа хорошо развиты воображение и творческое мышление, они часто способны синтезировать

различные школы знаний или точки зрения в образ своего идеального мира. Они особо талантливы в невербальных формах коммуникации (искусство, инструментальная музыка, танец, спорт или работа с животными и природой) и могут процветать в больших организациях. Обычно они дружелюбны и убедительны, но у них есть отчетливое понимание цели, особенно касающейся их идеалов. Они часто становятся хорошими терапевтами, юристами или священнослужителями, способными слушать людей, не оценивая их, что сочетается с их желанием им помочь.

Средние. Они хотят внешнего порядка, что для них является способом наведения порядка в их внутреннем мире. Люди этого подтипа обычно теряются в несущественных занятиях и суете. Они могут быть активны, но все делают отстраненно и невовлеченно, что мешает им последовательно идти к достижению долговременных целей или мотивировать людей к ним присоединиться. Они менее склонны к приключениям и более сдержанны, чем люди другого подтипа, и выражают гнев со сдержанностью и тлеющим возмущением. Им также важно, чтобы их уважали, они часто чувствуют себя морально выше определенных классов людей, культур или стиля жизни. В них могут проявляться такие черты, как пуританство, а также чопорность, правильность и перфекционизм.

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ У ДЕВЯТОК

Ищущий комфорт. На средних уровнях Девятка с таким преобладающим инстинктом представляет собой приятного человека с легким характером, не просящего многого от жизни. Девятки с преобладающим инстинктом самосохранения предпочитают простые удовольствия, которые легкодоступны, — кушать в ближайшем ресторане быстрого обслуживания, постоянно смотреть один и тот же любимый фильм по телевизору или «отключаться» в удобном кресле. Они обычно неамбициозны, хотя могут быть довольно талантливыми. Когда они начинают тревожиться, то обычно начинают что-то делать, стремятся быть занятыми, занимаются пустяками и рутинной. Они могут начать делать что-то маленькое, чтобы не вовлекаться в большие проекты. Им нравится получать мелкие поощрения как компенсацию за то, что они отказались делать то, что им действительно хочется, но всегда глубоко внутри них сидит подавленное чувство тревоги оттого, что то, что они делают, не соответствует их реальным нуждам.

Примеры:

Авраам Линкольн
Королева Елизавета II
Карл Юнг
Джордж Лукас
Одри Хепберн
Дэйм Маргот Фонтейн
Роуз Кеннеди
Уолт Дисней
Гаррисон Кейлмор
Норман Роквелл.

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ



У людей этого подтипа наиболее ярко проявляется инерция Девяток. Апатия и равнодушие к себе могут привести Девяток с преобладающим инстинктом самосохранения к тому, что им трудно понять, чего же на самом деле они хотят или как позаботиться об удовлетворении своих истинных нужд самосохранения. Все больше и больше они подавляют свои чувства беспокойства или гнева с помощью еды и напитков, часто не могут себя ограничивать в еде и злоупотребляют спиртными напитками. Они не хотят, чтобы им портили их хорошее настроение, и сопротивляются, просто не реагируя на окружающих, упрямо храня молчание.

На нездоровых уровнях Девятки с преобладающим инстинктом самосохранения впадают в глубокую апатию по отношению к своей жизни и могут утомиться от жизни и стать неэффективными. Они становятся хроническими «диванными овощами», эмоционально закрытыми и впустую растрачивающими свое здоровье, отношения и возможности. Возможны злоупотребления спиртными напитками и наркотиками.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ДЕВЯТОК

Одна счастливая семья. На средних уровнях такие Девятки наиболее сильно заинтересованы в том, чтобы собирать вместе и примирять людей. Им нравится общаться с другими, быть частью происходящего, но им не нравится, когда от них ожидают слишком много. Они могут быть эмоционально или ментально отстраненными, делая что-либо физически. У Девяток с преобладающим социальным инстинктом обычно много энергии, и они любят быть активными, но внутри строго определенных, знакомых им структур. Они не возражают против того, чтобы поработать или помочь другим, но им нужно четко понимать, чего от них ожидают. Они могут быть консерваторами и конформистами в том смысле, что будут соответствовать ожиданиям их социального круга, но их также беспокоит возможная потеря индивидуальности, возможность стать «клоном» или зависимым от кого-то человеком.

Неуверенность в своей ценности плюс их желание угодить или соответствовать также приводят к тому, что Девяткам с преобладающим социальным инстинктом сложно сказать людям «нет». Они часто приходят к тому, что обычно начинают проявлять свое сопротивление в пассивно-агрессивной форме. Желание угодить различным людям или группам в своей жизни может привести их к тому, что они начинают разбрасываться и разочаровываются, как средние Семерки. Им обычно сложно ставить себе независимые цели и выполнять свои намерения.

На нездоровых уровнях Девятки с преобладающим социальным инстинктом могут быть отстраненными и пребывать в депрессии по поводу своего недостаточного развития. Их потребности и сильное ощущение незащищенности обычно замаскированы под эмоциональную вялость. Выражение бурного гнева может отталкивать людей, тем самым увеличивая социальную изоляцию Девяток.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНСТИНКТ У ДЕВЯТОК

Слияние. На средних уровнях Девятки с преобладающим сексуальным инстинктом хотят вобрать в себя энергетические качества другого человека, часто тяготея к агрессивным типам. Они могут и сами проявлять незначительные агрессивные черты. Стремятся быть более дерзкими, чем представители типов с другими преобладающими инстинктами, и легко проявляют свой гнев, как только чувствуют, что их связь с другими людьми находится под угрозой. Они ищут полного партнерства, думая о нем скорее как о «нашей жизни», а не о «своей жизни». Это похоже на то, как если бы они хотели, чтобы другой человек слился с Девяткой в одно целое. Девятки с преобладающим сексуальным инстинктом часто идеализируют другого человека, не хотят видеть его или ее недостатки, но они также могут стать критичными и требовательными, особенно если у них есть Крыло Типа 1. Compliments другому человеку — это комплименты самому себе; то же самое касается оскорблений и разочарований.

Другой человек становится центром притяжения, осью, вокруг которой вращается «ощущение себя» Девятки с преобладающим сексуальным инстинктом. В результате этого у таких людей может не получиться развить чувство собственного достоинства или чувство собственной независимости. Девятки с преобладающим сексуальным инстинктом могут быть очень романтичными и напоминать Четверок. Нереальные мечты о спасителе, «комплекс Золушки», загадывание желаний и «приклеивание» себя к любимым людям — все это может присутствовать в этих людях.

На нездоровых уровнях Девятки с преобладающим сексуальным инстинктом становятся очень необщительными и депрессивными, они выглядят так, словно потеряли «самого себя». Неспособные к слиянию с другим человеком в достаточной мере, они чувствуют себя потерянными. Мечты о других людях смешиваются с фантазиями о гнве и мести, но планы мести редко реализуются. Такие Девятки, в конце концов, либо оказываются в очень

З Д О Р О В Ь Е	Уровень 1	<i>Ключевые описания:</i> <i>Спокойный Упорный</i>	Девятки освобождаются от ощущения того, что их участие в мире неважно или не нужно; таким образом, они могут по-настоящему соединиться с самими собой и с другими. Они так же, как ни странно, достигают своего Основного Желания — иметь внутреннюю стабильность и душевное спокойствие. В результате их самореализации Девятки становятся сдержанными, динамичными, искренними и присутствующими.
	Уровень 2	<i>Несфокусированный на себе Миролюбивый</i>	Девятки сосредоточены на атмосфере, окружающей их, или на отношениях в целом, желая поддерживать гармоничную стабильность внутри себя и своего окружения. Представление о себе: «Я спокоен, легок в общении и добр».
	Уровень 3	<i>Бескорыстный Ободряющий</i>	Девятки усиливают мнение о самих себе, создавая и поддерживая мир и гармонию в своем мире. Они используют свой спокойный, уравновешенный подход к жизни, чтобы разрешать конфликты и успокаивать других. Они часто очень впечатлительны, вдохновляют других исцеляющим, позитивным видением жизни.
С Р Е Д Н И Е	Уровень 4	<i>Держащийся в тени Со всем соглашающийся</i>	Девятки начинают бояться, что конфликты в их жизни разрушат их душевное спокойствие, поэтому они начинают избегать потенциальных конфликтов, идя на поводу у других людей. Они считают, что о многих вещах вообще не стоит спорить, но также соглашаются делать то, что на самом деле не хотят.
	Уровень 5	<i>Невовлеченный Самодовольный</i>	Девятки беспокоятся о том, что любые значительные перемены в их мире или любые сильные чувства нарушат их хрупкий мир, поэтому они строят свою жизнь таким образом, чтобы ничто их не трогало. Они теряют себя в комфорте рутинных дел и привычках, суете и игнорируют наличие проблем.
	Уровень 6	<i>Смирившийся Попустительствующий</i>	Девятки боятся, что окружающие будут требовать от них реакции, а это начнет их беспокоить и разрушит их внутренний покой, поэтому они преуменьшают важность проблем и стараются заставить других поменять свое поведение. Они стоически проживают свою жизнь, выдавая желательное за действительное и подавляя свой гнев.

Н Е З Д О Р О В Ь Е	Уровень 7	<i>Подавленный Нерадивый</i>	Девятки боятся, что реальность заставит их иметь дело со своими проблемами, и это может быть правдой. Они начинают защищать иллюзию того, что «все хорошо», и упрямо противостоят всем попыткам побудить их к решению своих проблем. Они подавлены, лишены силы и бездеятельны.
	Уровень 8	<i>Диссоциированный Дезориентированный</i>	Девятки настолько сильно желают держаться подальше от всего, что может причинить вред тому внутреннему покою, какой у них еще остался, что совсем перестают признавать реальность. Диссоциируясь и отрицая, они стараются заблокировать осознание всего того, что может на них повлиять. Они выглядят одинокими, беспомощными и словно онемелыми, у них часто случается амнезия.
	Уровень 9	<i>Покинувший сам себя «Исчезающий»</i>	Очень нездоровые Девятки совершенно неспособны смотреть в лицо реальности. Они удаляются глубоко в самих себя и совершенно перестают на что-либо реагировать. Могут пытаться уничтожить собственную осознанность для того, чтобы сохранить иллюзию пребывания в полном мире, фрагментируя себя на субличности.

зависимых взаимоотношениях, либо идут по жизни сами по себе, ожидая кого-то. Либо их ощущение себя может попасть в зависимость от прошлых отношений («Мэг и я были такой любящей парой! Я так скучаю по ней после ее смерти»).

Далее описываются моменты, с которыми сталкивается большинство Девяток на определенном этапе их жизни. Замечая в себе эти модели поведения, «ловя себя в действии» и просто видя ваши наиболее яркие привычные отклики на жизненные ситуации, вы сможете себе освободиться от проявлений негативных характеристик вашего типа.

**С ЧЕМ ДЕВЯТКАМ
НАДО РАБОТАТЬ**



**«БУДИЛЬНИК» ДЛЯ ТИПА 9:
«ВО ВСЕМ СОГЛАШАТЬСЯ С ДРУГИМИ»**

Начиная со средних Уровней, Девятки испытывают желание больше, чем надо, приспособливаться к другим, потому что боятся,

**«Мне все равно.
Мне нет разницы».**

что если они будут конфликтовать с людьми, то потеряют с ними связь. К примеру, когда супруг спрашивает Девятку, куда она предпочитает пойти на обед, Девятка наверняка ответит: «Мне все равно — куда бы ты ни хотел пойти, все мне подойдет».

Говоря проще, Девятки обычно говорят «да» даже тогда, когда им приходится делать то, что они на самом деле делать не хотят. Эта стратегия может помочь избежать разногласий в краткосрочной перспективе, но почти неизбежно приводит к разочарованию обеих сторон. Более того, недовольство Девяток часто приводит к пассивно-агрессивному поведению — они соглашались что-то делать и потом не делают этого, что в конечном счете создает еще большие конфликты и непонимание с другими людьми. Их способность приспосабливаться может привести к тому, что окружающие начнут использовать Девяток для своих целей, потому что они сами желают платить очень дорого за то, чтобы сохранить мир.

Хоуп, талантливый терапевт, заметила у себя такую же модель поведения:

Я была слишком умиротворенной, не высказывающей своего мнения, и очень слабым оппонентом. Я помню моменты, когда мне нужно было действовать, отстаивать свои права или права других людей, а я не могла. Часто это случалось из-за того, что мне было страшно пойти на конфликт, страшно, что ситуация станет еще хуже, а также потому, что мне хотелось, чтобы все нашли общий язык друг с другом. Большую часть своей жизни я недооценивала любые свои способности в спорте или в профессии для того, чтобы играть второстепенную роль и не выделяться. Для меня было важно помочь быть на переднем фланге другим, а не себе.

Когда появляется желание подстраиваться под других людей и желание держаться в тени, то это является знаком того, что Девятки начинают «исчезать». Вместо того чтобы заявить о себе и пойти на риск испортить отношения с другими людьми, Девятки «исчезают», начиная играть незначительные роли, а также прятаться за банальностью и лозунгами. Если беспокойство и конфликты нарастают, Девятки становятся почти полностью невидимыми. Это происходит потому, что Девятки стараются адаптироваться к обстоятельствам, «не быть проблемой», но они теряют себя в этом процессе.

Хоуп точно определяет такой важнейший момент:

В первом классе я демонстрировала свою независимость и сказала учителю, что не буду переписывать то, что она написала на

доске. Она подошла ко мне и дернула меня за подбородок со всей силы. Я никогда после этого не была «трудным» учеником ни в школе, ни в церкви. Я стала «хорошей» девочкой, делающей то, что мне говорят.

ГОВОРИТЕ «ДА», А ПОДРАЗУМЕВАЕТЕ «НЕТ»

Подумайте о тех моментах, когда вы соглашались с планами, мнениями или выбором других людей и тем самым подавляли свои собственные желания. Как это влияло на ваше чувство вовлеченности? На ваш контакт с самим собой и своим опытом? Было ли вам обидно оттого, что вам пришлось во всем соглашаться с другими? Как вы определяли приоритеты по отношению к собственному выбору? Чего вы надеялись достичь, делая так?

Социальная роль: Ничего особенного

Средние Девятки начинают играть особую Социальную роль, видя себя как «Ничего особенного», скромным человеком, который постоянно находится в тени и не приносит никому никаких неудобств («Не покупай мне подарок на день рождения. Я и так знаю, что ты меня любишь»). Они чувствуют, что их присутствие, мнение или вовлеченность на самом деле не имеют большого значения и не приведут ни к какому особенному результату. Какой бы ограничивающей эта точка зрения ни казалась, Девятки находят комфорт в таком самоопределении — оно позволяет им минимизировать свои собственные надежды и ожидания таким образом, чтобы не расстроиться и не почувствовать себя отвергнутыми, злыми или разочарованными.

Социальную роль Девяток легко усвоить, она ощущается, когда вы ее примеряете на себя. Сущность Девяток напоминает кольцо с камнем или раму для картины. Их внимание сосредоточивается на камне или на картине, а не на самих себе, и их индивидуальность и самооценка растут оттого, что они имеют отношения (даже если только воображаемые) с теми людьми, которые кажутся им более достойными.

Определение себя как «Ничего особенного» также обеспечивает Девяток определенным прикрытием, способностью не выделяться, с тем чтобы никто не смог навязать им свое внимание. Их Социальная роль также дает им надежду, что если они не будут заботиться о себе, то другие увидят их скромное смирение и примут их сторону. Они могут также верить, что из-за того, что они неприязнательны и предпочитают оставаться в тени, жизнь не заставит их скорбеть или страдать. К сожалению, в жизни не всегда все про-

исходит таким образом, и, ставя себя в конец очереди, Девятки в какой-то степени начинают чувствовать себя одинокими и впадают в депрессию. Возможности проходят мимо них, и окружающие перестают воспринимать их всерьез.

Филипп — уважаемый университетский профессор, чья активная академическая жизнь содействует ему во внутреннем понимании себя:

Я жил с ощущением, что я неважен. Я всегда полагал, что другие люди значат больше, чем я, что о них нужно думать в первую очередь, что их нужды более важны, чем мои. Хороший пример этого — то, каким образом я реагировал на проблемы со здоровьем. Если я испытывал какие-то симптомы, я говорил, что нормально поживу с моими проблемами еще некоторое время. С другой стороны, когда мои дети были маленькими, если один из них чувствовал себя плохо, я сразу же записывал и вез их к врачу.

Если на это не обращать внимания, такая Социальная роль Девяток как «Ничего особенного» может лишить их энергии и заставить их сомневаться в отношении своей способности справиться с жизнью. Они становятся депрессивными, легко устают, нуждаются в частом отдыхе и много спят. Любой проактивный поступок для них становится все более и более трудным.

Я ДОСТОИН ЭТОГО

Составьте список тех вещей в жизни, которые вас вдохновляют. Не исправляйте себя. Каким бы человеком вы были, если бы все могли? Какие шаги вы можете сегодня предпринять, чтобы стать похожим на этого человека? На этой неделе? В этом году?

Леность и пренебрежение самим собой

Леность у Девяток проявляется в том, что они не хотят быть внутренне вовлеченными в то, что делают. Они необязательно лентяют в плане занятия обычными ежедневными делами — наоборот, они могут быть очень заняты на работе или в ведении бизнеса и домашнего хозяйства. Их леность прежде всего внутренняя, духовная леность, которая заставляет их не хотеть иметь глубоких переживаний или волнений по поводу всего, что происходит в реальности. Они не хотят занимать активную позицию в жизни, проявлять инициативу по поводу себя. В результате этого даже средние Девятки живут «на автопилоте», так, что жизнь становится

«Нет ничего страшного в том, чтобы умереть; страшно не жить».

ВИКТОР ГЮГО

для них не настолько неожиданной и пугающей. Жизнь проходит, скажем так, словно на безопасной дистанции от них.

Леность, соответственно, представляет собой леность в отношении осознания себя и самовоспоминания. Девятки не вкладывают энергию в налаживание контакта с самими собой, с другими людьми или с окружающим миром. Отождествлять себя со своим телом и его инстинктами значит — прямо осознавать свою смертность. Девятки придерживаются определенных удобных им внутренних состояний или идентифицируются с чем-то, что находится далеко от них, фактически *распыляя свое осознание* таким образом, чтобы в полной мере не осознавать то, что они смертны. Мир выглядит несколько расплывчато, и Девятки чувствуют себя в безопасности, но платят за это тем, что не живут полной жизнью и не участвуют в том, что происходит.

Несмотря на то что они могут быть духовными искателями, Девятки часто стараются получить эмоциональные и психологические преимущества внутренней работы, делая при этом что-то прямо противоположное необходимости присутствия в Настоящем. Они «засыпают», становятся бесчувственными по отношению к тому, что они на самом деле переживают, и «отключают» реальность таким образом, чтобы иметь возможность по-прежнему беззаботно в ней функционировать. Как ни странно, но Девятки, желая единства между собой и миром, в итоге получают только суррогат умиротворенности, фальшивое спокойствие, эмоциональное онемение и отчуждение — и эта скудная «умиротворенность» может быть потревожена любой мелочью. Как и все проекты нашего Эго, этот тоже обречен на провал.

Несфокусированность на самом себе и потеря чувствительности

Как бы парадоксально это ни звучало, Девятки создают и поддерживают свое чувство индивидуальности, оставаясь несфокусированными на себе, то есть недостаточно осознавая себя как индивидуальную личность. Все другие Типы личности *делают что-то*, чтобы создать и поддерживать ощущение своего «Я», — например, Четверки постоянно проверяют свои чувства и внутренние состояния, а Восьмерки постоянно заявляют о себе различными способами. Девятки же, наоборот, самоидентифицируются, не осознавая самих себя напрямую. Вместо этого они *сосредоточивают свое внимание на отношениях с другими*. Девятки представляют собой, условно говоря, место, где другие собираются, или фотоальбом, в котором приклеены фотографии других людей. Их осозна-

ние себя, таким образом, это «негативная способность», умение поддерживать другого человека, но не себя.

Это позволяет здоровым Девяткам быть необычайно полезными другим людям. Но основная ошибка, которую делают Девятки, — это вера в то, что оставаться в контакте с другими они могут, только не будучи в контакте с самими собой. Это приводит к тому, что у Девяток возникают проблемы, потому что для того, чтобы поддерживать свою «негативную способность», они должны с большим упорством *противостоять* всему, что нарушает их чувство гармонии и связи с другими людьми. Их осознание себя зависит от того, чтобы держаться в стороне от многих впечатлений. Они особенно сильно должны противостоять всему, что может заставить их почувствовать свой гнев, боль, фрустрацию и другие негативные переживания.

Внешне Девятки могут делать многие вещи, но в бóльшей степени их деятельность является суетой. Они тратят время на пустяки и занимаются чем-то мелким, но откладывают на потом более важные проблемы. Находясь в таком состоянии, Девятки не понимают, почему людей это раздражает. Они ни к кому не пристают, так почему кто-то должен быть ими недоволен? Чего они не видят, так это того, насколько сильно окружающие могут быть недовольны тем, что на них соответствующим образом не реагируют. Также они не видят, что создают основу для того, чтобы сбылось предсказание: невовлеченность средних и нездоровых Девяток приводит, в конце концов, к тому, чего они боятся больше всего, — к потере и отделению от других.

Для Девяток важно понимать, что *эмоциональное онемение — это не релаксация*. На самом деле немоты не бывает без физического напряжения. Когда мы расслаблены, мы глубоко осознаем наше дыхание, ощущения тела и наше окружение. Настоящее спокойствие содержит в себе жизненную силу и энергию, и это отличается от простого отчуждения, которое мы наблюдаем у Девяток.

Андрэ продолжает:

Когда мне особенно плохо, я чувствую онемение. Это даже не депрессия, а именно онемение. Любые мелочи даются мне с огромным трудом. Я могу часами просто смотреть в окно и думать или сидеть, уставившись в телевизор, и переключать каналы. Время просто останавливается. Это похоже на состояние зомби. Я все еще могу функционировать на работе и оставаться дружелюбным внешне, но внутри чувствую себя полностью закрытым. Я ощущаю чувство безнадежности, не зная, в каком направлении в жизни мне двигаться.

ОТСТРАНЕНИЕ

Когда вы понимаете, что «отстраняетесь», и не осознаете себя в течение достаточно длительного периода времени, подумайте, какие обстоятельства предшествовали тому, когда вы начали «отстраняться». Что вам казалось настолько пугающим, что вы захотели удалиться и не быть на виду? Это была угроза, которая появилась во внешнем мире, во внутреннем состоянии или как результат какой-либо вашей реакции? Когда вы это поймете, используйте эту информацию как раннее предупреждение, которое поможет вам предотвратить риск того, что вы продолжите «отстраняться» в будущем.

Удаление во Внутреннее Убежище

Девятки на самом деле являются самыми замкнутыми из всех Типов Эннеграммы, несмотря на то что, кажется, все наоборот. Из-за того, что их замкнутость не внешняя, она не проявляется настолько очевидно, как у других Типов. Девятки продолжают что-то делать физически, но в то же время отключают свое внимание от активной вовлеченности в то, что они делают. Они ищут способы создать и поддерживать свое Внутреннее Убежище, частное пространство в своей душе, куда больше никто не может вторгнуться («Здесь я в безопасности, и никто не может говорить мне, что делать»).

Девятки удаляются в свой внутренний мир, когда они тревожатся или огорчаются, или же когда их начинают пугать конфликты. В их внутреннем мире живут идеализированные воспоминания и фантазии; а реальным людям и реальному миру с его реальными проблемами сюда нет входа. Такое Внутреннее Убежище — единственная возможность для Девяток почувствовать, что они могут быть свободными независимо от требований других людей. Без сомнений, это может позволить им оставаться спокойными в период кризиса, но также может привести к внутренним проблемам и застою в личностном развитии.

На высоких уровнях это может выражаться во внутреннем «запасе спокойствия», как считает Андрэ:

Большую часть времени я спокоен и уравновешен — это целостное, безопасное чувство. Поэтому мне нравится быть Девяткой. Например, во время недавнего землетрясения, когда мой дом гудел так, словно грозил развалиться на части, я был не особенно испуган. У меня были гости из Нью-Йорка, и я слышал, как они кричали в гостиной, я же чувствовал себя так, словно наблюдаю землетрясение со стороны. На самом деле мне было довольно интересно.

**«Я не позволяю
ничему меня
затронуть».**

Не было смысла огорчаться; раз я не могу изменить то, что делает Земля, так зачем тогда беспокоиться?

Чем дольше Девятки находятся в своем Внутреннем Убежище, тем больше они теряют себя в туманных грезах. Неосознание того, что происходит вокруг них, создает для них иллюзию мира и гармонии, но они сильно рассеяны, что только раздражает других людей и превращает Девяток в менее эффективных и способных людей. Если они начнут глубже погружаться в это состояние, то, несмотря на то что они могут испытывать чувства не только по отношению к любимым людям, но даже незнакомцам или животным, находящимся в затруднительной ситуации, в ответ на эти чувства они не сделают ничего значащего. Все больше и больше их взаимоотношения существуют в первую очередь в их воображении.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНУТРЕННЕГО УБЕЖИЩА

Ваше Внутреннее Убежище спокойно, беззаботно и безопасно, но жизнь в нем стоит дорого, и вы, возможно, начинаете это понимать. Можете ли вы вспомнить моменты, когда вы переключаете свое внимание на свое Внутреннее Убежище? Какие его элементы и качества делают его безопасным для вас? Какие его элементы являются нереальными? Вам становится более ясно, сколько всего вы можете обрести, если чаще будете вовлекаться в реальный мир, а не заниматься поиском приюта в своем Внутреннем Убежище.

Идеализация других людей во взаимоотношениях

Девятки идеализируют других и живут, идентифицируя себя с узким кругом людей, обычно с семьей и близкими друзьями. Вот как Девятка определяет это: «Мне не нужно находиться в постоянном контакте с кем-то до тех пор, пока я знаю, что отношения не потеряны». Со временем Девятки начинают строить отношения в большей степени со своим представлением о человеке, а не с человеком как таковым. Например, Девятка может идеализировать свою семью, но если, например, кто-то из ее детей начинает употреблять наркотики или у ребенка возникает любая другая серьезная проблема, то Девятке обычно будет очень тяжело осознать эту реальность.

Идеализация позволяет Девяткам фокусироваться на ком-то другом в ущерб себе. Она также позволяет Девяткам положительно эмоционально реагировать на других людей, и, делая это, Де-

вятки соответствуют ожиданиям своего СуперЭго («Ты хороший, и у тебя все хорошо, когда вокруг тебя хорошие люди и у них тоже все в порядке»). Идеализирующих Девяток часто привлекают сильные и более агрессивные люди, от которых Девятки ожидают придания их отношениям «особого вкуса». Их более энергичные и динамичные друзья и близкие люди обеспечивают Девяток жизненной силой, которую они сами в себе подавляют. Часто такая негласная договоренность работает относительно хорошо, потому что более напористые Типы обычно ищут кого-то, кто будет подчиняться их планам и приключениям. Идеализация других людей также косвенно поддерживает (или даже повышает) самооценку Девяток: если выдающийся человек общается с ними, их ощущение собственной ценности растет.

Но здесь существует три главных риска. Первый заключается в том, что эти более напористые, независимые и агрессивные Типы могут начать использовать Девяток в своих интересах. Второй — в том, что более независимые и свободные Типы будут часто терять интерес к более услужливым и менее предприимчивым Девяткам. И последний и самый большой риск заключается в том, что, заполняя себя жизненной силой другого, Девятки вряд ли будут пытаться найти свою собственную жизнеспособность.

ОБРЕТЕНИЕ ВАШЕЙ СКРЫТОЙ СИЛЫ

Тогда, когда вы начинаете идеализировать других людей в отношениях, отметьте, на каких их качествах вы сосредоточиваете свое внимание. Это именно те качества, которые, как вам кажется, отсутствуют в вас самих? Помните, что в вашей Сущности уже есть эти качества, и с этой точки зрения действия другого человека послужат просто напоминанием о том, что заблокировано в вас самих. Ваша идеализация, таким образом, может служить вам как достойный доверия гид для Внутренней Работы по нахождению и заявлению о своих собственных положительных качествах.

Жизнь по формулам, или «Философия Жизни»

Средние Девятки все более и более следуют «философии жизни», которая обычно представляет собой смесь домашних афоризмов, общепринятых правил, библейских законов и высказываний, а также народных поговорок и цитат всех видов. Эти формулы дают средним Девяткам возможность взаимодействовать с людьми и справляться с потенциально неприятными или проблемными ситуациями. Они имеют готовые ответы на все жизненные

***«Однажды мой
корабль приплывет».***

вопросы, хотя их ответы могут быть правильными в некоторых обстоятельствах, они все-таки являются упрощенными и не принимают во внимание нюансы и индивидуальную специфику происходящего. Проблема состоит в том, что Девятки используют эту «герметичную» философию, чтобы огорчиться от огорчения самим, а не пользоваться ею в качестве проводника для поиска истинной правды или реального понимания. Более того, многое из их философии выглядит утешительным и комфортным («Я Бог», «Все — это Одно», «Все — любовь»). Не прилагая никаких усилий, они всегда могут найти оправдание своей дальнейшей невовлеченности и пассивности.

Менее здоровые Девятки могут использовать духовность, чтобы защитить своеобразный фатализм, принятие негативных и даже разрушительных ситуаций, оправдываясь тем, что они якобы ничего не могли сделать («Это воля Бога»). Девятки, которые глубоко погрязли в своих защитных реакциях, также не прислушиваются к своей интуиции, к суждениям на основе здравого смысла, чувственным ощущениям и даже к личному опыту и профессиональной экспертизе, а вместо этого следуют только тому, что бы они хотели, чтобы было правдой. Это похоже на то, как если бы они игнорировали свои собственные внутренние тревожные колокола, не думая о себе и других. Они становятся преждевременно отстраненными от происходящего, стараясь убедить себя и других не беспокоиться ни о чем и не огорчаться. В конце концов, ангелы обо всем позаботятся.

«ГЕРМЕТИЧНАЯ» ФИЛОСОФИЯ

В тот момент, когда вы «ловите себя в действии», когда думаете или говорите какой-нибудь афоризм или поговорку, отметьте две вещи. Во-первых, отметьте, какие негативные или неприятные чувства вы пытаетесь тем самым преодолеть. Можете ли вы обратить внимание внутрь своего тела и понять, какие у вас появляются чувственные восприятия? Во-вторых, попробуйте сделать упражнение на тему поиска неверного в поговорке, которую вы используете, — возможно, в поговорке вы увидите полную ее противоположность. Но, возможно, настоящая правда лежит где-то посередине.

Упрямство и Внутреннее Сопротивление

Девятки могут хорошо знать, что их внимание и энергия нужны для их собственного развития, для решения проблем и для реального взаимодействия с другими людьми. Но они чувствуют непонятную нерешительность, как будто от них требуется

огромное усилие, чтобы участвовать в собственной жизни более полно. Все это кажется слишком сложным. Многие из нас могут вспомнить те утренние моменты, когда мы бы предпочли насладиться приятным сном, но нам нужно вставать с кровати и начинать новый день с его проблемами. Мы часто испытываем почти непреодолимое желание отключить будильник, чтобы позволить себе еще несколько минут спокойного сна. Мы можем даже несколько раз отключать будильник — достаточное количество раз, чтобы опоздать. Средние Девятки имеют похожий механизм в своей психике, направленный на то, чтобы откладывать пробуждение.

Чем больше другие люди пытаются заставить средних Девяток проснуться и отреагировать, тем больше Девятки отдаляются. Они хотят, чтобы люди перестали «стоять у них за спиной», поэтому Девятки успокаивают других, ища мира любой ценой.

Андрэ говорит о тщетности попыток отстоять свое мнение перед требованиями своей матери:

Единственная вещь, которая давала моей матери хоть какое-то удовлетворение, — это было украшение нашего дома. Будучи Четверкой, она много работала, чтобы сделать наш обыкновенный загородный дом особенным. Когда у нее дошли руки до моей комнаты, она сняла все мои постеры и заклеила стены обоями в пастельных тонах. Я чувствовал себя уничтоженным. Я ненавидел это, но знал, что она ничего не поменяет, поэтому мне нужно было перестать расстраиваться. Попытка поговорить об этом с мамой была бы бессмысленной тратой энергии.

Но, даже несмотря на то что Девятки стремятся приспособиться к другим, они очень упрямы, сопротивляются давлению и хотят, чтобы никто и ничто из того, что они видят как угрозу своему спокойствию, не влияли на них. Другие могут видеть таких Девяток как пассивных, хотя внутри них скрыты невероятная сила и упорство — стремление, чтобы их оставили в покое. Под маской спокойствия у средних Девяток находятся кирпичные стены; на определенном этапе они не собираются двигаться с места.

В то время как многие Девятки не хотят меняться и подвергаться влиянию других, менее здоровые Девятки также не хотят, чтобы им мешали жить их собственные реакции на события. Они чувствуют, что все, что может «качнуть лодку», опасно. Это касается не только негативных эмоций, но и, как ни странно, положительных тоже. Если они разрешат себе стать слишком взволнованными из-за чего-то, то это может так же угрожать их эмоциональной стабильности, как и возможная катастрофа.

Удивительно, но в независимости от того, насколько неприятны их жизненные обстоятельства, менее здоровые Девятки сильно сопротивляются, когда им помогают выбраться из них. Их спокойствие превращается в мрачное сопротивление: жизнь превращается в бесконечный трудный экзамен, и ею невозможно наслаждаться. Все жизненные удовольствия, которые они позволяют себе получать, используются для того, чтобы отвлечь их от растущего внутреннего безразличия. Но поедание чипсов перед телевизором, или прогулки с друзьями, или проживание чужой жизни не могут полностью уберечь их от болезненного понимания того, что жизнь Девяток остановилась.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ОТКЛАДЫВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НА ПОТОМ

Отведите немного времени на то, чтобы отметить в вашем Журнале Внутренней Работы различные способы, какими вы откладываете на потом возможность заявить о себе. Где и как вы обычно нажимаете на кнопку будильника? Есть ли определенные обстоятельства, которые способствуют такому поведению? Дома? В офисе? С определенными людьми или в определенных обстоятельствах? Какие условия необходимы вам, чтобы проснуться?

Подавленные Гнев и Ярость

На более низких Уровнях Девятки, кажется, вообще не в состоянии испытывать агрессивные чувства (или даже просто быть напористыми). Под их внешней удовлетворенностью и нейтралитетом, однако, мы часто можем найти много скрытого гнева и негодования, чего Девятки не хотят признавать и еще меньше хотят иметь дело с этими эмоциями.

«Чем больше ты говоришь об этом, тем меньше я собираюсь это делать».

Гнев — это инстинктивная реакция, и если она не имеет выхода, то неизбежно превращается в ярость. Если гнев сдерживается, многие другие сильные человеческие чувства и способности — даже способность переживать любовь — сдерживаются тоже. Средние Девятки боятся, что если они позволят своему гневу выйти наружу, то потеряют две наиболее важные вещи в своей жизни: свое душевное спокойствие и связь с другими людьми. На самом деле все происходит с точностью до наоборот. Как только Девятки начинают осознавать это, сдерживаемый гнев может служить тем самым горючим, которое им необходимо для того, чтобы избавиться от своей внутренней инертности.

Девятки испытывают гнев (ярость или другие негативные эмоции) по ряду причин, и не все они являются очевидными. Подсознательно Девятки испытывают гнев, потому что чувствуют, что у них нет «места», чтобы жить собственной жизнью. Они очень

заняты, стараясь подстроиться под кого-то еще и сохранить гармоничные отношения, в которых постепенно накапливается большое количество негодования. Девятки также злятся, потому что другие люди постоянно огорчают их, стараясь принудить к действию, когда они хотят, чтобы их оставили в покое, или напоминают им о проблемах и трудностях, о которых они предпочли бы не думать. И наконец, Девятки испытывают гнев, потому что другие люди могут быть жестокими или использовать их в своих целях, и тогда Девятки становятся бессильны что-то с этим делать.

Менее здоровые Девятки часто становятся «тряпкой» и страдают от того, что другие «вытирают о них ноги», ничего при этом не делая. Средние Девятки замыкаются в себе, вместо того чтобы включить механизмы самозащиты. Они чувствуют себя неспособными защитить себя должным образом, высказать свои желания или действовать в своих интересах. Чувство бессилия — одна из наиболее сильных причин подавления гнева.

Мы часто думаем о гневе как о чем-то негативном. Но менее понятная нам позитивная сторона этого чувства заключается в его способности уничтожать барьеры, которые держат нас запертыми в наших застаревших моделях поведения. Существует благотворная сторона гнева, которая может быть названа *священным гневом*, — это способность занять твердую позицию по отношению к чему-то, уничтожить барьеры и защитить себя. Большая работа по исцелению для Девяток включает в себя способность понять, насколько подавлена их энергия, и позволить себе чувствовать гнев.

ИНТЕГРАЦИЯ СВОЕГО ГНЕВА

Вам нужно практиковаться в том, чтобы чувствовать себя в порядке, когда вы чувствуете гнев, и видеть его в качестве силы, которую вы имеете законное право переживать и тренировать. С духовной точки зрения гнев дает нам возможность сказать «нет» — защитить себя от того, чего мы не хотим иметь в нашей жизни. Поэтому будет полезно, если вы начнете разрешать себе говорить «нет» вещам, которых вы на самом деле не хотите. Если в результате вы чувствуете себя виноватым или вам станет страшно, тогда отметьте эти реакции и оставайтесь спокойными и сконцентрированными. Помните тем не менее о том, что нужно учиться говорить «нет», когда это касается чего-то важного и серьезного, но если вы совершаете ошибку, то лучше ее совершить, сказав «нет», хотя бы до тех пор, пока вы не приобретете достаточно опыта.

Как мы видим, Девятки стараются справиться со стрессом, недооценивая важность сделать выбор самому и удаляясь в свое Внутреннее Убежище. Когда эти методы не позволяют им справиться с беспокойством, Девятка уходит в Шестерку, увлекаясь

**РЕАКЦИЯ
НА СТРЕСС: ДЕВЯТКА
УХОДИТ В ШЕСТЕРКУ**



идеями и отношениями, которые, как они думают, дадут им больше безопасности и стабильности.

Когда волнения и беспокойство выходят наружу, Девятки интенсивно фокусируются на работе и различных проектах. Это происходит аналогично тому, как сначала они пустили все на самотек, а потом собрались с силами и стараются охватить все дела одновременно в сконцентрированной фазе лихорадочной активности. В то же время они часто импульсивны в отношении требований других людей, становясь при этом пассивно-агрессивными и уходя в глухую оборону. Их позитивная «философия жизни» рушится, открывая дорогу сомнениям и пессимизму, от которых они хотят защититься. Так же, как Шестерки, Девятки в стрессе могут начать постоянно жаловаться на других людей и на свое место в этом мире. Хотя «выпускание пара» и снижает временно уровень стресса, но это преимущество обычно кратковременно, потому что Девятки все еще с большой неохотой примиряются с первопричиной своего несчастья. Под влиянием сильного стресса у Девяток может развиваться комплекс преследования. Параноидальная подозрительность может быстро привести к тому, что Девятки начинают винить в своих проблемах других людей и ведут себя вызывающе. Вспышки гнева и демонстрация характера могут стать настолько же неожиданными как для самих Девяток, так и для тех, кто становится свидетелем этого.

КРАСНЫЙ ФЛАГ: ДЕВЯТКА В БЕДЕ



Если Девятки испытали серьезный кризис без адекватной поддержки или навыков, чтобы справиться с ним, или если с ними жестоко обращались в детстве, они могут перешагнуть шоковый порог и начать проявлять нездоровые характеристики своего типа. Это может привести их к пугающему осознанию, что проблемы и конфликты в их жизни никуда не уходят и могут даже становиться хуже — особенно из-за их собственного бездействия. Реальность может также заставить их иметь дело с проблемами. (Несмотря на то что Девятки отказываются признавать проблемы, полиция доставляет ребенка домой, или супруга, у которого «легкая проблема с алкоголем», увольняют за пьянство, или опухоль в груди не проходит, как все на это надеялись.)

Понимание всего этого, даже пугающее понимание, может стать поворотным пунктом в жизни Девяток. Они могут начать менять свою жизнь и двигаться по пути к здоровью и освобождению. С другой стороны, они могут стать еще более упрямыми, с упорством поддерживая успокаивающую иллюзию того, что «все хорошо» («Почему все стараются меня расстроить?», «Чем больше ты поднимаешь этот вопрос, тем меньше я намерен что-то с этим делать!»). Если Девятки будут продолжать придерживаться

этой позиции, то они могут спуститься вниз на нездоровые уровни. Если вы или кто-то, кого вы знаете, демонстрируете нижеуказанные предупреждающие знаки продолжительное время — более двух или трех недель, — то таким людям чрезвычайно рекомендуются консультации, терапия и другая помощь.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ:

диссоциативные расстройства, зависимость и шизоидные расстройства, полное равнодушие к радостям жизни, чрезмерное отрицание, резкая долговременная деперсонализация.

- ▶ Отрицание серьезных финансовых, личных проблем и осложнений со здоровьем.
- ▶ Упрямство и долговременное непринятие помощи.
- ▶ Обычная осознанность и жизненная энергия подавлена и находится в застое.
- ▶ Чувство неадекватности и преобладающая небрежность.
- ▶ Зависимость от других и позволение себя эксплуатировать.
- ▶ Хроническая депрессия и эмоциональная невовлеченность (ангедония*).
- ▶ Сильная диссоциация (чувство потери, беспорядка, глубокого разобщения).

▶ Несмотря на то что истинное смирение — это черта, достойная восхищения в человеке, это не то, над чем вам нужно работать. Научитесь видеть отличие между истинным смирением и стремлением недооценивать себя и свои возможности. Другими словами, помните о Социальной Роли Девяток, «Ничего особенного», и замечайте, когда вы начинаете ее играть. Вы можете чувствовать себя переполненными жизненными проблемами и чувством, что вам нечего предложить другим, но когда вы столкнетесь с конфликтом, жестокостью и болью в мире, то ваша спокойная мудрость подскажет вам, что вы можете сделать. Если и есть энергия, необходимая для восстановления равновесия на полном проблемном земном шаре, то это, конечно, спокойная, исцеляющая и примиряющая энергия здоровых Девяток. Знайте, что, когда вы на самом деле соединены с собой, у вас есть вся сила и способности, которые вам нужны для разрешения любой ситуации.

ПРАКТИКИ, ПОМОГАЮЩИЕ ДЕВЯТКАМ РАЗВИВАТЬСЯ



* Ангедония — психическое расстройство в виде потери чувства радости, наслаждения.

► Научитесь ценить слово «нет». Это вполне естественно — не хотите огорчать других, но, когда вы сталкиваетесь с предложением, с которым вы не согласны, лучше дать знать о вашем недовольстве, чем молча со всем соглашаться и позже об этом сожалеть. Кроме того, другие люди, скорее всего, огорчатся гораздо больше, если вы будете пассивно-агрессивно внутренне сопротивляться их планам, после того как сначала с ними согласились. Многие люди предпочитают знать ваше настоящее мнение или предпочтения, даже если вам это кажется иногда неважным.

► Научитесь понимать, что вам нужно от той или иной ситуации. Часто вы будете настолько заняты принятием позиций и взглядов других людей, что начнете игнорировать свои собственные. Из-за этой привычки вы, возможно, не всегда знаете, что вам хочется в настоящий момент. Если необходимо, не бойтесь попросить других дать вам время все хорошо обдумать. И не бойтесь стоять на своем мнении, когда оно у вас появляется. Помните, что вам разрешено иметь желания.

► Поучитесь у здоровых Троек и вкладывайте время и энергию в развитие себя и своих талантов. Есть много приятных, верных способов проводить свое время, развлекаясь, общаясь с друзьями или близкими людьми, но убедитесь, что вы не обманываете себя, игнорируя свое собственное развитие. В начале этого процесса вам, возможно, будет очень трудно справляться с сомнениями на свой собственный счет, но награда за настойчивость в процессе своего развития будет более удовлетворительной для вас. Таким образом, инвестирование в себя не мешает вам в общении с другими людьми: каждый только выиграет от того, что вы станете более сильным и реализовавшимся.

► Отметьте моменты, когда вы воображаете свои отношения с кем-то, вместо того чтобы реально с ним общаться. Для большинства людей не очень приятно сидеть с вами рядом в то время, когда вы мечтаете о походе с палатками или вспоминаете недавний эпизод вашего любимого телевизионного шоу. Если вы «отключаетесь» при общении с определенным человеком, вы должны также спросить себя, почему вам дискомфортно или вы, может, за что-то злитесь на него. В любом случае разговор об этом может помочь вам заново наладить отношения с ним.

► Научитесь осознавать и переживать свой гнев. Для большинства Девяток гнев очень страшен. Из всех эмоций он единственный, может легко разрушить их внутренний мир. Но только

через гнев вы сможете соединиться со своей внутренней силой — это топливо, которое сожжет вашу инертность. Это не значит, конечно, что вам нужно бегать, крича на всех подряд, и быть агрессивным даже по отношению к незнакомым людям. Но это значит, что если вы злитесь, то нормально сказать окружающим о том, что вам в них не нравится. Научитесь чувствовать гнев в своем теле. На что это похоже? В каком месте вашего тела он чувствуется наиболее сильно? Знакомство с этим чувством поможет вам меньше его бояться.

Одним из главных источников силы для Девяток является их глубокое терпение: полное «разрешение» другим людям развиваться своим собственным способом. Это качество демонстрируется хорошим родителем, который спокойно обучает своих детей новым навыкам, держа при этом дистанцию, свидетельствующую об уважении к личному пространству ребенка, но которая также позволяет ему пристально наблюдать за ребенком.

Терпение Девяток поддерживается спокойной силой и потрясающей выносливостью. Они способны вытерпеть многие лишения и пройти сквозь сложные ситуации. Девятки часто говорят о своей способности долгое время терпеть бросающиеся в глаза проблемы на работе и в отношениях — как в басне про черепаху и зайца. Когда Девятки здоровы, они способны работать стабильно и настойчиво идти к поставленным целям и часто достигать их. Их сила воли освобождается, и они обнаруживают невероятную твердость характера и запас жизненных сил — это качество ставит Девяток в центр Инстинктивной Триады.

Здоровые Девятки также высокоэффективны в кризисных ситуациях из-за своей экстраординарной внутренней стабильности. Небольшие взлеты и падения в жизни не выбивают их из равновесия, так же как и более серьезные проблемы, неудачи и потрясения. Когда всех трясет от волнения, Девятки находятся в спокойном сбалансированном состоянии, которое сложно нарушить, и это состояние позволяет им идти вперед и решать проблемы.

Андрэ знает, как просто и как сложно это может быть:

Выход из периода дискомфорта и ооченения прост: нужно признать себе, что что-то не так, потом сказать кому-нибудь, кому я доверяю, о том, как я себя чувствую. Это очень болезненно, потому что ты соприкасаешься с «некомфортными» эмоциями, но когда я это делаю, то мне кажется, что это их смягчает. Другая стратегия, которая помогает мне, — это воссоединение со своим телом, когда я хожу в тренажерный зал, когда мне делают массаж, и т. д. Иметь собаку также хорошо для меня. Она настолько «здесь и

РАЗВИТИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН ДЕВЯТОК



сейчас в каждый момент» и требует столько моего внимания, что сложно снова превратиться в зомби.

Здоровые Девятки имеют удивительную способность не разграничивать себя и других, что особенно важно в условиях современного глобализированного общества. (Это показывает то, почему Шестеркам, которые обычно разграничивают себя и людей и делят их на «внутренние» и «внешние» группы, нужно интегрировать в Девятку.) Хотя Девятки видят хорошее в других (и желают слиться с ними), по-настоящему здоровые Девятки также могут увидеть хорошее и в себе (и желают стать более независимыми и лично вовлеченными в свой мир).

«Мы все можем ладить».

Хотя Девятки на самом деле заинтересованы в том, чтобы поддерживать других, они не идентифицируют себя с ролью Спасателя или Помощника. Их ценят за то, что они слушают, не осуждая, предлагая другим людям свободу и достоинство философии «живи и дай жить другому». Они умеют прощать и дают другому человеку возможность сомневаться, всегда ища позитивную интерпретацию ситуации. Их способность создавать пространство для других и давать каждому возможность быть выслушанным притягивает к Девяткам людей. Они могут принимать разные точки зрения, но также могут постоять за себя, если необходимо. Их простота, искренность, прямота и невинность успокаивают людей и располагают к доверию.

Здоровые Девятки допускают и даже ценят разницу мнений, конфликты и напряжение. Они часто способны прийти к новому, синтезированному заключению, которое либо разрешает противоречие, либо переводит конфликт на другой уровень. Таким образом, Девятки могут быть очень креативными, хотя обычно стесняются своих талантов. Кроме того, Девятки обычно предпочитают выражать себя невербальными способами — через музыку, искусство, рисование или танец. Они могут быть одарены чрезвычайно богатым воображением, им нравится познавать мир снов и символов. Девятки думают целостно и любят сохранять чувство общности с Вселенной. Мифы для Девяток — это способ говорить о более широких понятиях человеческой природы и о моральном порядке существования: в конце концов все будет хорошо, и случится так, как должно быть.

**ПУТЬ ИНТЕГРАЦИИ:
ДЕВЯТКА УХОДИТ
В ТРОЙКУ**



Девятки становятся реализованными и остаются здоровыми, когда учатся замечать свою собственную Сущностную ценность, как это делают здоровые Тройки. Фактически они перестают играть свою Социальную Роль, «Ничего особенного», и понимают, что им стоит потратить время и энергию на себя. Они работают над

собственным развитием и своим потенциалом и «выводят себя» в мир, позволяя другим узнать о том, что они могут предложить.

Самое большое препятствие для их самореализации — это инертность. Интегрирующие Девятки могут ощущать тяжесть или сонливость каждый раз, когда будут пытаться сделать что-то хорошее для себя. Но в процессе интеграции они почувствуют подъем энергии и вместе с ней проявление своей харизмы. После того как большую часть своей жизни они воспринимали себя невидимыми, интегрирующие Девятки начинают восхищаться тем, что другие не только слушают их, но фактически ищут с ними общения. Когда они осознают собственную ценность, окружающие начинают также ценить их еще больше. Когда Девятки восстанавливают жизненную силу своей инстинктивной природы, тогда они начинают заряжать ею других. Таким образом, интегрируя, Девятки обретают свою внутреннюю ценность и находят ее отражение в других людях, что удивляет их и приносит большое удовольствие.

Интегрирующие Девятки также находятся в контакте со своим сердцем, источником своей самоидентификации, и ведут себя удивительно естественно, что может быть очень трогательным. Они способны постоять за себя, если это необходимо, понимая, что самозащита — это не то же самое, что агрессия. Далее их сопротивление реальности исчезает, делая их более гибкими и способными адаптироваться к обстоятельствам.

Конечно, интеграция для Девяток не означает имитацию средних качеств Типа 3. Превращение себя в конкурентных людей, заботящихся об успехе и имидже, мало поможет Девяткам в обретении высокой самооценки — наоборот, только укрепит их сомнения в собственной ценности и больше отдалит от истинной сущности. Но тогда, когда Девятки находят энергию, которую они направляют на саморазвитие, любовь и сила их сердца становятся неукротимой, исцеляющей силой в мире.

В конечном счете Девятки возвращаются к своей Сущности, когда осознают свою Основную Боязнь потери контакта и перестают думать о том, что их участие в мире неважно, что они не должны «высовываться». Они осознают, что единственный способ достичь желанной гармонии и целостности — не «отключаться», переходя в мир воображения, а стать полностью вовлеченным в то, что происходит в настоящий момент. Когда они делают так, то мгновенно воссоединяются со своей инстинктивной природой и со своим телом. Часто для этого требуется преодоление подавляемых чувств гнева и ярости, которые могут быть очень пугающими для их обычного ощущения собственного «Я». Но, когда Девятки остаются верными себе и способными интегрировать свой гнев,

**ТРАНСФОРМАЦИЯ
ЛИЧНОСТИ
В СУЩНОСТЬ**



«Единство — это не то, что от нас требуется создать; это то, что от нас требуется признать».

УИЛЬЯМ СЛОАН КОФФИН

они начинают чувствовать стабильность и уравновешенность, чего они и ищут. С этой позиции внутренней силы реализовавшиеся Девятки обретают неукротимую силу, благородную, мощную и объединенную с Божественной волей. Мы можем видеть такие качества у выдающихся Девяток, таких как Авраам Линкольн или Его Святейшество Далай-лама.

Для того чтобы достичь настоящего контента и целостности, Девятки должны принять и пропустить через себя весь опыт, свойственный смертным. Хотя это правда, что существует много аспектов реальности за пределами внешнего мира, но мы не можем стать реализовавшимися, *отвергая* или отрицая этот мир. Иначе говоря, мы не можем по-настоящему выйти за пределы человеческого состояния: только полностью приняв его, мы обретем целостность нашей истинной природы.

Когда Девятки понимают и принимают эту истину, они становятся удивительно уравновешенными и независимыми. Они обретают способность более свободно отстаивать свои права и обретают больший мир, спокойствие и удовлетворение. Их самообладание позволяет им устанавливать полностью удовлетворяющие их отношения с другими людьми, потому что они полностью принимают самих себя такими, какие они есть, — живыми, осознанными, яркими и полными жизненных сил. Они становятся динамичными, веселыми людьми, работающими на благо мира и его исцеления.

Уже далеко не отстраненные и не подавленные, они обнаруживают, что им нравится быть вовлеченными в жизнь, и они делают удивительные открытия для себя, как отмечает Рэд:

Я знаю точно, что мне нужно сказать и сделать, и у меня есть сила и уверенность для этого. Я перестаю угождать другим и концентрируюсь на том, чтобы угодить себе. Это достаточно странно, но попытка удовлетворить свои нужды очень часто соответствует нуждам группы, как будто, концентрируясь на собственных желаниях, я интуитивно предвосхищаю желания группы.

ПОЯВЛЕНИЕ СУЩНОСТИ

Девятки помнят Сущностное качество целостности и завершенности. Они помнят взаимосвязь всех вещей — что ничто в этом мире не существует отдельно от чего-то еще. Это знание приносит большое внутреннее спокойствие, и цель жизни Девяток с точки зрения Сущности — быть живым напоминанием духовной приро-

«Счастье — это раствориться в чем-то завершенном и великом».

УИЛЛА КАТЕР

ды реальности и, следовательно, гармонии нашей настоящей природы.

Освободившиеся Девятки полностью присутствуют в Настоящем и осознают полноту и гармонию существования, и в то же время постоянно помнят о себе. Менее здоровые Девятки способны принимать некоторые неограниченные качества реальности, но обычно теряются или сливаются со своим окружением. Свободные Девятки не забывают о себе в такие моменты и не увлекаются бесплодными фантазиями. Они видят, как добро и зло перемешаны друг с другом («Бог посылает дождь на праведное и неправедное одинаково»). Они принимают парадоксальное единство противоположностей — это удовольствие и боль, грусть и радость, союз и отделение, добро и зло, жизнь и смерть, ясность и тайна, здоровье и болезнь, добродетель и слабость, мудрость и глупость, мир и беспокойство — все они неразрывно связаны.

Это урок, который бизнес-консультант Мартин получил для себя:

Когда моя жена умерла в прошлом году, я был опустошен до тех пор, пока не понял, что ее жизнь и смерть были частями какого-то большого события. Может быть, такого большого, какое я не могу постичь умом, но состоящего из более мелких частей. После того как я принял целостность ее жизни, тогда и ее смерть стала только частью этого большого целого, и я смог принять и принял ее.

Другое Сущностное качество Девятки заключается в том, что Оскар Ичазо назвал «Святой Любовью», однако это нужно понимать правильно. Сущностная любовь, о которой мы говорим, — это динамическое качество Бытия, которое течет, трансформируется и устраняет все барьеры перед собой. Оно преодолевает чувства одиночества и изоляции внутри границ Эго, а это те вопросы, которые волнуют всю Инстинктивную Триаду. Вот почему настоящая любовь пугает — она влечет за собой разрушение барьеров и смерть Эго. Но если мы научимся противостоять действию Святой Любви, мы заново обретем океан Бытия и поймем, что в глубине души мы сами и есть Любовь. Мы — это бесконечное, динамичное, трансформирующееся Присутствие осознания любви, и так было всегда.

Проверьте свои баллы за каждый из вопросов для Типа 2. Ваш результат будет колебаться от 15 до 75. Следующие характеристики помогут вам определить и подтвердить ваш тип личности.

- ▶ Меньше 15 – Вы, скорее всего, не относитесь к похожим типам (Четыре, Пять или Девять).
- ▶ 15-30 – Вы, скорее всего, не относитесь к Типу 9.
- ▶ 30-45 – В вас есть некоторые черты Типа 9, или один из ваших родителей относится к Типу 9.
- ▶ 45-60 – В вас, по всей вероятности, есть элемент Типа 9.
- ▶ 60-75 – Скорее всего, вы относитесь к Типу 9 (но тут может быть и другой тип, если вы думаете о Девятках слишком узко).

Девятки наиболее часто путают себя с Двойками, Пятерками или Четверками. Шестерки, Двойки или Семерки часто ошибочно считают себя Девятками.

ЧАСТЬ III



*Инструменты
для
трансформации*



ЭННЕАГРАММА И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

ПО СУТИ ЭННЕАГРАММА не является духовным путем. Она является исключительным инструментом, который невероятно нам помогает, *независимо* от того, какой путь мы для себя избрали. Тем не менее то понимание, которое вы получаете от нее, можно использовать и сочетать с тем, что вы ежедневно практикуете. Практика закрепляет информацию, которую дает нам Эннеаграмма, а информация необходима в нашей каждодневной жизни и помогает нам вернуться к фундаментальным истинам, которые открывает Эннеаграмма.

Сочетание знания об Эннеаграмме с духовными практиками дает нам следующее:

1. Мы начинаем присутствовать в Настоящем и живем настолько осознанно, насколько это возможно в течение дня.
2. Мы начинаем наблюдать свою личность в действии.
3. Мы перестаем импульсивно выплескивать свои эмоции.

Эти три элемента лежат в основе всех остальных инструментов и практик, перечисленных в этой книге. Когда бы мы ни увидели какой-либо аспект нашей личности, мы не должны забывать дышать и попытаться расслабиться, насколько это возможно, продолжая наблюдать и сдерживать свои импульсы до тех пор, пока что-то в нас не сдвинется и наше состояние не поменяется. Нам не настолько важно анализировать то, что мы видим, как важно просто это осознавать, расслаблять свое тело и сдерживать свои эмоции.

Даже несмотря на то что Эннеаграмма сама по себе не является духовным путем, она дает понимание каждому, кто занимается духовным или терапевтическим поиском любого рода. Предлагаемое Эннеаграммой понимание человеческой психики, особенно если мы говорим о различиях, описываемых Уровнями Развития, настолько точно «попадает в цель», что становится не просто помощью, а катализатором нашего роста.

ВЫБОР ПРАКТИКИ

Великие мировые религии предлагают большое количество практик для личностной трансформации, так же как это делают современная психология, методики самопомощи и современные духовные мыслители. Не имеет значения, какую практику мы выбираем — медитацию, молитву, йогу, чтение вдохновляющих книг или что-то другое, — существует три критерия для оценки, насколько они полезны для трансформации.

«Сегодня наша проблема заключается в том, что мы плохо знакомы с духовной литературой. Вместо этого мы интересуемся ежедневными новостями и сиюминутными проблемами».

ДЖОЗЕФ КЭМПБЕЛЛ

Первый критерий заключается в том, помогает ли нам практика становиться более понимающими, бодрствующими и открытыми к жизни или она на самом деле поддерживает наши заботливо выращенные иллюзии о самих себе, даже негативные? Культивирует ли она чувство Присутствия и подчеркивает ли понимание важности быть в контакте с нашей жизнью здесь и сейчас?

Второй критерий состоит в том, поддерживает ли выбранная практика нас в исследовании некоторых «неудобных» аспектов и ограничениях в нашей личности? Многие течения предлагают своего рода «духовный гламур», который убеждает последователей в том, что они в некотором роде отделены от большей массы людей и лучше их, а также что они могут в скором времени ожидать получения грандиозной, космической силы. Хотя обретение необыкновенных способностей всегда возможно, они чаще являются отвлекающим маневром, а не подтверждением истинной реализации. (С другой стороны, любой путь, где нас постоянно унижают и осуждают, также, скорее всего, является несбалансированным.)

Третий критерий оценки — побуждает ли практика нас думать о себе? Личностный рост происходит из желания посмотреть более глубоко внутрь своей природы, так же как и внутрь природы окружающей действительности. Готовые ответы на все вопросы от различных гуру или косных доктрин любого рода препятствуют этому процессу. Такие ответы могут успокоить нас на некоторое время, утихомирить наши глубокие страхи и излечить душевные раны, но ограниченность таких ответов обычно становится видна, когда вы переживаете настоящий кризис.

Фактически жизнь — это наш самый лучший учитель. Что бы мы ни делали, все может служить уроком независимо от того, на работе ли мы, разговариваем ли с супругом или ведем машину по автостраде. Если мы глубоко переживаем и воспринимаем наш жизненный опыт, впечатления от нашей деятельности будут свежими и живыми, и мы всегда будем учиться чему-то новому. Но если мы не присутствуем в Настоящем, каждый момент будет похож на любой другой, и вся ценность жизни пройдет мимо нас.

«Медитация — это не способ обретения просветления и не метод достижения чего-либо. Она сама по себе спокойствие и благодать».

ДОГЕН

Не существует универсального психологического инструмента или духовной практики, которые бы подходили всем во все времена. Наши различные состояния и ситуации часто ставят нас перед выбором. Иногда наш ум и сердце могут оставаться спокойными, и мы легко можем заняться медитацией, изучением своего внутреннего мира или визуализацией. Бывают моменты, когда мы настолько устали, что не можем медитировать, тогда нам, возможно, смогут помочь молитва, песнопение или «прогулочная» медитация.

Принадлежность к тому или иному типу личности также, возможно, влияет на то, какие практики подойдут нам больше. Например, для отстраняющихся типов (Четверки, Пятерки и Девятки), которые не имеют контакта со своим телом, наиболее полезными могут быть «прогулочная» медитация, йога, растяжка или даже бег трусцой. Но так как они чаще предпочитают малоподвижные практики, представители этих типов могут говорить, что все перечисленное выше им не подходит.

Для Троек, Семерок и Восьмерок — напористых типов — контакт со своим сердцем через медитацию, направленную на доброту и любовь, и благотворительные акции могут не соответствовать их пониманию духовных практик, но могут быть для них бесценными. Также эти ориентированные на действие люди могут думать, что медитация — это «просто праздное сидение и ничегонеделание».

Единицы, Двойки и Шестерки — «соответствующие» типы — могут не воспринимать безмолвное уединение или массаж как духовное занятие. Для этих типов, движимых сознанием долга, медитация кажется чем-то противоположным их исполненной чувством долга заботы о благополучии других людей. Но все то, что делается с вниманием, может стать основой для духовной практики, если оно идет на пользу нашему телу, успокаивает ум и открывает наше сердце. Практики и духовные течения, которые мы описываем здесь, помогают найти гармонию с самим собой.

СЕМЬ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ

Если мы хотим использовать Эннеграмму в нашем путешествии, посвященном изучению себя, нам понадобится больше, чем просто интересная информация о девяти типах. Эта карта души может стать полезной, только если мы будем сочетать ее с другими ключевыми ингредиентами. С этой целью мы предлагаем вам семь инструментов, которые, по нашему мнению, будут важными для духовного путешествия.

«Молитва — это не праздное развлечение пожилой женщины. Должным образом понятая и примененная молитва — это самый сильный инструмент в действии».

ГАНДИ

«Внутренняя свобода не зависит от наших усилий; она появляется от осознания того, что является правдой».

БУДДА

«Вы узнаете правду, и правда сделает вас свободными».

ИИСУС ИЗ НАЗАРЕТА

«Когда Микеланджело спросили, как он создает свои скульптуры, он ответил, что статуи уже существуют внутри мрамора... Работа Микеланджело, как он ее видел, заключалась в том, чтобы отделить лишний мрамор, который окружал творение Господа».

То же самое происходит и с вами. Совершенство — это не то, что вам нужно создать, Бог уже создал вас совершенными... Ваша работа — позволить Святому Духу избавиться от испуганного мышления, которое окружает ваше совершенное «Я»».

МАРИАННА ВИЛЬЯМСОН

1. Поиск Правды. Если вы заинтересованы в трансформации, нет ничего важнее развития любви к правде. Поиск правды означает проявление любопытства к тому, что происходит в нас и вокруг нас, а не принятие тех автоматических ответов, которыми кормит нас наша личность. Если мы понаблюдаем за собой, то увидим, что многие привычные объяснения, которыми мы оправдываем свое поведение или действия других, являются формой сопротивления. Они мешают нам более глубоко осознать наше текущее состояние. Например, одним из наших привычных ответов может быть такой: «Я сильно зол на своего отца», а более глубокая правда может быть такой: «Я очень люблю его и очень нуждаюсь в его любви». Оба уровня правды могут быть сложными для того, чтобы наша личность ее приняла. Нам может потребоваться много времени для того, чтобы признать, что мы злимся на своего отца, и еще больше времени для того, чтобы осознать любовь, которая спрятана за этой злостью.

Когда мы учимся принимать то, что действительно происходит в настоящий момент, нам проще принять все чувства, которые у нас возникают, потому что мы знаем, что *это не все, что есть в нас*. Правда охватывает как наши вселяющие страх реакции, так и более значительные ресурсы нашей души. В то время как наши автоматические реакции могут мешать нам найти правду, признание их существования подводит нас ближе к ней. Когда мы хотим быть по-настоящему честными с собой, что бы это ни значило, у нас появляется больше внутренних ресурсов для того, чтобы справиться со всем, с чем мы сталкиваемся.

2. «Неделание». Процесс трансформации иногда кажется парадоксальным, потому что мы говорим о борьбе и усилиях в той же степени, что и о позволении, принятии и освобождении. Объяснение этих явных противоположностей лежит в концепции «неделания». Когда мы понимаем значение термина «неделание», то мы видим, что *настоящая борьба заключается в том, чтобы расслабиться в большем осознании для того, чтобы мы могли видеть проявления нашей личности*. Следуя своим автоматическим импульсам либо подавляя их, мы не сможем понять, какова же их причина. (Примером этого может быть история Дона, рассказанная в вводной части книги.) Если же мы не следуем за своими импульсами, то тогда у нас появляется возможность увидеть подсказки того, что же на самом деле в нас происходит. Эти подсказки часто становятся одним из наиболее важных наших уроков.

3. «Желание Быть Открытым». Одной из основных функций личности является функция отделения нас от различных аспектов нашей собственной истинной природы. Это приводит к ограничению наших знаний о себе путем блокирования тех ча-

стей, которые не соответствуют нашему внутреннему образу. Расслабляя тело, успокаивая внутреннюю болтовню нашего ума, разрешая своему сердцу быть более чувствительным к той ситуации, в которой мы находимся, мы становимся более открытыми к тем внутренним качествам и ресурсам, которые помогают нам расти.

Каждое мгновение имеет возможность порадовать нас, чему-то научить и поддержать — *если* мы находимся здесь, чтобы его увидеть. Жизнь — это огромный дар, но большинство из нас упускают его, потому что мы смотрим созданное нашим сознанием кино о нашей жизни. Когда мы научимся доверяться каждому моменту и ценить осознанность, тогда мы сможем отключить проектор нашего «внутреннего кино» и начать жить более интересной жизнью — той, в которой мы играем главную роль.

4. Получение Должной Поддержки. Чем больше поддержки мы получаем для нашей Внутренней Работы, тем легче становится этот процесс. Если мы живем или работаем в сложной обстановке, то нельзя сказать, что Внутренняя Работа невозможна, но все-таки она сильно усложняется. Большинство из нас не может просто оставить свою работу или семью, даже если у нас там проблемы, хотя мы можем попытаться найти кого-то, кто вдохновит нас и станет свидетелем нашего роста. Кроме этого, мы можем поискать группы, где нам интересно, посещать тренинги и места, которые будут способствовать нашему реальному развитию. Получение поддержки также означает структурирование нашей жизни таким образом, чтобы оставалось время на практики, которые заботятся о нашей душе.

5. Получение Знаний Из Любого Источника. Когда мы вовлечены в процесс трансформации, мы понимаем — что бы ни происходило в настоящий момент, все это мы должны пережить прямо сейчас. И какие бы эмоции и чувства ни возникали в наших сердцах и голове — это есть та основа, которую мы можем использовать для роста. Мы имеем довольно распространенную тенденцию удаляться в свое воображение от того, с чем мы сталкиваемся, идеализируя или драматизируя ситуацию, оправдывая себя или даже удаляясь в «духовность». Когда мы сможем остаться с нашим настоящим опытом и настоящей ситуацией, мы поймем, что же на самом деле нам нужно знать для нашего личностного роста.

6. Культивирование Настоящей Любви к Себе. Давно известно, что мы не можем любить других до тех пор, пока не научимся любить самих себя. Но что это значит? Обычно мы думаем, что это связано с нашей самооценкой или в разрешении себе различных эмоциональных удовольствий в ответ на возникающее чувство собственной неполноценности. Возможно, так и есть, но самым важным аспектом зрелой любви к себе является

«Каждый человек несет в себе немного силы Аллаха. Его радость или Его гнев, Его любовь или Его величие исходит через нас. Вот почему мы привлекательны другим или отвергнуты ими. Этим проявлениям нет конца до тех пор, пока существует процесс создания».

ШЕЙХ ТОСУН БАЙРАК
аль-ДЖЕРАИ аль-ХАЛВЕТИ

то, чтобы мы в достаточной степени желали внутренне расти для того, чтобы нам не приходилось убегать от дискомфорта и боли, которые возникли в ответ на ту ситуацию, в которой мы оказались. Мы должны любить себя достаточно сильно, чтобы не отречься от себя, а мы отрекаемся от себя до такой степени, что не полностью присутствуем в своей жизни. Когда мы волнуемся, фантазируем, напрягаемся или беспокоимся, мы начинаем отстраняться от нашего тела и наших чувств и в конечном счете от нашей истинной природы.

Настоящая любовь к себе также предполагает полное принятие себя — возвращение к Присутствию и принятию себя такими, какие мы есть, не меняя собственного опыта. Вам поможет, если вы найдете группу людей, которые сами обладают некоторой степенью этого качества.

7. Наличие Практики. Большинство духовных учений подчеркивает важность некоторой практики, будь то медитация, молитва, йога, расслабление или движение. Важным моментом является возможность ежедневно выделять время на то, чтобы восстановить глубокую связь с нашей истинной природой. Регулярные практики (вместе со следованием какого-либо рода учению или работой в группе) предназначены для того, чтобы снова и снова напоминать нам о том, что мы загнипнотизированы своей личностью. Духовные практики изменяют наши прочно укрепившиеся привычки и дают нам возможность чаще выходить из нашего гипноза и дольше бодрствовать. В конечном счете мы понимаем, что каждый раз, занимаясь практикой, мы осознаем что-то новое, а пренебрегая, теряем возможность трансформировать свою жизнь.

Главное препятствие для регулярной практики — это ожидание достижения особенного результата. По иронии судьбы это препятствие становится проблемой, особенно если мы сделали значительный прорыв с помощью упражнений. Личность хватается за этот успех и хочет снова повторить его по первому требованию. Но это невозможно, потому что прорывы случаются, только когда мы полностью открыты настоящему моменту, поэтому предвкушение награды препятствует получению такого опыта. В такой момент мы, может, и получим новый дар или озарение — хотя более вероятно, что не такое, которое было возможно на прошлой неделе. Кроме того, личность может использовать наш прорыв как оправдание для окончания практики, говоря: «Великолепно! У тебя случился прорыв! Теперь ты в полном порядке, и тебе не нужно этим больше заниматься».

Наряду с ежедневными практиками жизнь предлагает нам множество возможностей увидеть нашу личность в действии и позво-

«По своей сути мастерство — это практика. Мастерство — это следование своей дороге».

ДЖОРДЖ ЛЕОНАРД

лить нашей настоящей природе проявиться и трансформировать нашу личность. Но недостаточно просто думать о трансформации, говорить о ней или читать об этом книги. Промедление — это великая защита Эго. Единственно возможное время использовать инструменты трансформации — это сейчас.

ПРОЙТИ СВОЙ ПУТЬ

Если мы честно хотим продолжать идти духовным путем, тогда мы должны каждый день являться воплощением правды, как мы ее понимаем, — а на самом деле в каждый момент каждого дня. Мы должны научиться «пройти свой путь» в любой сфере нашей жизни. Но как мы можем это сделать? Так же, как и любой другой человек (особенно в начале нашей Работы), мы являемся рабами своих вредных привычек, старых ран и неразрешенных конфликтов. Одного вашего намерения идти по духовному пути будет недостаточно для того, чтобы ситуация существенно изменилась.

С учетом этого духовные учителя всех времен давали своим ученикам рекомендации. Будда рекомендовал людям следовать так называемому «Восьмеричному Пути» — Верному Пониманию, Верным Мыслям, Верной Речи, Верным Действиям, Верному Заработку, Верным Попыткам, Верному Вниманию и Верной Концентрации. Моисей принес в мир Десять Заповедей, чтобы помочь евреям жить в соответствии с Волей Бога. Иисус утвердил Десять Заповедей, но также требовал от своих последователей, чтобы те соблюдали две главные заповеди: «Любить Господа всем своим сердцем и своего соседа как самого себя». Так как Эннеаграмма по своей сути нерелигиозна, она не включает в себя теистических заповедей или этических законов. Поэтому встает вопрос: «Что мы имеем в виду, когда говорим, что мы идем по духовному пути?»

В Журнале вашей Внутренней Работы напишите, как вы понимаете этот вопрос. Какое ваше личное понимание того «ежедневного минимума», который вы должны выполнять, чтобы считать себя честно выполняющим свою духовную работу? Какие ваши личные идеалы в этой связи? Что вы искренне требуете от себя? Какие цели вы преследуете на самом деле, когда «проходите свой путь» трансформации и человеческого освобождения?

Оправдания — и еще больше оправданий

Общепринятое оправдание для людей, не желающих отправляться в это путешествие, — это то, что им недостаточно энергии, чтобы жить своей жизнью и в то же время быть вовлеченными в работу по трансформации. На самом деле нам дано больше чем достаточно энергии, чтобы трансформироваться каждый день, но мы тратим 98 процентов этой энергии на напряжение, на эмоциональные реакции, не имеющие отношения к тому, что происходит в действительности, на мусор в голове и сны наяву. Фактически наша энергия может пойти по одному из двух направлений: она может тратиться на сохранение эго-структур нашей личности, или,

«Один из лучших способов для того, чтобы побудить себя к работе над собой, — это понять, что ты можешь умереть в любой момент».

ГУРДЖИЕВ

«Я НАЧНУ ПРИСУТСТВОВАТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ, ТОЛЬКО КОГДА...»	
1	«Я достигну полного равновесия и целостности, перестану делать ошибки, и все в моем мире будет разумно организовано. Когда я достигну совершенства, тогда стану полностью присутствовать в Настоящем».
2	«Окружающие станут любить меня без всяких условий, и я почувствую их любовь. Когда другие полностью оценят мою любовь и самопожертвование и все мои эмоциональные нужды будут удовлетворены, тогда я стану полностью присутствовать в Настоящем».
3	«Я достигну всего, чтобы чувствовать себя успешным и ценным. Когда я получу все восхищение и внимание, которого хочу, тогда я стану полностью присутствовать в Настоящем».
4	«Я полностью решу все свои эмоциональные вопросы и найду свою истинную ценность. Когда я буду полностью свободен, чтобы выражать все мои чувства каждому, когда бы я ни захотел, тогда стану полностью присутствовать в Настоящем».
5	«Я почувствую себя полностью уверенным в себе и способным взаимодействовать с миром. Когда я до конца пойму и доведу до совершенства все, что мне нужно знать в жизни, тогда стану полностью присутствовать в Настоящем».
6	«У меня будет достаточно поддержки, чтобы чувствовать себя устойчиво и в полной безопасности. Когда мне удастся так позаботиться о каждой сфере моей жизни и ничто не сможет застать меня врасплох, тогда стану полностью присутствовать в Настоящем».
7	«Я стану абсолютно счастливым и удовлетворенным, а также уверенным в том, что нашел то, чем мне хочется заниматься в жизни. Когда я почувствую себя полностью удовлетворенным, тогда стану полностью присутствовать в Настоящем».
8	«Я стану полностью независимым, и мне не будет нужно ни на кого рассчитывать. Когда я почувствую, что у меня все под контролем и ничто не препятствует моей воле, тогда стану полностью присутствовать в Настоящем».
9	«Я начну жить в мире, где нет конфликтов или проблем. Когда ничто не будет досаждать и расстраивать меня и все в моем мире будут счастливы и спокойны, тогда стану полностью присутствовать в Настоящем».

если мы перестаем идентифицироваться с этими эго-структурами, она может освободиться и использоваться на благо нашего развития и роста. Когда мы из собственного опыта понимаем, что все это именно так, то мы начинаем осознавать необходимость наполнения своего духовного банковского счета, учимся создавать небольшой запас жизненной силы, чтобы трансформация могла произойти.

Другим важным оправданием для откладывания начала внутренней работы является факт того, что наша личность ставит нам всяческие «условия» и «требования», которые не соотносятся с нашими регулярными практиками («Я буду серьезно заниматься медитацией, как только все мои проблемы будут разрешены, когда будет нужная температура, когда не будет шума и все оставят меня в покое»).

Условия и требования — это только форма духовного промедления, и если мы слушаем этот внутренний голос, то можем долго ждать, потому что обстоятельства в нашей жизни никогда не станут идеальными. Как бы нам этого ни хотелось, но мы не можем контролировать все наши внешние ситуации. Вместе с тем мы можем кое-что сделать — это Присутствовать в Настоящем и жить осознанно, и это то, что мы чаще всего отказываемся делать.

Как вы, возможно, знаете, большинство наших условий для того, чтобы Присутствовать в Настоящем, никогда не смогут быть выполнены как минимум так, чтобы мы были довольны. Парадокс заключается в том, что, когда мы действительно Присутствуем в Настоящем, мы находим те самые качества, которые искали. Это происходит из-за того, что эти качества являются частью мира Сущности, а не личности, а мы можем почувствовать Сущность, только присутствуя в Настоящем.

И наконец, многие из нас не хотят открываться жизни больше, потому что мы боимся, что *если мы станем слишком здоровыми, то люди не узнают о том, как сильно нам было больно*. Если мы станем здоровыми, то мы не сможем продолжать наказывать наших родителей (и других важных людей из нашего прошлого) за то, что они заставили нас страдать. Если мы злимся на своих родителей или супругов, то мы переедаем, злоупотребляем алкоголем или курим, чтобы показать им, насколько мы несчастны. Если мы позволяем этим чувствам контролировать нашу жизнь, то мы преуспеем только в том, чтобы сделать себе хуже.



РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ

«Результаты» практики

Качества каждого типа, которые написаны вокруг Символа Эннеаграммы, являются важными результатами, иначе говоря, мы видим, к чему стремиться при работе над собой. Эго не обладает по-настоящему никаким из этих качеств (или «добродетелей», иными словами). Они фактически являются противоположными тем состояниям, в котором мы обычно находимся, когда мы идентифицируемся с нашей личностью. Но когда мы сможем видеть то, что блокирует нашу Сущность, эти качества начинают появляться спонтанно и становятся доступны нам тогда, когда они нужны, — их появление не зависит от нашего Эго. Нам ничего не нужно (фактически и делать тоже не нужно), кроме как увидеть, что стоит у нас на пути.

Вредные привычки

«Существует много областей (горе, невосполнимая потеря или другие типы незавершенных дел, проблемы коммуникации и улучшения отношений, сексуальность и близость, вопросы карьеры и работы, определенные страхи и фобии, детские травмы и т.д.), где хорошая западная терапия действует гораздо быстрее и успешнее, чем медитация. На эти важнейшие аспекты нашей жизни нельзя не обращать внимания, потому что они являются вопросами «личности». Фрейд говорил, что хотел помочь людям любить и работать. Если мы не умеем хорошо любить и с отдачей работать на Земле, тогда зачем все наши духовные практики? Медитация может помочь в данных вопросах. Но если, посидев некоторое время, вы обнаружите, что у вас все еще есть много проблем, тогда найдите хорошего врача или другие способы для их эффективного решения».

ДЖЕК КОРНФИЛД

Если мы сильно злоупотребляем лекарствами, алкоголем или наркотическими веществами, работа по трансформации, о которой мы говорим, будет невозможна. Если у нас есть какая-то зависимость, то нужно навсегда «протрезветь» и сделать это до того, как мы начнем любое глубокое изучение нашей истинной природы. Если мы усложняем работу нашего тела через злоупотребление чем-либо или небрежное к нему отношение, то нам будет невозможно развить в себе восприимчивость и внимание, что необходимо для того, чтобы со всей ясностью наблюдать за собой.

К счастью, существует множество способов, которые призваны помочь нам освободиться от различных пагубных привычек, — книги, семинары, группы поддержки, терапия и даже стационары и т. д. Эннеаграмма не ставит перед собой цели заменить собой эти способы, но в сочетании с ними она может стать очень полезной в понимании истинных причин нашей зависимости.

У всех девяти типов может быть любой вид зависимости, и все девять типов могут быть взаимозависимыми. Мы, однако, считаем, что определенные типы личности по Эннеаграмме предрасположены к соответствующим видам зависимости, и предлагаем следующие взаимосвязи в качестве начальных инструкций. Они не являются исчерпывающими и не представляют собой полного обсуждения этой сложной проблемы. (Также надо учитывать, что вы можете быть предрасположены к описанным в таблице на странице 445 пищевым расстройством и вредным привычкам в отношении вашего Направления Дезинтеграции, или стресса.)

ПИЩЕВЫЕ РАССТРОЙСТВА И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТИПОВ ЭННЕГРАММЫ

1	Чрезмерная увлеченность диетами, витаминами, очищающими техниками (посты, диетические таблетки, клизмы). Недоедание, вызванное излишним самоконтролем, в крайних случаях приводит к анорексии и булимии. Алкоголь — чтобы снять напряжение.
2	Переедание и злоупотребление лекарствами, продаваемыми без рецепта. Употребление в пищу слишком большого количества сладкого и углеводов. Переедание, вызванное чувством «голодания без любви». Ипохондрия — чтобы получить сочувствие.
3	Чрезмерные телесные нагрузки — чтобы получить признание. Переработки до истощения. Голодание. Труоголизм. Злоупотребление кофе, стимуляторами, амфетаминами, кокаином или стероидами, а также большое количество пластических операций.
4	Чрезмерное употребление жирной пищи и сладкого. Употребление алкоголя для изменения настроения, для социализации и эмоционального утешения. Недостаток физической активности. Булимия. Депрессанты. Табак, сильнодействующие лекарства или героин из-за боязни общества. Косметические операции для того, чтобы скрыть дефекты внешности.
5	Неправильное питание и недосыпание — в результате сведенных к минимуму нужд. Пренебрежение гигиеной и сбалансированным питанием. Недостаток физической активности. Психотропные лекарства для умственной стимуляции и ухода от реальности, наркотики и алкоголь — из-за страха (тревоги).
6	Жесткость диеты вызывает дисбаланс питания («Я не люблю овощи»). Чрезмерные нагрузки. Кофеин и амфетамины — для повышения выносливости, но также алкоголь и депрессанты — для того чтобы заглушить беспокойство. Более высокая вероятность возникновения алкоголизма, чем у других Типов.
7	Этот тип наиболее склонен к различным видам зависимости: употреблению стимуляторов (кофеин, кокаин и амфетамины), экстази, психотропных веществ, наркотиков и алкоголя. Могут стараться не употреблять другие депрессанты. Изматывание тела для того, чтобы казаться «в форме». Чрезмерная косметическая хирургия, болеутоляющие средства.
8	Игнорирование физических нужд и проблем; игнорирование врачей и медицинских осмотров. Употребление жирной пищи, алкоголя, курение в сочетании с чрезмерной нагрузкой, что приводит к сильным стрессам, инсультам и проблемам с сердцем. Вопросы контроля являются основными, хотя алкоголизм и пристрастие к наркотическим веществам также возможны.
9	Переедание или недоедание, вызванное недостаточным самосознанием и подавляемым гневом. Недостаточная физическая активность. Депрессанты и психотропные вещества, алкоголь, марихуана, наркотики для того, чтобы заглушить чувство одиночества и беспокойства.

РАБОТА С СУПЕРЭГО

СуперЭго — это внутренний голос, который постоянно ругает нас за то, что мы не живем по определенным стандартам, или поощряет, когда мы соответствуем его требованиям. Когда мы подчиняемся нашему СуперЭго, оно похлопывает нас по плечу, говоря: «Хороший мальчик! (Или девочка!) Так и нужно было поступить!» Но когда мы делаем что-то, что наше СуперЭго не одобряет, оно нас осуждает — в этот раз от первого лица («Что я наделал! Я могу только предположить, что люди могут обо мне подумать!», «Если я повторю попытку, то у меня, конечно же, опять не получится»).

«Примечательно то, что мы на самом деле любим своего соседа как нас самих: мы поступаем с другими так же, как и с самими собой. Мы ненавидим других, когда мы ненавидим себя. Мы толерантны к другим, когда мы толерантны к себе».

ЭРИК ХОФФЕР

Если мы перефразируем эти внутренние обвинения, заменив «я» на «ты», тогда мы можем в них узнать те строгости и грубости, которые мы слышали в свой адрес в детстве. Фактически СуперЭго — это «мысленный голос» наших родителей или других авторитетных для нас людей как давно знакомых, так и новых. Его первоначальной функцией было заставить нас вести себя таким образом, чтобы наши родители любили и защищали нас. Мы бессознательно идентифицировались с этими голосами и сделали их частью себя для того, чтобы не потерять родительскую любовь и поддержку. Вместо того чтобы нас ругали родители (и нам пришлось переживать вызываемую этим боль), мы научились ругать себя сами.

Проблема заключается в том, что даже те части СуперЭго, которые и были для нас полезными, когда нам было два года, возможно, не очень помогают нам сегодня. Однако эти голоса так же влиятельны сейчас, как были в прошлом, и обычно приносят больше вреда, чем пользы, отделяя нас снова и снова от нашей истинной природы. Фактически наше СуперЭго — это один из наиболее сильных агентов личности: это «внутренний критик», который не выпускает нас за пределы строго ограниченных возможностей.

Большая часть нашей первоначальной трансформационной работы заключается в том, чтобы услышать «голос СуперЭго» во многих его проявлениях, как позитивных, так и негативных. Его голоса постоянно возвращают нас к отождествлению с нашей личностью и к деструктивному поведению. Когда мы присутствуем в Настоящем, мы можем слышать голоса нашего СуперЭго, не идентифицируясь с ними; мы способны видеть установки и позиции СуперЭго таким образом, словно они герои пьесы, ждущие своего выхода на сцену, готовые включиться в игру и начать контролировать или снова начать нас атаковать. Когда мы присутствуем в Настоящем, мы слышим голос СуперЭго, но не даем ему никакой

«ПОСЛАНИЯ» СУПЕРЭГО ДЛЯ ДЕВЯТИ ТИПОВ

	<i>Послание СуперЭго</i>	<i>Противоречие</i>
1	«У тебя все хорошо, или ОК, если ты делаешь то, что правильно».	Звучит разумно, но как ты узнаешь, что «правильно»? Кто это говорит? Является ли ваш набор стандартов объективным или субъективным? Откуда появились эти идеи? Единицы стараются быть хорошими, но они никогда не станут достаточно хороши для своего собственного СуперЭго.
2	«У тебя все хорошо, или ОК, если тебя любят окружающие и ты им близок».	Почему ваша ценность зависит от того, будет ли кто-то вас любить, и как вы узнаете, случится ли это? Даже если нет, что для вас изменится? Двойки стараются быть ближе к другим, но все равно чувствуют себя нелюбимыми.
3	«У тебя все хорошо, или ОК, если ты успешен и другие хорошо о тебе думают».	Что заставляет вас думать, что определенная деятельность делает вас более ценным? Почему вы должны делать что-то, чтобы чувствовать свою ценность? Как много вам нужно сделать, чтобы быть стоящим? Тройки часто стараются достичь слишком многого, при этом чувствуя пустоту внутри.
4	«У тебя все хорошо, или ОК, если ты верен себе».	Что значит быть «верным себе»? Что это за часть «Я», которой верна другая его часть? Означает ли это приверженность старым реакциям и чувствам? Четверки так сильно стараются быть уникальными, что отказываются от многих предлагаемых жизнью возможностей.
5	«У тебя все хорошо, или ОК, если ты что-либо изучил в совершенстве».	Как вы узнаете, что полностью достигли совершенства в какой-то сфере? Когда вы поймете, что закончили изучение? Как то, в чем вы достигли совершенства, соотносится с реальными нуждами в вашей жизни? Пятерки работают над проектом или каким-то навыком много лет, но им все равно не хватает уверенности в себе.
6	«У тебя все хорошо, или ОК, если ты обо всем позаботился и делаешь то, чего от тебя ожидают».	Как вы можете обо всем позаботиться? Заставляет ли вас вся ваша суета и беспокойство чувствовать себя в большей безопасности? На самом ли деле вам так важно делать то, чего от вас ожидают? Шестерки стараются выстроить все так, чтобы чувствовать себя в безопасности, но все равно чувствуют беспокойство и страх.
7	«У тебя все хорошо, или ОК, если ты получаешь то, что тебе нужно».	Можете ли вы отличить потребности от желаний? Смогли бы вы хорошо себя чувствовать, если бы ваша определенная потребность не была удовлетворена? Если да, то действительно ли это потребность? Семерки гонятся за вещами, которые, как они думают, принесут им удовлетворение, но все равно чувствуют неудовлетворенность и разочарование.

8	«У тебя все хорошо, или ОК, если я сильный и чувствую, что ситуация под контролем».	Как вы понимаете, что вы сильны и защищены? Сколько контроля вам нужно? Действительно ли ваше желание все и всех контролировать усиливает ваше ощущение благополучия? Восьмерки стремятся все больше и больше взять под контроль, но все равно не чувствуют себя в безопасности.
9	«У тебя все хорошо, или ОК, если людям вокруг тебя хорошо, или ОК».	Как вы можете убедиться в том, что всем по-настоящему хорошо? Откуда вы узнаете, что это действительно так? Почему ваше благополучие зависит от благополучия и счастья других людей? Невозможность достижения этого приводит к тому, что Девятки «отключаются» от проблем.

энергии; тогда «всемогущий» голос становится только еще одним аспектом проживаемого момента.

Тем не менее мы должны быть настороже при возможном формировании новых слоев СуперЭго, которые появляются от нашей психологической и духовной работы. Этот процесс мы называем «духовное СуперЭго», или «терапия СуперЭго». Вместо того чтобы ругать себя голосами своих родителей, мы ругаем себя голосами Будды или Иисуса, или Мухаммеда, или Фрейда, или же нашего терапевта! Фактически одна из наибольших опасностей, с которыми мы сталкиваемся, используя Эннеграмму, — это тенденция нашего СуперЭго «контролировать» нашу работу и начинать критиковать нас за то, например, что мы не двигаемся вверх по Уровням Развития или слишком быстро двигаемся в Направлении Дезинтеграции. Однако чем больше мы присутствуем в Настоящем, тем больше замечаем бесполезность этих голосов и тем меньше снабжаем его энергией. В конце концов, они теряют свою силу, и мы можем снова получить и пространство и тишину, необходимые нам для того, чтобы почувствовать другие, более живительные силы внутри нас.

«Послания» СуперЭго

До того, как это произойдет, нам нужно осознать «послания» нашего СуперЭго. Эти послания, «основные продукты» нашей умственной жизни, навязывают нам большую часть наших обычных занятий. Вначале некоторые из этих посланий звучат довольно разумно. (Один из признаков посланий СуперЭго состоит в том, что они заставляют вас чувствовать себя «нормально», но несколько ограниченно.) Тем не менее если мы слушаем их более внимательно, то почувствуем, что они не только деспотичны и субъективны, но также насильственны и вредны. Они заставляют нас

соответствовать нереально завышенным стандартам жизни, за что мы всегда платим дорогую цену. Если мы чувствуем беспокойство, депрессию, потерянность, безнадежность, страх, разбитость или слабость, мы можем быть уверены, что наше СуперЭго на посту.

Исцеляющее отношение

Еще один путь, по которому мы можем пойти, чтобы освободиться от нашего СуперЭго, — это большее осознание наших автоматических реакций на проблемы или конфликты и затем продуцирование «исцеляющего отношения». Мы перечислили в таблице некоторые виды исцеляющего отношения для каждого из девяти типов.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ ДЛЯ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ	
1	Может быть, другие правы. Может быть, у кого-то есть идея еще лучше. Может быть, другие люди научатся всему сами. Может быть, я сделал все, что могло быть сделано.
2	Может быть, я могу позволить кому-то другому это сделать. Может быть, этот человек на самом деле уже показывает мне свою любовь так, как умеет. Может быть, я могу сделать что-то хорошее и для себя тоже.
3	Может быть, мне не нужно быть самым лучшим. Может быть, люди смогут принять меня таким, какой я есть. Может быть, мнение других людей обо мне не так важно.
4	Может быть, со мной все в порядке. Может быть, другие понимают и поддерживают меня. Может быть, я не единственный человек, который чувствует себя таким образом.
5	Может быть, я могу доверять людям и попросить у них то, что мне нужно. Может быть, я могу жить счастливо в мире. Может быть, в будущем все будет ОК.
6	Может быть, все будет хорошо. Может быть, мне не нужно предвидеть каждую возможную проблему. Может быть, я могу доверять себе и моим собственным суждениям.
7	Может быть, то, что у меня есть, — этого достаточно. Может быть, мне нужно сейчас быть в каком-то другом месте. Может быть, я ничего ценного не упускаю.
8	Может быть, этот человек не собирается использовать меня в своих интересах. Может быть, я могу перестать так сильно защищаться. Может быть, я могу позволить своему сердцу быть более чувствительным.
9	Может быть, я могу на что-то влиять. Может быть, мне нужно «зарядиться энергией» и включиться в происходящее. Может быть, я более сильный, чем мне кажется.

На протяжении недели исследуйте исцеляющее отношение вашего собственного типа. Посмотрите, что оно привносит в ваши взаимоотношения, в работу, семью и так далее. Может быть, полезно записать свои наблюдения в ваш Журнал Внутренней Работы. Возможно, позднее вам захочется исследовать исцеляющие отношения других типов.

РАБОТА С ТЕЛОМ

Тело чрезвычайно важно для Внутренней Работы, потому что это та надежная реальность, которой не могут быть наши разум и эмоции (другие два центра). Так происходит потому, что, как мы упоминали ранее, *тело всегда находится здесь, в настоящий момент*. Наш разум или чувства могут быть всюду — воображая будущее, задерживаясь в прошлом или летая в облаках фантазии, — в то время как наше тело всегда находится здесь и сейчас. Оно не может быть где-то еще. По этой причине, если мы осознаем ощущения нашего тела, это существенный признак того, что мы присутствуем в Настоящем.

Осознанное питание

Большинство людей разделяют мнение о том, что хорошая диета и регулярные занятия спортом необходимы для здоровой жизни; но когда мы говорим о психологическом или духовном росте, мы часто забываем эти простые истины. Когда мы разумно питаемся и имеем достаточную физическую нагрузку и отдых, наши эмоции более устойчивы, разум более чист, и наши трансформационные процессы проходят более гладко.

Часто нам трудно осознавать и помнить о наших привычках принятия пищи. Фактически прием пищи относится к наиболее глубоким и бессознательным аспектам нашей личности. И все же, когда мы более сознательно начинаем относиться к тому, как мы едим, часто выясняется, что наша личность заставляет нас есть гораздо больше (или гораздо меньше), чем это необходимо нашему телу. Мы можем есть слишком быстро, не чувствуя вкуса еды, или же можем очень долго с ней возиться. Мы также можем съесть то, что нам противопоказано, и любить то, что не приносит пользу нашему физическому здоровью. В то время как существует множество доступных и ценных диет и режимов здорового питания, разным людям нужны различные продукты. Так, например, для одних вегетарианство или макробиотическая диета улучшает функционирование тела и здоровье в целом. Другим людям нужна высокопротеиновая диета. Как и в любом деле, осознанность

может принести большую пользу и чувствительность процессу нашего питания.

Релаксация

Релаксация — это, возможно, самая важная техника для того, чтобы находиться в контакте со своим телом и его энергией, так как полное расслабление позволяет глубже прочувствовать каждое мгновение. Релаксация — это не только то, что мы делаем на занятиях йогой или во время медитации, это качество, которое мы можем привнести во все, что мы делаем. Мы можем делать что-либо в нашей жизни, либо находясь в состоянии баланса и релаксации, либо находясь в состоянии безумия и внутреннего напряжения. По существу, сознательная релаксация — это способность научиться тому, как возвращаться в состояние «здесь и сейчас» снова и снова, открываясь для более глубокого ощущения реальности.

Многие из нас путают отсутствие чувствительности с релаксацией, тогда как фактически это полярные противоположности. Мы можем думать, что если мы не чувствуем никакого раздражения или напряжения, тогда мы должны быть расслабленными. Тем не менее когда наши мышцы сильно напряжены и такое состояние продолжается довольно долго, то тело справляется с этим, «отключая» чувствительность проблемных мышц. Большинство из нас находятся в этом состоянии настолько долго, что большая часть нашего тела становится бесчувственной, и мы *перестаем чувствовать свое тело*. Мы буквально «идем по колючкам», но наше онемение не дает нам почувствовать дискомфорт, который причиняет нам такое занятие. Но, пока мы не чувствуем это

РАБОТА С ТЕЛОМ

Существует несколько рекомендуемых методов работы с телом, начиная от массажа, акупунктуры и йоги и заканчивая танцем, тай-чи и единоборствами. Каждый из этих методов может быть полезным, но, чтобы получить длящийся результат, вам нужно помнить две вещи.

- ▶ Как ваше тело реагирует на такое лечение или практику? Чувствуете ли вы себя более комфортно в своем теле? Повышает ли оно вашу гибкость? Легче ли вам становится ощущать себя или свое окружение в настоящий момент?
- ▶ Готовы ли вы посвятить себя этому лечению или практике определенное время? Является ли это тем, чем вы сможете заниматься достаточно долго, чтобы достичь какого-либо ощутимого результата?

напряжение, мы не можем от него избавиться, и оно неизбежно подрывает наше здоровье и жизнеспособность.

Как ни странно, но чем более расслабленными мы становимся, тем более явно мы понимаем, насколько напряжено наше тело. Это может сбить с толку, *но наш первый опыт релаксации обычно заставляет чувствовать себя более дискомфортно*. Поэтому мы сразу понимаем, чего хотим, чтобы у нас все снова онемело, но для того, чтобы стать свободными, мы должны глубоко прочувствовать все, с чем мы сталкиваемся, включая наше напряжение. Когда мы продолжаем усилия, то видим, что наше напряжение волшебным образом начинает таять и наша личность становится более легкой и гибкой.

Видя, насколько легко мы перестаем что-либо чувствовать, как же мы узнаем, что на самом деле расслабились? Ответ удивительно прост: *мы расслаблены настолько, что можем чувствовать ощущения всех частей тела в настоящий момент*. В той степени, в какой мы не можем почувствовать свое тело, в той же степени мы напряжены и «отсутствуем». Быть расслабленным — значит чувствовать непрерывный поток ощущений своего тела, от макушки до кончиков пальцев. Релаксация влечет за собой полное осознание себя и окружения — мы плывем по реке Присутствия и Бытия. *Мы полностью занимаем свое тело*: мы чувствуем и переднюю, и заднюю его части и все, что между ними. Но имейте в виду — только многие годы постоянной практики могут привести к такой степени свободы, релаксации и ощущению нахождения в потоке.

УСПОКОЕНИЕ УМА

Если мы начнем даже немного больше осознавать себя, то заметим устойчивую реальность: наш разум постоянно занят пустой болтовней! Едва ли найдется момент в течение дня, когда бы не происходил какой-то внутренний диалог, что-то бы не комментировалось или выносилось суждение. Но кто с кем говорит и почему?

Одна из важных причин, почему мы разговариваем сами с собой, состоит в том, что нам нужно решить, что делать дальше. Мы говорим с собой для того, чтобы оценить ситуацию, отрепетировать наши реакции на предстоящие события или еще раз пережить события, произошедшие в прошлом. Но, когда наше внимание отвлекается на этот постоянный внутренний разговор, мы не можем услышать нашу внутреннюю мудрость. Личность заглушает ее. Это похоже на то, как если бы мы бегали по всему дому в поисках ключей и внезапно поняли, что они лежат у нас в кармане.

Однако идея успокоения разума сначала кажется нам весьма странной. Мы думаем, что, как только поток наших ментальных ассоциаций остановится, нам станет скучно — все станет одинаковым и тусклым. Но опять, верно прямо противоположное. Пресным, скучным и безжизненным делают этот мир повторяющиеся стереотипы наших обычных мыслительных моделей и наших ожидаемых занятий. Но важнее то, что наша постоянная умственная болтовня ограничивает наше восприятие жизни, то, что нам необходимо для роста и реализации. По этой причине важно различать «мартышкин мозг» — внутреннюю болтовню, беспокойное, бессмысленное воображение, визуализацию будущих сценариев развития событий или переживание прошлых — и спокойный ум, который является волшебным местом, откуда произрастает наше знание.

Становясь более расслабленными и осознанными, мы понимаем, что «нормальный» способ функционирования нашего ума трансовый, нефокусированный и хаотичный, тогда как спокойный ум трезвый, ясный и сбалансированный. Одним словом, когда наш ум становится более спокойным и находится в тишине, он начинает прислушиваться к более могущественному уму, который понимает нашу ситуацию объективно и точно видит, что нам нужно делать, а что нет. Мы становимся более внимательными и предупредительными к тому, что происходит вокруг. Наши чувства становятся более острыми, цвета и звуки — более живыми, все кажется свежим и наполненным жизнью.

Многие медитативные практики имеют своей целью приглушение внутренней болтовни, что может привести к успокоению ума и его открытию. Столетия назад последователи буддийской медитации разработали два вида успокаивающей ум медитации. Первая называется *випассана*, или медитация глубокого познания, которая развивает нашу способность более осознанно и без осуждения относиться ко всему, что мы переживаем, а также развивать простую открытость миру. Мы позволяем своим мыслям и впечатлениям проходить сквозь наше осознание, не становясь при этом от них зависимыми.

Вторая ветвь медитации называется *самата*, и она развивает способность к концентрации и фокусированию. Эти практики учат нас сосредотачиваться на повторяющихся звуках или слогах (*мантрах*), на внутренней визуализации, или на священном изображении, или диаграмме (*мандале*). Медитирующий учится дисциплинировать свой ум, концентрируясь на звуке или образе, при этом исключая все остальные мысли. Хотя оба этих подхода могут быть чрезвычайно полезны в процессе развития спокойного ума, мы думаем, что *випассана*, медитация глубокого познания, работает более эффективно в сочетании с Эннеграммой, которая яв-

«Не обращайтесь внимания [на ваши мысли]. Не боритесь с ними. Просто ничего с ними не делайте, позвольте им быть такими, какие они есть. Уже только ваша борьба с ними дает им жизнь. Игнорируйте их. Смотрите сквозь них. Вам не нужно заканчивать думать. Просто прекратите ими интересоваться. Прекратите вашу привычную жажду накопительства, постоянное ожидание результатов, и тогда вся свобода мира станет вашей».

НИСАРГАДАТТА

«С юмором и терпением необходимо относиться к непослушным детям и к своему собственному разуму».

РОБЕРТ ЭЙТКИН РОШИ

ляется способом постоянного наблюдения нашей личности в действии без осуждения.

Искусство «Незнания»

«Самый большой обман, от которого страдает человек, заключается в его собственных убеждениях».

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Один из главных инструментов получения яркого контакта со спокойным умом — это «незнание». Обычно наш ум заполнен всеми видами мнений о том, кто мы, что мы делаем, что важно и что неважно, что правильно, а что нет и как все должно происходить. Так как наш ум заполнен мнениями и старыми мыслями, в нем не остается места для новых свежих впечатлений о реальном мире вокруг нас. Мы не учимся ничему новому. Это мешает нам по-настоящему видеть других людей — особенно тех, кого мы любим. Мы воображаем, что на самом деле знаем людей или даже знаем то, что они думают. Хотя многие из нас знают на собственном опыте, что если мы заново открываем для себя хорошо знакомого человека, то это может мгновенно изменить не только наше состояние, но и его самого. В некоторых случаях это может спасти отношения.

«Только когда разум уравновешен — и с помощью самопознания, а не с помощью самодисциплины, — только тогда в этой уравновешенности, в этом безмолвии может возникнуть реальность. И только тогда может прийти счастье, тогда найдется место для творчества».

КРИШНАМУРТИ

«Незнание» включает в себя запрет иметь мнения и разрешение нашему любопытству быть главным в королевстве спокойного разума. Мы начинаем доверять более глубокой мудрости, которая есть в нас, — знанию о том, что мы обязательно поймем то, что нам нужно знать, если мы будем оставаться любопытными и восприимчивыми. Все мы знаем, что это значит, когда пытаемся разрешить проблему, но не можем найти решение, много думая об этом. В конце концов, мы сдаемся и начинаем делать что-то еще, и потом, когда мы расслабляемся и больше не ломаем голову над решением проблемы, ответ сам собой появляется в нашей голове. То же самое характерно для творческого вдохновения. Откуда происходят эти озарения? Они приходят из спокойного разума. Когда мы перестаем зависеть от мыслительных стратегий, которые работало наше Эго для нашего же выживания, наше «незнание» становится приглашением — магнитом, привлекающим к нам более высокое знание способами, которые могут способствовать нашей быстрой трансформации.

ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА

Изменение и трансформация не происходят и не могут происходить без эмоциональной трансформации, без затрагивания сердца. Мы чувствуем зов к трансформации в наших сердцах, и

ЦЕНТРИРОВАННАЯ МЕДИТАЦИЯ

Здесь вы найдете пример медитации ясного ума. Она основана на простых правилах — оставайтесь с теми впечатлениями и чувствами, которые есть в настоящий момент, следите за дыханием и оставайтесь в контакте с окружающей средой, храня молчание. Чувствуйте себя свободными экспериментировать и проверьте, что будет работать для вас лучше всего.

Выберите место, где вы сможете сидеть и чувствовать себя расслабленно, открыто и комфортно. Положение, в котором вы начинаете медитацию, имеет большое значение, потому что, если вы хотите быть спокойным и восприимчивым, этого будет сложно добиться, находясь в зажатой позе. Достаточно удобно сидеть, просто положив ноги на пол, держа шею и спину прямо, без напряжения. Вы можете расслабить плечи и свободно опустить руки. Если хотите, можете закрыть глаза. Вам необходимо сидеть таким образом, чтобы отдать дань древней, богатой традиции медитации всех религиозных учений мира и тому значению, которое ей уделяли все великие души, которые отправлялись в это путешествие.

Найдя положение, которое позволит вам быть открытыми, расслабленными и внимательными, сделайте два или три глубоких вдоха, чтобы воздух дошел глубоко до вашего живота, и потом также медленно выдохните. Вдохните несколько раз, наполняя грудь воздухом, затем выдохните, освобождая свое тело от напряжения. Когда вы это делаете, какой бы стресс и беспокойство вы ни чувствовали, все уходит, и вы начинаете становиться более внутренне спокойным.

Когда вы становитесь более спокойным и голоса в вашей голове становятся тише, вы можете начать замечать различные вещи о себе и своем окружении. Вы можете начать более осознанно находиться здесь и сейчас. Вы можете начать более осознанно воспринимать звуки, запахи и температуру вокруг. Вы также можете начать осознавать ваше настоящее присутствие, пока вы сидите, и что ваше присутствие определенного качества. Просто «сверьтесь» с вашим собственным опытом более глубоко. Не существует места, в которое вы пытаетесь попасть, нет финишной прямой, нет определенного пути, по которому вам нужно идти, для этого вам не нужно вдохновение или какое-то «духовное чувство». Просто осознавайте себя такими, какие вы есть. Если вы устали, осознавайте свою усталость. Если вы взволнованы, осознавайте свое волнение.

Что вы ощущаете в своем теле прямо сейчас? Можете ли вы почувствовать, будто сидите на стуле? Осознаете ли вы, что ваши ноги лежат на полу? Как они себя чувствуют прямо сейчас? Им холодно или тепло, они напряжены или расслаблены, чувствуете ли вы покалывание или ноги ничего не чувствуют? Какого качества ваше присутствие прямо сейчас? Обычное или взволнованное? Спокойное или возбужденное? Густое и тяжелое или легкое и летящее?

Продолжая расслабляться, вы можете почувствовать определенное накопившееся напряжение в вашем теле, определенное выражение лица или же что вы особым образом держите голову или шею. Ваши плечи могут быть сильно зажаты или быть перекошенными. Вы можете почувствовать, что некоторые части вашего тела заблокированы или онемели. Если вы замечаете эти вещи, не реагируйте на них или постарайтесь изменить их как-нибудь, просто позвольте себе осознать себя глубже.

Продолжайте сидеть молча, наблюдая за собой и за своими мыслями, углубляя вашу способность погрузиться внутрь себя, полностью заполняя этот момент, пробуя на вкус свое присутствие и позволяя вырасти чему-то более глубокому и более важному в себе.

Если вы новичок в медитации, начинайте медитировать по 10 минут в день, и самое лучшее время для этого — утро, до того, как начнется дневная суета. Когда процесс станет для вас более комфортным, вы пожелаете увеличить продолжительность медитации. Фактически чем привычнее для вас будет становиться ежедневная медитация, тем, возможно, больше будете хотеть увеличить ее продолжительность, так как вступление в близкий контакт с нашей Сущностной природой полностью восстанавливает нас, а также обеспечивает основу для большего личностного успеха.

Медитация становится передышкой и оазисом, который мы хотим посетить, а не чем-то, что мы хотим сделать.

«Ваш ум неспособен понять Бога. Но ваше сердце его уже знает. Ум был создан для того, чтобы выполнять приказы сердца».

ЭММАНУИЛ

только наши сердца могут на него ответить. То, что движет нами, — это движение нашей Сущности, движение любви. Если наше сердце закрыто, не имеет значения, каким количеством духовного знания мы обладаем, мы все равно будем неспособны ответить на зов, и наше знание не сможет изменить нашу жизнь.

Открытое сердце дает нам возможность полноценно получать впечатления от жизни и по-настоящему контактировать с людьми в нашей жизни. Именно через сердце мы «пробуем на вкус» наш жизненный опыт и можем оценить, что правильно и ценно. В этом отношении мы можем сказать, что все знает сердце, а не ум.

Исцеление Нашего Горя

Процесс трансформации сердца может быть сложным, потому что, когда мы его открываем, мы неизбежно столкнемся с нашей болью и начнем сильнее осознавать боль других людей. Фактически наша личность в большей степени создана таким образом, чтобы мы не чувствовали этой боли. Мы подавляем чувствительность наших сердец для того, чтобы мы могли не ощущать нашу боль и делать то, что от нас требуется по жизни, но это нам до конца никогда не удастся. Чаще всего мы осознаем наше страдание в той степени, чтобы сделать несчастными себя и окружающих. Знаменитое изречение Карла Юнга, что «невроз — это замещение неподдельного страдания», подтверждает правдивость этого. Но если мы не желаем пережить наши собственные боль и горе, то мы никогда не сможем излечиться от них. Если мы закрываемся от нашей реальной боли, то не в состоянии почувствовать радость, сострадание, любовь или любые другие качества сердца.

«Кажется, что невозможно любить людей, которые делают нам больно и расстраивают нас. Но пока что других людей не существует».

ФРЭНК ЭНДРЮС

Вопрос состоит не в том, что нужно наслаждаться своими печалью. Духовная работа существует не для того, чтобы сделать нас мазохистами: идея в том, чтобы трансформировать наше страдание, а не продлять его. Нам не нужно страдать больше, чем нужно, нам важно исследовать корни того страдания, которое мы уже переживаем. Нам нужно пройти сквозь защитные реакции нашей личности и проанализировать страхи и боль, которые нами движут. Как мы уже видели, чем больше страданий мы носим в себе из нашего прошлого, тем более жесткими и контролирующими будут структуры нашей личности, но и их можно победить. Несмотря на наши ожидания обратного, боль, даже самая сильная, может ослабнуть, если мы начнем исследовать ее.

К счастью, наша Сущность поддерживает нас в этом сложном процессе изучения боли и страха, которые лежат в основе нашей личности. Когда бы мы ни захотели выяснить правду о том, что мы переживаем в данный конкретный момент без всяких условий и без осуждения, в результате в нас всегда проявляется такое наше сущностное качество, как *сострадание*, и затем происходит исцеление.

Сострадание — это не то же самое, что сентиментальность, участие или жалость к самому себе. Точнее, это одна из составляющих частей Божественной любви, и когда чье-то страдание действительно видно, она освобождает нас от всех защитных реакций и снимает все сопротивление. Нет ничего, что бы личность могла сделать для того, чтобы возникло сострадание, но, когда хотим быть полностью открытыми, честными по отношению к тому, что мы на самом деле чувствуем, оно возникает в нас естественно и смягчает нашу боль. (Можно сказать, что правда без сострадания — на самом деле не правда, а сострадание без правды — на самом деле не сострадание.)

Божественная любовь, которая ищет возможности выразить себя в мире через нас, — это могущественная сила, способная снести все старые барьеры и ложные истины, которые накопились в нас. Когда мы действительно собираемся встретиться с грустью и болью в процессе нашей Внутренней Работы, чрезвычайно важно помнить, что *за всем этим стоит любовь* и как стимулирующая энергия, и как награда, к которой мы все стремимся.

О Прощении

Один из самых важных элементов духовного прогресса — это желание и способность освободиться от своего прошлого, и это неизбежно означает, что нужно решить проблему прощения тех,

«Знаете ли вы, что первоначально душа появилась из Божественной Сущности и что каждая человеческая душа — это часть Бога? И неужели вы Его не простите, когда увидите, что одна из Его священных искр заблудилась в лабиринте и почти погасла?»

РАББИ ШМЕЛКЕ
из НИКОЛСБУРГА

АФФИРМАЦИЯ ПРОЩЕНИЯ

Я хочу хотеть простить себя за свои ошибки.

Я хочу простить себя за свои ошибки.

Я прощаю себя за свои ошибки.

Я считаю свои ошибки возможностью научиться быть более проницательным и терпеливым.

Я благодарю жизнь за то, что она дает мне возможность стать более мудрым и принимающим.

Я хочу хотеть простить своих родителей.

Я хочу простить своих родителей.

Я прощаю своих родителей.

Я считаю моих родителей своими учителями и советчиками.

Я благодарю жизнь за то, что она дала мне таких хороших учителей для моего развития.

Я хочу хотеть простить тех, кто причинил мне боль.*

Я хочу простить тех, кто причинил мне боль.

Я прощаю тех, кто причинил мне боль.

Я считаю обиду, которую я пережил, возможностью научиться состраданию.

Я благодарю жизнь за то, что она дает мне силу прощения и сострадания.

Я хочу хотеть освободиться от боли и страданий.

Я хочу освободиться от боли и страданий.

Я освобождаюсь от боли и страданий.

Я вижу свою боль и страдание теми местами, где мое сердце открыто и живо.

Я благодарю жизнь за то, что она одарила меня чувствительным и открытым сердцем.

Я хочу хотеть освободиться от ограничений своего прошлого.

Я хочу освободиться от ограничений своего прошлого.

Я освобождаюсь от ограничений своего прошлого.

Я вижу свое прошлое таким, какое оно было необходимо для того, чтобы я стал таким, какой я сейчас.

Я благодарю жизнь за то, что позволила мне стать собой, пройдя сквозь свое прошлое.

* Вы, конечно, можете вставить определенное имя в этом месте. Например: «Я хочу хотеть простить _____». Вы можете также придумать собственные аффирмации такой формы, когда возникнет необходимость. Начинайте каждую группу высказываний с «Я хочу хотеть...» Затем сузьте условие каждого последующего высказывания до третьего, в котором вы освобождаетесь от того, что тянет вас назад. В четвертой аффирмации отметьте позитивное качество ситуации и в пятой — поблагодарите за то, что это произошло с вами. По большому счету, это может быть чем-то вроде «нет худа без добра» либо это может стать самым важным созидательным опытом в вашей жизни.

кто как-то причинил нам боль. Но как мы можем освободиться от боли и обид, которые привязывают нас к нашему представлению о себе и дают нам двигаться по жизни дальше? Опять же, мы не можем просто «решить» простить, как и не можем «решить» быть любящими. Наоборот, прощение появляется из нашей Сущностной природы и идет из глубокого понимания истины той ситуации, в которой мы находимся. Оно придет, если понять то, что происходит в нас и в других людях на более глубоком уровне, чем мы видели раньше. Прощение требует, чтобы мы полностью пережили глубину нашей обиды, ненависти и желания отомстить без выплескивания всех этих эмоций. Изучая то, что стоит за нашими чувствами к человеку, на которого мы злимся, и точно видя, как эти чувства бурлят в нас прямо сейчас, мы начинаем ослаблять механизмы, которые связывают наши обиды. Присутствие наполняет нас и освобождает от тяжелого груза прошлого.

«Любите ваших врагов, благословляйте их за то, что ругают вас, делайте им добро за то, что они ненавидят вас, и молитесь за них за то, что они используют и преследуют вас».

ИИСУС ИЗ НАЗАРЕТА

ЭННЕАГРАММА ОСВОБОЖДЕНИЯ

После нескольких лет размышлений по поводу процесса трансформации мы оба начали замечать, что самопроизвольно следовали в определенной последовательности, когда успешно наблюдали и отпускали свои защитные реакции или ограничивающие нас привычки. Мы увидели, что не могли от чего-то освободиться просто потому, что у нас есть намерение избавиться от причиняющей беспокойство привычки. Это не имело отношения к силе воли. Несмотря на это, много раз определенные привычки или реакции самопроизвольно исчезали — или так казалось, — и мы хотели выяснить, что именно может помочь проще освободиться от них. Так как мы знали благодаря Гурджиеву, что Эннеаграмма может быть также использована и как модель процесса, мы сосредоточили наши наблюдения вокруг Символа Эннеаграммы и создали то, что мы называем *Эннеаграммой Освобождения*.

«Эннеаграмма Освобождения» — это практика, которую вы можете использовать в любое время. Она включает в себя девять шагов, соотносящихся с девятью точками (пунктами) на окружности Эннеаграммы, *хотя эти шаги не связаны напрямую с типами личности*. Диаграммы ниже иллюстрируют девятишаговый



ЭННЕАГРАММА ОСВОБОЖДЕНИЯ

процесс. (Заметьте, что первые четыре начинаются с буквы «s», а вторые четыре — с «г»*.)

Процесс всегда начинается с точки Девять, которой мы присвоили качество Присутствия. До тех пор, пока у нас не появится хоть какое-то Присутствие, мы не сможем сделать даже первый шаг. Присутствие позволяет нам увидеть, что мы в первую очередь находимся в состоянии отождествления.

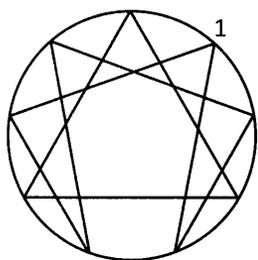
Отметьте, что мы должны завершить работу, связанную с одной точкой до того, как передвинуться к следующей, и этот процесс является кумулятивным: мы берем с собой качества предыдущих шагов, переходя на каждую новую стадию. С практикой процесс освобождения ускоряется после того, как мы пройдем через несколько первых точек. Таким образом, имея достаточно Присутствия, чтобы увидеть, что мы идентифицировались с каким-то негативным или нежелательным состоянием, мы можем перейти в точку Один.

В Точке Один с помощью Присутствия мы можем «Увидеть это». Мы видим, что идентифицировались с чем-то — точкой зрения, реакцией, необходимостью быть всегда правым, приятной мечтой, болезненным чувством, положением — почти со всем. Мы осознаем, что застряли в каком-то механизме нашей личности и что мы находились в трансе. Это феномен, который мы ранее называли «поймать себя в действии». Это всегда похоже на пробуждение и «восприятие своих чувств».

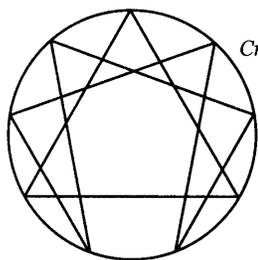
В Точке Два мы сознательно называем состояние, которое только что опознали. Мы «Говорим это» — «Я злюсь», «Я раздражен», «Я голоден», «Мне скучно», «Я сыт по горло тем-то и тем-то», «Мне не нравится это». Мы просто и честно называем то состояние, в каком бы мы ни находились, не анализируя его и не осуждая.

В Точке Три процесс передвигается с нашего ума на наше тело. Мы «Чувствуем это». Любое сильное эмоциональное или ментальное состояние вызывает определенную физическую реакцию в нашем теле, своего рода напряжение. Человек может замечать,

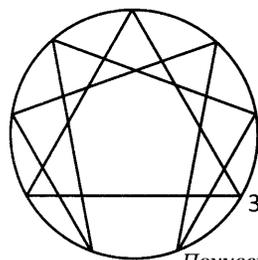
Увидь это



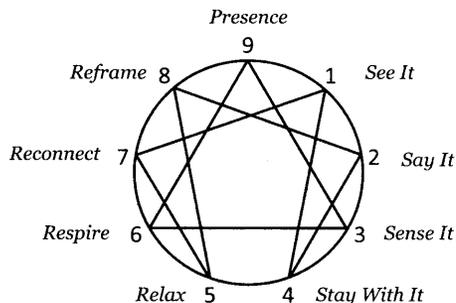
Скажи это



Почувствуй это



* В оригинале диаграмма выглядит следующим образом:



например, что когда он злится на своего супруга, то сжимает челюсти и испытывает напряжение в районе плеч. Другой человек может замечать, что когда он зол, то испытывает жжение в животе. А третий может обнаружить, что начинает щуриться, когда разговаривает сам с собой. Страх может заставить нас чувствовать себя «наэлектризованно» или же сгибать пальцы ног и затаить дыхание. В Точке Три мы *чувствуем* это напряжение — мы не думаем о нем и не визуализируем его, мы просто чувствуем себя определенным образом прямо сейчас.

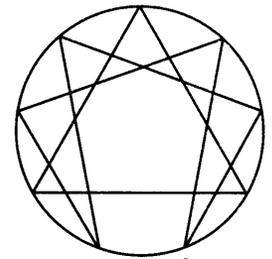
В Точке Четыре мы «Пребываем с этим». Мы пребываем с ощущением напряжения или энергии, которая помещена в нашем теле. В этой Точке существует соблазн просто сказать: «Ладно, я зол, и мои челюсти сжаты. Все понятно!» Однако, если мы не оставимся на некоторое время с напряжением, мы не сможем облегчить наше состояние. А если мы способны оставаться с этим ощущением, могут проявиться лежащие в его основе эмоциональная боль или беспокойство. Когда это происходит, нам нужно проявлять сострадание к самим себе для того, чтобы мы могли оставаться в контакте с этими чувствами.

Требуется некоторое время для того, чтобы мы стали заинтересованными в простоте ощущения себя таким образом. Мы все хотим, чтобы процесс роста был более интересным и волнующим, и не хотим проводить время, испытывая боль от нашего напряжения. Но до тех пор, пока мы не сделаем это, любой даже исключительный опыт, который мы получаем в жизни, не принесет нам реальной пользы.

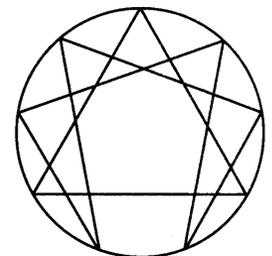
В Точке Пять, если пройдем через первые четыре, мы почувствуем, что что-то открывается в нас и напряжение уходит. Мы «Расслабляемся». Мы почувствуем себя более легкими и бодрствующими. Мы не заставляем себя расслабиться, а вместо этого, пройдя через пребывание с нашим напряжением и чувствами в Точке Четыре, мы позволяем процессу релаксации развернуться внутри нас.

Релаксация — это не то же самое, что онемение или слабость. Мы знаем, что мы расслаблены, когда мы чувствуем наше тело и наши чувства более живо и глубоко. Когда мы расслабляемся, то можем обнаружить более глубокие слои в себе, и тогда часто возникает беспокойство. Это беспокойство может привести к тому, что мы снова начинаем испытывать напряжение, но если мы сможем и расслабиться, и ощущать свое беспокойство, то состояние, от которого мы не могли избавиться, начинает уходить.

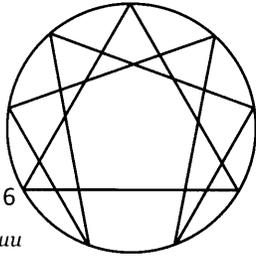
Так же, как исчезает физическое напряжение, когда мы его чувствуем, остаемся с ним и расслабляемся, исчезают и те эмоциональные состояния, которые вызывали это напряжение. *Если мы*



Пребывай с этим 4

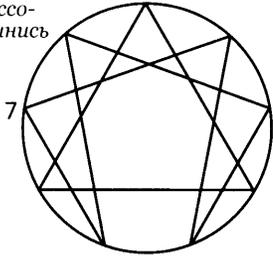


Расслабься 5



Дыши

Воссо-
единись



7

осознаем как свое напряжение, так и эмоциональные состояния, которые вызывают напряжение, то это снимает их.

В Точке Шесть мы вспоминаем о дыхании. Мы «Дышим». Это не значит пыхтение и сопение, словно мы практикуем Ламазе*. Напротив, это означает более осознанное отношение к своему дыханию. Мы позволяем релаксации из Точки Пять «затронуть» наше дыхание. Это важно, потому что чем больше мы заняты проблемами нашей личности, тем более стесненным и поверхностным является наше дыхание. (Мы можем заметить, например, что, когда мы находимся даже в слегка стрессовой ситуации — ведем машину или испытываем давление на работе, — наше дыхание становится менее глубоким.) Дыхание приземляет нас и помогает освободить заблокированную эмоциональную энергию. Когда наше дыхание становится более глубоким и более расслабленным, наше напряжение начинает исчезать. Мы не стараемся эмоционально убежать от всего того, что поднимается в нас, но продолжаем дышать сквозь это. Когда мы это делаем, мы можем начать чувствовать, как будто мы увеличиваемся в размерах. Мы можем почувствовать себя более «реальными», более сбалансированными.

В Точке Семь мы «Воссоединяемся» с более полным ощущением себя и мира вокруг нас. Мы начинаем разрешать себе осознать другие сенсорные ощущения. Мы можем начать замечать солнечный луч на стене или температуру и качество воздуха. Мы можем замечать структуру ткани и цвет одежды, которую носим.

Воссоединение означает открытость перед любой частью нашего опыта, перед которой мы не позволяли себе открыться раньше. Мы обнаруживаем, что, когда мы по-настоящему воссоединяемся с нашим опытом, он перестает вызывать привычные, связанные с ним ассоциации. Наши привычные цели, планы и внутренние сценарии уходят. Внезапно мы видим, мы слышим, и мы чувствуем, внутренне и внешне, с большей ясностью.

Если наша проблема была связана с другим человеком, мы не будем реагировать на него так, как наши привычки прежде заставляли нас это делать. Когда мы околдованы нашей личностью, мы думаем, что нам известно, что всегда «представляет собой другой человек» и что он сделает в той или иной ситуации. Но когда мы воссоединяемся с ним, то понимаем, как много мы не знаем о нем. Мы высоко ценим и уважаем тайну его Бытия, потому что находимся в большем контакте с нашим собственным Бытием. Как только мы разрешаем себе «не знать», что человек собирается сде-

* Система специальных дыхательных упражнений, психопрофилактическая подготовка к родам. Метод был разработан доктором Фердинандом Ламазе в 1951 году.

лать или сказать, или о чем он думает, тогда становятся возможными более реальными и прямыми взаимоотношения с ним.

В Точке Восемь мы «Пересматриваем» ситуацию, которая, как мы думали, была источником наших проблем. Мы видим всю ситуацию в более объективном свете, сбалансированно и ясно мы находим способ, как можно справиться с ситуацией более эффективно.

Если мы были злы на кого-то, мы, например, начинаем видеть боль и страх этого человека и тогда можем поговорить с ним с большим состраданием и пониманием. Если мы чувствовали себя переполненными проблемами, воссоединение с чем-то более реальным в нас дает нам возможность увидеть, что на самом-то деле мы готовы к этим трудностям. Или же мы можем увидеть, что взяли на себя слишком много и что нам нужно попросить помощи. В каждом случае пересмотр ситуации заставляет посмотреть на себя и наши проблемы более широко.

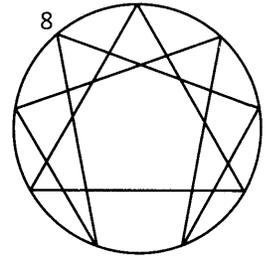
И наконец, мы вернулись к Точке Девять, где мы открыты к большому Присутствию и благодаря этому к повышенному осознанию. Теперь, обладая усиленными способностями, гораздо проще пройти эти девять шагов еще раз, если нужно.

Когда мы начнем пользоваться «Эннеграммой Освобождения», то сможем заметить, что застреваем на одном и том же месте снова и снова. Например, мы что-то увидим, назовем это, но не сможем пойти дальше. Мы даже можем заметить, что испытываем напряжение, но затем не сможем оставаться с напряжением достаточно долго, чтобы освободиться от него. Может быть, будет полезно заметить, где вы отказываетесь от продолжения процесса, и тогда, возможно, вам захочется уделить больше внимания этой проблеме.

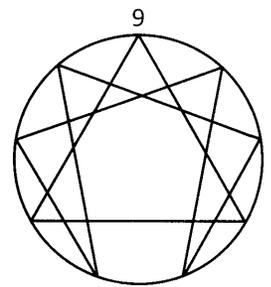
Если мы продолжаем пользоваться этой практикой, процесс движения по кругу становится для нас с каждым разом все проще и быстрее. Так, чем дольше мы этим занимаемся, тем сложнее нам становится разделять свои шаги. Мы можем понять, что нам приходится стараться изо всех сил в первой части процесса, но *если мы начали двигаться по направлению к Присутствию, Присутствие нам в этом все больше и больше поможет.*

Практикуя «Эннеграмму Освобождения», наш первоначальный опыт относительно самих себя становится глубже и шире. Мы становимся более расслабленными, живыми и связанными со своим Бытием и своим окружением, более открытыми к благодати. Мы можем удивиться тому, насколько иначе мы ощущаем себя по сравнению с тем, какими мы были до того, как прошли через этот процесс. Мы использовали мусор нашей личности и, объединившись с чем-то, что выше нас, превратили его в золото.

Пересмотри
(ситуацию)



Присутствие



ДУХОВНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ — ВСЕГДА СЕЙЧАС

После того как мы поработали какое-то время с этим материалом, мы, без сомнения, заметим в себе изменения, и другие люди тоже это заметят. Скорее всего, мы станем больше находиться в мире с собой, чувствовать себя более стабильно, больше прощать себе и другим. Тем не менее мы можем иногда все же сомневаться в реальности нашего опыта, думая, что, может, наш прогресс — это просто иллюзия, продукт самообмана или нашего желания выдавать желаемое за действительное. Будут моменты, когда мы будем задавать себе вопрос: «Действительно ли я продвигаюсь по своему пути?»

Уровни развития дают нам понимание ответа на этот вопрос. Если мы видим, что больше не ведем себя так, как вели себя раньше, или не относимся к происходящему так же, как и раньше, и мы поступаем так, как поступают люди, находящиеся на более высоком Уровне, то мы можем с уверенностью сказать, что движемся в правильном направлении. Например, если вы являетесь Четверкой, то вы могли быть отстраненным человеком, копающим в себе в негативном смысле этого слова, гиперчувствительным к критике и темпераментным (поведение, относящееся к Пятому Уровню). Если сейчас вы сознательно более общительны, не принимаете все так близко к сердцу, в то же время показывая себя другим людям такими, какие вы есть, и если вы стали более энергичным, творческим человеком и направляете свое внимание на то, что вас окружает (поведение, относящееся к Третьему Уровню), тогда вы можете быть в разумной степени уверены, что вам удалось переместить свой центр тяжести и вы добились успеха. Аналогично если Семерка чувствует, что меньше разбрасывается и что стала менее импульсивной, более сконцентрированной и помнит качество настоящего момента. Если Семерка находит, что жизнь приносит больше удовольствия в связи с тем, что отношение к жизни стало более разборчивым, тогда она действительно продвинулась по пути личностного роста.

«Путь любви — это не изысканная тема. Только опустошенным ты войдешь в эту дверь. Птицы свободно кружат в вышине. Как они этому учатся? Они падают, и при падении они получают крылья».

РУМИ

Тем не менее все равно остаются более сложные вопросы. Мы можем думать, что стали счастливее и можем лучше справляться с подарками и превратностями судьбы, но не является ли это результатом того, что мы просто лучше научились «отключаться» от того, что нас окружает, и только называем наш жизненный опыт «духовным». В чем правда? Мы стали лучше или же нет?

Ответ мы можем найти, *если будем себя наблюдать в различных ситуациях*, особенно в тех, которые раньше заставляли вас реагировать негативно. Если люди или ситуации, которые раньше были способны спровоцировать нас на негативное поведение, больше сделать это не в состоянии, тогда можно быть уверенными в том, что прогресс есть.

Если мы раньше теряли терпение или сострадание, когда имели дело с тем или иным человеком или сталкивались с той или иной ситуацией, а сейчас этого не происходит, тогда можно быть уверенными в том, что прогресс есть. Если жизнь становится легче, больше и ярче, становится похожей на бесконечное приключение и на то, через что «мы должны пройти» до конца, тогда можно быть уверенными в том, что прогресс есть. Если мы чувствуем себя более устойчиво и живем с открытым сердцем, если мы в состоянии решать ежедневные задачи с полной силой нашего Бытия, как невинный ребенок и как непривязанный ни к чему незаинтересованный наблюдатель, тогда можно быть уверенными в том, что прогресс есть.

Более того, сама Эннеаграмма содержит в себе некие маркеры настоящего прогресса: качества высокофункционирующих людей — по сути, добродетели, — которые мы находим на Уровне 1 для каждого Типа, это своего рода ключи, которые открывают двери на нашем духовном пути. Иметь любую из них уже достаточно, но иметь доступ к каждой из них означает иметь доступ к Сущности в каждый конкретный момент времени и при любых обстоятельствах. Поэтому, если мы принимаем наши ограничения и ограничения других людей (Тип 1), заботимся о себе и безусловно утверждаем ценность всего (Тип 2), по-настоящему являемся собой, принимая себя с честностью и смирением (Тип 3), обновляем себя и улучшаем качество жизни для себя и других (Тип 4), видим более глубокое значение и смысл наших мыслей и действий (Тип 5), твердо стоим на ногах и способны мужественно справляться с тем, что преподносит нам реальность (Тип 6), являемся веселыми и благодарными перед лицом смерти, потери и изменения (Тип 7), имеем большое сердце и прощаем (Тип 8), являемся всеобъемлющими и находимся в мире со всем независимо от того, что преподносит нам жизнь (Тип 9), тогда можно быть уверенными в том, что мы добились прогресса на своем пути.

«У процесса познания себя нет конца — вы ничего не достигаете, вы не приходите к выводу. Это бесконечная река».

КРИШНАМУРТИ

«Вы не сможете найти границы своей души, как бы далеко вы ни пошли».

ГЕРАКЛИТ

ПРЕКРАЩЕНИЕ НАШЕГО СТРАДАНИЯ

Гурджиев говорил что-то странное и парадоксальное: что последнее, от чего человек способен отказаться, — это от своего страдания. Как это может быть правдой? Если да, то почему?

Во-первых, страдание — это то, что нам знакомо. Это то, что мы знаем, поэтому мы чувствуем себя более безопасно, чем в преддверии переживания незнакомого состояния. Может, мы боимся, что, если откажемся от нашего стиля страдания, это место займет что-то более страшное. Вторая причина, наверное, более важная, ее нельзя недооценивать. Многое в нашей самоидентификации зависит от того, что мы привязаны к своему страданию, к нашим жалобам, напряжению, конфликтам, обвинениям, драмам, рационализациям, проектированию, самооправданию и к той «энергии», которая вместе с этим приходит. Мы можем даже сказать, что все это является нашей личностью. Если наше страдание и все, что его окружает, уйдет, то кем будем мы?

Если бы с нами не было ничего плохого, то тогда нам надо будет справляться со страхом того, что мы встретимся с реальностью один на один, и мы должны будем взять ответственность на себя. Нам надо будет захотеть сделать выбор и ответить за его последствия. Никого уже нельзя будет обвинить, не будет историй о прошлом, планов о будущем. Мы просто станем живущими на этой земле людьми, которые живут в мире, полном тайн существования. В действительности мы просто станем теми, кем уже являемся, только сейчас мы это признаем и будем жить, исходя из этой правды.

До тех пор, пока мы не станем самореализовавшимися, наша личность будет нас постоянно в той или иной степени тянуть вниз. Важно, чтобы мы это ожидали; иначе мы разочаруемся и опустим руки. Если же этого не произойдет и мы будем продолжать, то, даже зная, что мы можем время от времени «засыпать» в осознании себя, ситуация изменится. Со временем наша Сущность будет проявляться все чаще. С каждым пробуждением будет раскрываться что-то новое до тех пор, пока радикально не изменится вся картинка. Гурджиев учил, что этот процесс сродни добавлению соли в стакан с водой: кажется, что долгое время ничего не происходит до тех пор, пока вдруг вода не насыщается солью и в воде не начинают расти кристаллы.

Если мы откажемся быть игрушками в механизме нашей личности, тогда откроем себя Всевышней благодати, которая жаждет начать работать в нас. По мере того как наше «Я» станет набирать силу, нам захочется перестать без необходимости страдать и более глубоко осознать невероятный дар жизни. Короче говоря, та сте-

пень, в которой мы отпускаем свои привязанности и полагающиеся им страдания, — это степень, в которой мы освобождаем нашу способность радоваться, в том числе и радоваться жизни.

Когда мы достигнем этого состояния, мы поймем великую поэзию мистиков — наше путешествие перестанет быть борьбой, а станет любовью. Суфии описывали путь как возвращение к Любимой. Ничего в жизни не может нас удовлетворить, если мы не открыли наши сердца навстречу нашей истинной природе, но если мы это смогли сделать, то все в жизни наполняет и удовлетворяет нас. Тогда мы воспринимаем мир как выражение бесконечной любви.

Жизнь нас поддерживает

В целом 99% жизни благоприятно и безопасно. Наше Эго заставляет нас фокусироваться именно на том одном проценте ситуаций, когда мы испытываем боль или переживаем трагедию в жизни. (А наша трагедия для кого-то другого может быть большой удачей.) И хотя наш ум воображает сценарии наихудшего развития ситуации — как, например, автомобильные аварии, — в большей части наша жизнь не состоит из такого рода событий. Если посмотрим на нашу жизнь более объективно, мы увидим, что на самом деле жизнь нам помогает — она является чудом, если мы сможем это увидеть. Вселенная намного более щедра для нас, чем большинство из нас могли даже осознать или признать, и перед лицом ее ошеломляющего изобилия имеет смысл проснуться и просто открыть для себя эту щедрость.

Все великие мировые религии учат нас, что мы не одни и нас поддерживают неким невидимым образом так сильно, что мы даже представить себе не можем. В большинстве христианских традиций верят в «причащение святых», учение, согласно которому все находящиеся в раю постоянно вступаются за тех, кто еще находится на земле. Индусы видят проявления Бога везде — в деревьях, реках и горах, а также в штормах и вулканах так же, как и буддисты видят неопределенные формы сущности Будды. Статуи христианских святых и бесчисленных бодхисатв являются напоминанием о глубокой духовной правде — что мы не одни, что у нас есть поддержка на нашем пути и эта поддержка проявляется в различных формах.

Одним из самых известных храмов в Японии является храм Саньюсанген-до (Зал Тридцати Трех Помещений), который посвящен Каннону, Будде Вселенского Сострадания. Этому храму придает уникальность то, что там находится 1001 позолоченная

«В ту минуту, когда я услышал свою первую историю о любви, я начал тебя искать, не зная, насколько был слеп.

Любовники не встречаются где-либо, в конце концов. Они всегда друг в друге».

РУМИ

«Приглашен Он или нет, Господь всегда здесь».

КАРЛ ЮНГ

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам».

ИИСУС ИЗ НАЗАРЕТА

«Те, кто не спит, живут в состоянии постоянного изумления».

БУДДА

ПОДСОЗНАТЕЛЬНАЯ БОЯЗНЬ В СЛУЧАЕ ОТКАЗА ОТ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ

Основная причина того, что многие из нас боятся жить, присутствуя в Настоящем, заключается в интуитивном понимании, что следствием этого станет меньшая привязанность к «повестке дня» нашего эго.

Поэтому каждая из трех Триад имеет характерное ложное убеждение в том, почему им необходимо продолжать проекты своего эго, а также подсознательный страх последствий того, если эти проекты будут остановлены. Эти страхи всегда являются препятствиями к Присутствию в Настоящем — «причинами» того, почему мы не должны освободиться от того, с чем мы себя идентифицируем. Ниже следует описание подсознательных страхов, которые присущи каждой Триаде.

Инстинктивная Триада (Типы Восемь, Девять и Один)

«Если я ослаблю оборону и начну плыть по течению жизни, то исчезну. Знакомое «Я» перестанет существовать. Я не смогу защитить свое ощущение себя, если я по-настоящему откроюсь. Если я позволю миру войти в меня и на меня подействовать, то буду переполнен происходящим и потеряю свою свободу и независимость. Я буду уничтожен».

Эмоциональная Триада (Типы Два, Три и Четыре)

«Если я прекращу идентифицироваться со своим представлением о себе, все увидят то, что во мне нет ничего стоящего, и я тогда не смогу быть любимым. Глубоко в душе я подозреваю, насколько ужасным человеком являюсь, что не заслуживаю любви, поэтому только под защитой Эго у меня есть какая-либо надежда на то, что я буду нужен в этом мире и буду думать о себе хорошо».

Интеллектуальная Триада (Типы Пять, Шесть и Семь)

«Если я прекращу продумывать стратегии, если перестану думать о том, что мне необходимо сделать, «земля уйдет из-под моих ног». Миру нельзя доверять — без моей умственной деятельности я буду уязвим. Все рассыпется на кусочки — я упаду и потеряюсь. Если мой ум не будет продолжать «плыть», я утону».

статуя Каннона, расположенные в 10 рядов вглубь храма, каждый ряд длиною в два футбольных поля. Это просто невероятное место, заполненное изысканным стилем и силой, напоминающее посетителям о том, что Абсолют, Бог, постоянно посылает нам бесчисленных помощников и спускает на каждое человеческое существо волны благодати, а также постоянно благословляет их из бесконечных глубин Вселенского Сочувствия. Посетители ошеломлены этим золотым множеством носителей благодати и доброй воли, исходящей из мира, находящегося вне простого человеческого восприятия.

Мы начинаем осознавать эту щедрость медленно, но верно: когда мы открываем себя настоящему моменту, все, окружающее нас, становится нашим учителем, потому что все в нашей жизни поддерживает наше присутствие в Настоящем и наш личностный рост. Эннеаграмма показывает нам то, как мы обычно говорим «нет» жизни, как мы постоянно отворачиваемся от богатств, которые нас окружают. 1001 статуя Каннона напоминает нам то, что мы действительно хотим и всегда ищем вне себя, доступно нам всегда и находится здесь и сейчас.

РАСКАПЫВАНИЕ И ОБНАРУЖЕНИЕ СВОЕГО НАСТОЯЩЕГО «Я»

Однажды вечером, во время вечернего полета в Калифорнию, где нам предстояло провести тренинг, мы начали обсуждать различные уровни личностного роста, через которые проходили в ходе нашей внутренней работы. Частью нашего обсуждения было то, сможем ли мы когда-либо, условно говоря, «увидеть свет в конце тоннеля», так как каждому из нас приходилось постоянно сталкиваться с большим количеством боли по мере того, как мы «раскапывали» слои невротических привычек и нерешенных проблем нашего прошлого. Нам также было интересно, одни ли мы проходим через процесс так называемого «раздевания» луковицы, или все это применимо ко всем. Мы находились в полете несколько часов и на протяжении всего этого времени записывали наши наблюдения и сравнивали наш опыт. Когда мы приземлились, то у нас родилась следующая модель, над которой мы продолжили думать и которую продолжили улучшать в течение нескольких последующих лет.

Тот вывод, к которому мы в конце концов пришли в тот вечер в самолете, было громогласное «да!». Наше убеждение в том, что процесс «раскапывания своего настоящего «Я» является точным описанием процесса трансформации, нашло свое подтверждение по прошествии времени. Несмотря на то что раскапывание раз-

«Чем больше ты познаешь правду, тем глубже она оканчивается».

ДЗЕН МАСТЕР БАНКЕЙ

«Истинная ценность человека заключается в той степени, в которой он смог освободиться от себя».

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

личных пластов нашей психики означало, что нам придется пройти через слои боли и негатива, осознание старого накопленного психического мусора, который нам не хотелось трогать, это все-таки стоит делать. В ходе этого процесса можно раскопать наше Сущностное «Я», наше «золотое ядро», которое не только ждет нас, но и умоляет нас его найти.

Работа должна пройти через каждый слой, когда мы будем раскапывать старые внешние структуры личности, что позволит нам пройти глубже, к более глубоким истинным качествам нашего настоящего «Я». Так как мы сами несколько лет проходили через этот процесс, то мы идентифицировали *девять отчетливых пластов процесса самообнаружения*. Эти девять пластов не соответствуют ни девяти типам личности, ни девяти Уровням развития каждого типа. Рассматривайте их как различные «миры», с которыми вы столкнетесь по мере того, как вы будете исследовать глубже и глубже Сущностные качества вашей духовной природы, — это как девять «одежек» луковицы.

По мере того как мы еще думали и рассуждали по поводу пластов и обучали этому своих студентов в течение нескольких лет, мы не только убедились в правде и полезности этой теории, но и увидели те ее части, которые обнаружили другие люди, занимающиеся духовной работой в других системах. Эта карта процесса трансформации соединяет то понимание, к которому приходят все, кто сталкивается на своем пути с препятствиями Внутренней работы.

Первый пласт: Наше обычное представление о себе

Этот первый пласт состоит из идей и представлений о том, кем бы мы хотели быть и как мы автоматически себя себе представляем. Это обычно включает в себя некоторую степень величия и иллюзии. Например, мы можем думать о том, что никогда не обманываем или никогда не опаздываем, или всегда сначала думаем о других, а потом о себе, и так далее. У нас также могут быть и негативные точки зрения по поводу нас самих: что мы невнимательны, или необразованны, или у нас нет спортивных данных. Находясь под влиянием своей личности, мы редко ставим под сомнение эти глубоко сидящие в нас представления о себе, и мы заводимся с полоборота и сильно реагируем, если другие люди ставят под сомнение или не разделяют наше (иллюзорное) представление о себе.

Находясь на уровне первого пласта, человек может быть на средних или на нездоровых Уровнях развития (от Уровня 4 и ниже). Если человек не получит помощь, которая поможет ему проснуть-

ся (обычно из внешних источников), то у него мало надежды на изменение, так как он находится так сильно под влиянием идентификаций своей личности, что не может проснуться самостоятельно. Если вы неправильно определили свой тип (и, например, вы являетесь Девяткой, а не Пятеркой, как вы для себя определили), вы автоматически находитесь во власти вашего обычного представления о себе, *а в этом случае практически невозможно заниматься какой-либо значимой работой по трансформации с помощью Эннеграммы*. Вот почему так важно правильно определить свой тип и ясно понять внутреннюю организацию своей личности.

Второй пласт: Наше действительное поведение

Если мы пойдем по пути Внутренней работы и начнем себя какое-то время наблюдать, мы станем замечать, что наше поведение не соответствует нашему представлению о себе. Это осознание позволит нам добраться до второго пласта, когда мы начинаем «ловить себя в действии». Мы можем думать о себе, что мы всегда говорим правду, но в действительности мы можем начать замечать, как часто обманываем себя для того, чтобы избежать конфликта или сделать людям приятное.

К счастью, у каждого из нас бывают спонтанные моменты, когда мы можем увидеть правду о нас самих и о наших возможностях, которые больше того, что мы предполагаем. Но для того, чтобы эти моменты длились дольше и они происходили чаще, мы должны реально оценить, что с нами происходит, для того чтобы начать искать пути чаще и чаще жить осознанно. Это означает, что мы будем искать то, что поможет нам на нашем пути внутренней работы, — книги, практики, друзей или профессионалов, как то терапевтов или учителей. Только для того, чтобы оставаться на уровне этого пласта, не говоря уж о том, чтобы двигаться глубже, нам необходимо все больше и больше развивать нашу способность присутствовать в Настоящем. Чем глубже мы идем, тем больше Присутствия нам потребуется.

Третий пласт: Наши внутренние отношения и мотивации

Если мы будем продолжать свой Путь, начнем замечать свое отношение к происходящему и причины, которые влияют на

наше поведение. Что заставляет нас делать то, что мы делаем? Мы делаем что-то, чтобы на нас обратили внимание? Или потому что мы обижены на свою маму? Или потому что мы хотим освободиться от своего чувства боли или стыда? Психоанализ или большинство способов терапевтической работы ставят своей целью добраться и осознать этот уровень «себя» с тем, чтобы наше поведение не было автоматически обусловлено бессознательными импульсами. Чем больше мы задумываемся над этими вопросами, тем более амбициозными становятся наши ответы, так как часто невозможно сказать, что является причиной того или иного поведения.

На уровне этого пласта мы видим глубину того, как мы научились себя вести и какие привычки приобрели, а также то, сколько из всего этого уходит корнями в проблемы целого поколения наших предков и нашей культуры. Основная мотивация нашего типа (особенно наша Основная Боязнь и Основное Желание) является важным барьером, который не позволяет нам освободиться от автоматических привычек нашей личности и ее реакций. Понимая наши мотивации, мы начинаем ловить обрывки того, чего же на самом деле хочет наша душа. Наши мотивации говорят нам о том, чего, по нашему мнению, нам не хватает и чего, соответственно, мы хотим в той или иной форме.

Четвертый пласт: Наши глубинные эмоции и напряжение

По мере того как мы будем больше себя осознавать в Настоящем, мы начнем обнаруживать свои ощущения, что происходит с нами в данный конкретный момент. Например, на уровне пласта 2 мы понимаем, что делаем вид, что заинтересованы в том или ином разговоре на вечеринке.

На уровне пласта 3 мы понимаем, что нам на самом-то деле хочется с этой вечеринки уйти, а на уровне пласта 4 мы можем обнаружить, что чувствуем некое возмущение в желудке или напряжение в области плеч или шеи.

Если мы разовьем в себе способность в достаточной степени наблюдать себя, мы начнем замечать более тонкие уровни мышечного или энергетического напряжения в своем теле или же те области нашего тела, где энергии нет или она заблокирована. Расслабление и дыхание могут сыграть здесь важную роль. Пласт 4 требует намного большей способности чувствовать свое тело в Настоящем, чем это требуется на уровне предыдущих пластов.

Пятый пласт: Наши ярость, Стыд, Страх и Сексуальные влечения

Если мы сможем пройти через процессы, через которые нам придется пройти на уровне Пласта 4, по мере продвижения еще глубже мы столкнемся с более примитивными — и, возможно, более болезненными для нас — эмоциональными состояниями. Это включает в себя три «основные эмоции» Эго: *гнев, стыд и страх*, которые управляют, соответственно, Инстинктивной, Эмоциональной и Интеллектуальной Триадами.

Также на уровне этого Пласта мы сталкиваемся с примитивными инстинктивными энергиями (основой инстинктивных проявлений) в их самой несовершенной форме — жажда к самосохранению, жажда социальной связи с сородичами и сексуальная жажда. На этом же уровне проявляются и примитивные состояния привязанности, недовольства и отрицания. Находясь на уровне этого пласта, мы обычно чувствуем себя очень некомфортно, и вот почему нам нужны практики расслабления, а также, что особенно важно, нам необходимо занять позицию неосуждения в отношении того, что мы можем в себе обнаружить по мере того, как мы будем прорабатывать те вещи, которые начнут проявляться. Традиционная психотерапия останавливается на уровне этого пласта.

Шестой пласт: Наши Скорбь, Раскаяние и Неполноценность Эго

Этот пласт не имеет ничего общего с виной или обычными чувствами печали или потери, что мы переживаем в течение нашей жизни. Это, вернее, душераздирающая скорбь и естественное раскаяние, с которыми мы сталкиваемся, когда нам становится ясно, насколько глубоко и полностью мы отделились от нашей Сущности.

Этот пласт подразумевает, что на этом уровне мы должны пройти через большое количество «осознанного страдания», когда ищущий допускает это с намерением пройти не только через процесс, но и найти правду. Страдание, через которое мы здесь пройдем, является очищающим в самом хорошем смысле этого слова, освобождающим нас от всех еще оставшихся иллюзий нашего Эго, так как на эти иллюзии мы уже смотрим через призму Сущности и правды. Здесь уже нет плохих или хороших, и поэтому уже некого винить за то состояние, в котором мы находимся. Когда уже все сказано и сделано, этот пласт ощущается как сильная скорбь по поводу того состояния, в котором находится человечество, как

«Скорее всего, ваше сопротивление изменению будет на самом пике тогда, когда существенное изменение неизбежно».

ДЖОРДЖ ЛЕОНАРД

«Уму непостижимо, если кто-то думает, что в вас умирает духовность. Но существует смерть и человеческая скорбь. Скорбь возникает тогда, когда начинает исчезать тот, кем ты себя представлял».

РАМ ДАСС

ощущение сильного огня, особенно в области сердца. В духовных традициях этот пласт ассоциируется с понятием Темной Ночи Души.

Седьмой пласт: Пустота

Этот пласт описан во многих Восточных религиях, особенно в Буддизме. На этой стадии мы в полной мере осознаем, что наша Личность — это не что иное, как временная конструкция, история, которую мы себе очень долго рассказывали. Однако тем не менее уход от знакомого Эго ощущается как прыжок в бездну, как то, как если бы мы упали с края нашего мира. Поэтому нужна особого рода вера, чтобы справиться с ужасом и отчаянием, которые неизбежно являются частью этого пласта.

На уровне этого пласта мы оплакиваем свою личность, так как она умирает. Но если у нас будет достаточно поддержки и веры, чтобы продолжить движение и преодолеть это препятствие, то мы можем найти то, чего совершенно не ожидаем. Вместо агонии (а это ожидает наша личность) то, что для личности представлялось как «ничто», является как «все», как «сияющая Пустота» (что в Дзен-буддизме называется *Шуньята*), из которой все происходит. Все, что мы знаем как существующее, происходит из Пустоты, она полностью пустая, но в то же время наполнена возможностями. Это наша свобода и источник жизни. На этом этапе уже исчезает различие между наблюдателем и наблюдаемым: что переживается и кто переживает становятся единым.

Восьмой пласт: Истинное «Я»

Как ни странно, но внутри этого состояния пустоты мы до сих пор ощущаем себя человеческими существами, эффективно функционирующими в этом мире, но наша самоидентификация сосредоточена вокруг нашей Сущности, и нашими действиями руководит Всевышняя осознанность, а не проекты и занятия нашей личности. Чувство личности, индивидуальности остается, но оно соединяется с любовью, благодарностью, благоговением и экзальтацией, изливающихся из нашей души навстречу Бытию в его бесчисленных проявлениях.

Это пласт, на уровне которого мы в полной мере олицетворяем собой нашу личную Сущность, что в некоторых священных религиях называется состоянием «Я есть». В Суфизме это называется личной Жемчужиной, Сущностным «Я», личным образом Все-

вышнего. В Христианстве этот пласт означает начало приобретения Блаженного Видения, состояния, когда индивидуальное «Я» переживает экстатическое постижение Божественного.

Девятый пласт: Безличностное, Универсальное существо

Об этом пласте невозможно сказать многое, так как он не может быть описан словами: все явления, независимо от степени их тонкости и возвышенности, происходят из него. Если ищущий был в достаточной степени благословлен, чтобы с упорством идти по своему пути в поисках Всевышнего, его душа в конце концов придет к мистическому соединению с Богом. Это единение в некоторых религиях называется *Наивысшим*, или *Абсолютом*. Это достижение полной недвойственной осознанности, полного слияния индивидуального сознания с Богом так, что существует только Божественное сознание. Индивидуальное «я» и Всевышний — это одно целое. Это состояние сознания выходит за рамки индивидуального существования и проявляется как безличностная Сущностная осознанность, безграничное Бытие, из которого расцветает проявленная Вселенная.

Это конечный пункт назначения, который обещан ищущим великими мистическими религиозными учениями, но очень редко кто может с достаточной степенью постоянства прийти к этому состоянию сознания. В истории только выдающиеся мистики или святые по-настоящему проживали свою жизнь в состоянии такой глубокой осознанности. Но большинство из нас могут, по крайней мере, его попробовать, и часто этого оказывается достаточно. Если хотя бы раз в жизни кому-то удастся почувствовать это состояние, то это может изменить его жизнь кардинальным образом. Как только мы на собственном опыте сможем убедиться в единстве существования, то мы уже не станем относиться к людям, к себе или к подаркам судьбы таким же образом, как относились ранее.

«Я избавлялся от себя таким же образом, как змеи избавляются от своей кожи. Потом я посмотрел в себя и увидел, что я — это Он».

АБУ ЯЗИД АЛЬ-БИСТАМИ

Континуум сознания

Если мы вновь посмотрим на эти девять пластов, то увидим, что они образуют континуум состояний, изменяющихся от иллюзорного, не имеющего никакой связи с реальностью, к чисто психологическому состоянию, а потом к духовному. Пласты с первого до третьего в основном психологические. Пласты от четвертого до шестого включают элементы из психологии (особенно из об-

«Царство Божие внутри вас».

ИИСУС ИЗ НАЗАРЕТА

«Наиболее радикальная смена понимания или сдвиг границы (самости) случается при опыте наивысшей подлинности, для которого человек разворачивает границу своей самоидентификации, чтобы включить в нее всю Вселенную».

КЕН УИЛБЕР

ласти глубинной психологии), но также элементы, которые можно поместить в разряд духовных. Они называются *психодуховные*: наше продвижение сквозь них требует интегрированного подхода с использованием и психологии и духовности. Мы также видим, что Пласты с седьмого по девятый относятся в основном к категории духовных.

Эннеаграмма может в основном помочь пройти через пласты с первого по пятый, и она является особенно мощным инструментом при прохождении через начальные пласты (с первого по третий). Пласты с первого по третий помогают нам продвинуться на здоровые уровни по Уровням Развития. Пласты с четвертого по шестой помогают нам укрепить здоровые качества личности и начать процесс смещения нашего представления о себе от личности к Сущности. Пласты с седьмого по девятый включают в себя возрождение и становление нашей Сущности, и на этом этапе мы имеем дело с вопросами Уровня 1 (Уровней Развития) и выходим за его пределы.

Наш Путь будет совсем непростой, но мы должны помнить — все то, чего действительно хочет наше сердце, ждет нас в конце пути.

ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ ЛИЧНОСТИ

Сущность — прямо у нас под носом

«...Самореализация — [это] только осознание своей истинной природы. Ищущий освобождения узнает, без сомнений и недопонимания, свою истинную природу, различая бессмертное от трансцендентного, и никогда не отходит от своего естественного состояния».

РАМАНА МАШАРШИ

Несмотря на то что это правда, что мы должны быть терпеливыми и настойчивыми в процессе нашей трансформации, почувствовать нашу Сущность не так сложно, как нам кажется. На самом деле одним из основных методов защиты нашего Эго против обнаружения нами нашей Сущности является наше убеждение в том, что духовность — это что-то очень утонченное, непрактичное и очень далекое. В действительности же она намного ближе, чем нам кажется, как нас убеждают мистики; нам не надо никуда ходить, чтобы что-либо достичь. Нам просто надо *прекратить убежать от себя*. Когда мы видим себя такими, какие мы есть на самом деле — нашу правду и нашу фальшь, — мы начинаем *разучиваться* и избавляться от привычки покидания себя и привычки жить в иллюзиях, эмоциональных реакциях и механизмах защиты.

Хорошей новостью является то, что вы уже Здесь: ваша Сущность уже существует в полной мере и в своем совершенстве. Человек, который читает эти страницы, ничего не должен делать для того, чтобы стать настоящим или «духовным». Тогда, когда мы начали понимать причины того, почему мы оставили себя и

«ушли» из Настоящего, у нас исчезают причины продолжать это делать. Понимание нашего типа личности помогает нам осознать эти «причины». Когда мы перестаем быть тем, кем не являемся, проявляется наша настоящая природа: мы «наблюдаем и освобождаемся» и больше не мешаем раскрытию самого себя; мы прекращаем защищать наше определенное представление о себе.

Нам не надо учиться чему-то новому или что-то добавлять к нашей Настоящей Природе. Духовный прогресс включает в себя понимание того, что находится прямо перед нашим носом — в действительности то, что находится под слоем нашей личности. Духовная работа по этой причине включает в себя прежде всего удаление, освобождение, а не добавление чего-либо к тому, что уже существует. С одной стороны, это может быть чрезмерно сложно, потому что в нас так прочно укоренились привычки нашей личности. С другой стороны, в нашей Работе нам помогает вся Вселенная. Всевышнее Сознание хочет, чтобы мы работали, и помогает нам на нашем пути. Внутренняя работа становится той продолжающейся загадкой и чудом, которые мы видим в себе и в других. Всегда помните, однако, что мы не сможем этого сделать одни, но без нас это не может быть сделано.

Моменты, которые мы помним вечно

Буддисты говорят: «Нет святых и нет святых мест, есть святые моменты» — моменты благодати. У каждого из нас бывали такие моменты. Истинные моменты благодати, когда мы ощущаем себя по-настоящему живыми и осознанными, — это моменты, которые даже в нашей памяти воспринимаются как моменты совершенно иного качества, чем другое, что с нами происходило. Сущностные моменты намного более яркие и настоящие, потому что они живут в нас; в них есть непосредственность, потому что влияние жизни пробило тусклость нашего сознания и разбудило нас. Мы понимаем, что по мере того, как мы учимся освобождаться от наших страхов, сопротивления и представления о самих себе, мы открываем себя для таких моментов трансформации, и они питают нашу душу. Поэтому, даже если мы и не можем усилием воли создать такие моменты, мы можем создать условия в самих нас, при которых нам легче будет такие моменты ощущать.

Самое поразительное в этих «моментах, которые мы помним вечно», — для того чтобы они наступили, не требуется ничего особенного. Они просто случаются, и чаще всего неожиданно, за завтраком, в электричке, во время прогулки или во время разговора с другом. У нас лично случались самые глубокие духовные пере-

«Где и когда вы, по мнению Бога, будете готовы, он снизойдет к вам точно так же, как при чистом и свежем воздухе должно проглянуть солнце, и ничто не может ему помешать сделать это».

МЕЙСТЕР ЭХКАРТ

«В конце концов подарком осознанной жизни является то, что мы ощущаем тайну, которая ее окружает».

ЛЬЮИС МУМФОРД

живания, когда мы просто смотрели на дверную ручку или смотрели в лицо знакомому. Красота этого рода событий ошеломляет и меняет жизнь. Поэтому дело не в том, что мы делаем, а дело в качестве нашей осознанности, которую мы привносим во все, что делаем.

Немного вещей в жизни являются такими же особенными, как время, когда мы общаемся один на один с другим человеком. Быть с другим человеком по-настоящему открытым и присутствовать с ним в Настоящем — это великолепно и иногда ошеломляюще. Когда мы по-настоящему присутствуем в Настоящем, общаясь с человеком, это напоминает нам о том, что Божественное всегда с нами.

По пути к Духовной Зрелости

Многие из нас на начальном этапе своего духовного пути ищут глубокие и ослепительные впечатления. Мы хотим указания на Всевышнего, подтверждение того, о чем мы мечтали и чему нас учили. И если мы искренни в своем поиске, мы получаем многие из этих впечатлений. Помимо других качеств души мы прямо ощущаем сострадание, радость, внутреннее спокойствие, силу и волю. Мы можем понять, что имеют в виду буддисты, когда говорят о пустоте или о том, что имеют в виду Суфийские поэты, когда пишут о Возлюбленной; мы можем совершенно по-новому понять тайну воскресения Христа. Но пока этот жизненный опыт не станет частью нашей повседневной жизни, они остаются не более чем туманными воспоминаниями — темами для разговоров или, что еще хуже, способов произвести впечатление на друзей своим новым более высоким состоянием.

Но если мы будем продолжать свою практику и продолжим искать правду, то поймем, что это возвышенное состояние не является чем-то особенным и что оно не говорит о том, что мы более «особенные», чем другие люди. Вместо этого мы просто начнем понимать, что мы просто видим проблески реальности. Это так же как небо или море неотделимо от человеческой жизни. Мы понимаем, что во главу угла становится наше видение, и мы ощущаем реальность такой, какой она на самом деле является. Но, поскольку эта реальность позволяет нам непосредственно ощутить нашу любовь, ценность, мудрость и силу, мы видим, что нам уже не надо добиваться всего этого, поэтому мы уже перестаем быть привязанными к тем определенным результатам, какие хотим получить. Мы можем прекратить все проекты своего эго с благодарностью за то, что они привели нас туда, где мы находимся. На этом уровне

«В мире нет ничего более значимого и более сложного, чем решить фундаментальную задачу человека просто стать человеком».

ДЖОН МАГУАРИ

МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПОМНИМ ВЕЧНО

Потратьте тридцать минут и опишите в вашем Журнале Внутренней Работы те моменты вашей жизни, которые вами ощущались как реальность. На что они были похожи? На кого вы были похожи в эти моменты? Эти моменты были важными моментами вашей жизни или ординарными? Отличаются ли ваши воспоминания об этих моментах от всех иных воспоминаний?

мы можем жить как зрелые человеческие существа, живя в нашем мире ответственно и с состраданием. В этом и заключается настоящий смысл фразы: «Быть в мире, но не зависеть от него».

Не так давно я, Расс, испытал глубокое понимание истинности этого, находясь на духовном ретрите. Тогда мы должны были работать, что мало отличалось от того, о чем Дон рассказывал в начале этой книги, и мне было поручено как-то днем мыть окна. До этого я уже более десяти раз проходил через аналогичные «рабочие сессии», поэтому внутреннее сопротивление, которое когда-то возникало у меня в таких ситуациях, уже не представляло для меня проблемы. Несмотря на все сложности, я научился наслаждаться этими моментами как наиболее полезными возможностями заглянуть в себя и достичь еще большего внутреннего баланса.

Я работал на втором этаже общежития, медленно и тщательно мыл окна. Так как то, что я делал, не имело ничего общего с повесткой дня моего эго, я мог легко наблюдать, как бесновалась моя личность, пока я старался присутствовать в Настоящем, делая то, что делал. В моей голове одна за другой появлялись фантазии и мысли о том, хорошо ли у меня получается моя работа, оценит ли мои усилия мой учитель, каково значение настоящего момента и так далее. В конце концов, однако, я заметил что-то более фундаментальное: я заметил, что что-то во мне почувствовало, что «все замечает». Я заметил, что это работал мой мозг, записывая события, запоминая все важное, чтобы использовать потом, и на более глубоком уровне сохраняя те установки, касающиеся моих впечатлений, которые были не только знакомы, но и необходимы. На самом деле я *был* этими установками.

В этот момент случилось что-то невероятное. Я понял, что мне не нужно сохранять эти внимательные установки. Я мог расслабиться и освободиться, и окна все равно были бы вымыты. Я перестал внутренне напрягаться, и вдруг мои впечатления стали непосредственными и перестали зависеть от умственной деятельности. Я был просто Присутствием: продолжалось мытье окон, мое тело двигалось и дышало, листья деревьев двигались за окном, все двигалось, но не было ощущения «отдельности». Мир, вклю-

«Если мы сможем четко увидеть чудо единственного цветка, весь мир изменится».

БУДДА

чая меня, был единым, величественно красивым цветением или благоуханием, которое не прекращалось. Но все это происходило в безбрежной мирной тишине, которую не беспокоил этот поток, трансформирующий реальность. То, что я всегда считал основой реальности — каждодневный мир, — был действительно реальным, но был больше похож на игру солнечного луча на поверхности океана. Я мог наблюдать мерцающее отражение на волнах, но также осознавал глубину океана под ними и знал, что я и есть эта глубина.

Когда я прекратил работу, связь с этим аспектом реальности осталась со мной и углублялась так, что я мог взаимодействовать с другими людьми с учетом такого расширенного ощущения себя. Мне не надо было производить впечатление на других людей этим своим «достижением», потому что я понимал, что это не было никаким достижением, а просто жизненным опытом, ощущением истинной природы этого мира. Более того, так как я уже понял, что все остальные были просто аспектом этой самой природы, то тогда на кого мне надо было производить впечатление?

«Раскрытие Сущности становится частью жизни. Жизнь уже перестает быть чередой невязаных событий, которые доставляют либо удовольствие, либо боль, а является потоком живости».

А. Х. АЛМААС

Наиболее поразительным в отношении этого момента было то, что я понял, что можно полностью осознавать себя как чрезвычайную глубину Бытия, но также вполне нормально функционировать в этом мире — есть, разговаривать, работать, отдыхать. Уважение и любовь к другим людям пришли вполне естественно, потому что я на самом деле испытал истинную природу ситуации. Другими словами, понимание нашей истинной природы освобождает нас от желаний и иллюзий нашей личности, так что мы в состоянии взаимодействовать с происходящим просто, великодушно и с невозмутимым внутренним спокойствием. Мы знаем, кем и кем мы являемся, знаем, что прекращается постоянное внутреннее беспокойство. Мы свободны, чтобы принять величайший и наиболее ценный подарок: безмерную тайну Бытия, нашего существования.

Героизм Работы

Самое поразительное из того, что мы обнаруживаем, исследуя свои привычки, реакции и внутренние голоса, — это как много из всего этого нами унаследовано от наших родителей. Хотя многим из нас и хочется видеть себя совершенно непохожими на отца и мать, но если мы повнимательнее посмотрим на свои ценности и свое действительное поведение, то увидим, как много они нам передали своих психологических проблем и их «решений». Наши родители, в свою очередь, также получили многие проблемы и реакции от своих родителей и так далее.

С этой точки зрения мы поймем, что когда мы с осознанностью наблюдаем свою привычную личность, то решаем не только наши собственные проблемы, но и избавляемся от мешающих нам привычек, которые накапливались поколениями, возможно сотнями лет, и которые мы впитывали с молоком матери. Соответственно работа над собой не только освобождает нас от наших собственных страданий и проблем, но и от страданий и проблем наших предков и приводит к тому, что начинают рождаться люди, свободные от этих страданий и проблем. Это похоже на то, как люди после многих лет рабства освободились и поняли, что их свобода — это результат жизни и борьбы предшествующих поколений.

Более того, может быть, еще важнее то, что такую Работу необходимо делать, чтобы *не допустить передачу этих деструктивных привычек нашим потомкам*. Например, мы понимаем, что многие из наших подсознательных привычек и нашего отношения к окружающей действительности или к вопросам расизма достигли предела. Соответственно многие молодые родители делают все возможное, чтобы олицетворять новую систему ценностей, чтобы их дети не вели себя разрушительно. Поэтому с точки зрения отдельно взятой личности или целого поколения, работа над собой — это благородное дело, а воспитание детей — это призыв к пробуждению — видеть, реагировать и давать с открытым сердцем. Воспитание ребенка очень похоже на пребывание в духовной школе, поскольку когда воспитываешь ребенка, то обязательно «вылезают» наши собственные психологические проблемы родом из детства. Часто эти проблемы передаются детям, когда мы их просто повторяем или когда на них реагируем, но это *только если* мы не начинаем работать над собой, не преодолеваем наши проблемы и не освобождаемся от прошлого.

На самом деле работа по избавлению себя от привычек нашего прошлого — это героический поступок. Для того чтобы пережить всю боль, лишения, гнев и разочарования, требуется мужество; также требуется настоящее сочувствие, чтобы не убежать от нашего страдания. Более того, когда мы видим, что наши личностные стереотипы поведения накоплены поколениями, то нам становится очевидно, что наша работа по собственной трансформации приведет к невероятным результатам, которые мы даже не можем и представить. И абсолютно верно, что, когда мы работаем над собой, мы принимаем участие в эволюции человеческого сознания.

Каждый человек осознает — что-то важное случается сейчас в мире. Иногда это ощущение может быть не более чем реакциями на переход в другой век, но многие из нас думают, что происходит нечто более фундаментальное — пробуждение нашего коллективного сознания. Мы знаем, что не можем, как род, продолжать

«...Начало духовного пути это не есть удаление в некую выдуманную реальность или безопасную гавань. Это не уход, а соприкосновение со всем тем, что мы переживаем, с мудростью, с добротой и с чувством единения».

ДЖЕК КОРНФИЛД

«Больше всего нам необходимо освятить свою жизнь, оставаясь верными глубокой внутренней реальности. Можем ли мы увидеть сейчас, что мы молимся за то, что есть в нас с рождения, что потеряно и давно, хотя и не полностью, позабыто, и что память об этом находится здесь со мной, зовет меня и напоминает обо мне».

КРИСТОФЕР ФРИМАНТЛ

жить, как мы жили, и просуществовать долго. Прошло время цветущего эгоизма, безрассудного потребления и непомерного индивидуализма. Они сделали свое дело, и в глобальном масштабе мы видим вредоносные последствия этого. Может быть, Эннеаграмма была дана человечеству нашей эры как инструмент для ускорения трансформации нашего индивидуального Эго. Духовные учителя во всем мире говорят о необходимости перейти к осознанности, и эти две вещи могут быть взаимосвязаны.

Может быть, пока нам не дано знать, куда движется человечество, но если Эннеаграмма ускорит наше пробуждение, тогда это принесет глубокие и далекоидущие результаты. Даже если проснутся несколько сотен человек и начнут жить по-настоящему осознанной жизнью, то ход истории мира, без сомнения, изменится.

Трансформация случается, когда изменяется наш обычный взгляд на вещи и мы начинаем по-новому понимать, кто мы есть на самом деле. Однако мы должны помнить, что осознание того, кто мы есть на самом деле, случается — как и моменты благодати — *всегда только сейчас*. Когда все сказано и сделано, в этом и заключается мудрость Эннеаграммы.

► ► СТАДИИ РАБОТЫ

*Если бы мы действительно наблюдали себя,
Мы бы осознали наше напряжение и привычки.*

*Если бы мы осознали наше напряжение и привычки,
Мы бы освободились и расслабились.*

*Если бы мы освободились и расслабились,
Мы бы осознали наши ощущения.*

*Если бы мы осознали наши ощущения,
Мы бы получили впечатления.*

*Если бы мы получили впечатления,
Мы бы проснулись и восприняли настоящий момент.*

*Если бы мы проснулись и восприняли настоящий момент,
Мы бы почувствовали реальность.*

*Если бы мы почувствовали реальность,
Мы бы увидели, что не являемся нашей личностью.*

*Если бы мы увидели, что не являемся нашей личностью,
Мы бы начали себя вспоминать.*

*Если бы мы начали себя помнить,
Мы бы освободились от своих страхов и привязанностей.*

*Если бы мы освободились от своих страхов и привязанностей,
Мы бы почувствовали Бога.*

*Если бы мы почувствовали Бога,
Мы бы возжелали единства с Богом.*

*Если бы мы возжелали единства с Богом,
Мы бы желали то, что желает Бог.*

*Если бы мы желали то, что желает Бог,
Мы бы трансформировались.*

*Если бы мы трансформировались,
Мир бы трансформировался.*

*Если бы мир трансформировался,
Все бы возвратились к Богу.*



Даже у учителей есть свои учителя, и мы не исключение. Некоторые из них не очень известны, других знает каждый. Было бы невозможно написать книгу, не вспомнив с признательностью Великих Учителей, которые оказали на нас наибольшее влияние, — Будду, Христа и Мухаммеда, а также более современных учителей — Гурджиева, Кришнамурти, Догена, Джелладудина Руми, Шри Ауробиндо и Шри Нисаргадатта Махараджа. Это их дух вдохновил написание этой книги, и это, мы надеемся, ощущается на ее страницах.

Мы также хотим выразить признательность нашим личным учителям в Великой Работе по человеческой трансформации — Джерри Брюстеру, Элайе Джонсону и Хамиду Али (пишущим под псевдонимом А. Х. Алмаас) за их многолетнюю помощь нам. Их личная целостность, мудрость и юмор стали для нас вдохновением и благословением. Кроме этого, их гуманизм и глубина их подлинной духовности являлись наглядным примером того, как быть «в мире и не зависеть от него».

Своими непрекращающимися вопросами, потребностями и предложениями наши студенты и друзья также внесли большой вклад в этот проект. На протяжении последних трех лет работы над книгой мы просили многих из них поделиться своим личным опытом для того, чтобы книга могла звучать голосами реальных людей. Мы хотим поблагодарить следующих людей за их великодушный отклик: Бренду Абдилла, Сару Ашенбах, Энни Бэр, Барбару Беннетт, Энн-Линн Бест, Брайана Бэфьюн, Нэнси Боддекер, Марион Буф, Джейн Бронсон, Кэтрин Черник, Мону Коутс, Лес Коул, Кэйт Корбин, Марту Крэмpton, Джинни Кюзак, Джека ДеСантис, Эллис Доунс, Робин Дулани, Арлин Айнволтер, Диану Эллсворф, Дэвида Фовр, Рода Ферриса, Пэг Фишер, Кэти Фланиган, Лизу Гэйнер, Белинду Гор, Брайана Гроднера, Джо Холла, Аниту Хэмм, Пола Ханнемана, Роберта Харниша, Хелен Хэкен, Джейн Холлистер, Джона Хоу, Андреа Айсаакс, Эдда Джэйкобса,

Джима Дженнингса, Джоан Дженнингс, Дана Джонстона, Мишель Джурика, Джорджа Каваш, Энн Кирби, Кэна Кусина, Томара Левайна, Лори Мауро, Дорис МакКарти, Джил МакКрэри, Колина МакДональда, Дэймона Миллера, Мориса Монэ, Лесли Мосс, Тала Парсонс, Кони Пэйт, Джэймса Пэка, Джиллетт Пайпер, Мари-Энн Квэннэвилль, Джойса Роулингс-Дэйвис, Ричарда Риз, Джоан Рордс, Джона Ричардса, Сильвию Рулоффс, Тони Шварц, Марин Шили, Синтию Смит, Дана Стрик, Луиса и Боба Талон, Ванессу Торнтон, Кэтлин Томич, Тэрри Уэйт и Глорию Уайт. Их истории правдивы, но мы изменили их имена (и порой некоторые детали) для того, чтобы сохранить конфиденциальность. Также мы благодарим членов Ассоциации Эннеаграммы Японии, особенно господина Хаяши, а также Тима МакЛина и Тошико Такаоку. Выражаем особую благодарность нашему студенту и коллеге Карлу Дайеру, кто явился вдохновителем развития теста QUEST.

Также мы хотели бы выразить признательность за неустанную помощь Дану Наполитано, оперативному директору Института Эннеаграммы, и Брайану Тэйлору, директору по юридическим вопросам, за их поддержку в течение всех лет, что мы писали эту книгу. Бывали дни, когда мы не могли участвовать в делах Института, и тогда Дан и Брайан спокойно замещали нас, снимая тем самым огромный груз с наших плеч. Большое спасибо Ампаре Молина, доктору Карлу Гудману и Роки Кнутцену, которые, каждый по-своему, помогли нам сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

Брайан Тэйлор и Нуса Маал также оказали нам огромную помощь своими неизменно полезными советами. Благодарим за помощь нашего агента Сюзан Лешер и нашего консультирующего редактора Линду Кан за ее неоценимую помощь в структурировании рукописи. Также мы хотели бы поблагодарить Тони Бербанка, нашего редактора в «Бантам Букс», за то, что он поддержал распространение нашего видения Эннеаграммы в мире через практическое пособие, которое бы могло помочь людям изменить свою жизнь.

Расс еще хотел бы поблагодарить своих родителей, Ала и Хани Хадсон, и сестер, Лоррэйн Мауро и ее семью, и Мередит Ван Витроу и ее семью. Я выражаю сердечную благодарность моим друзьям Лауре Лау Кентис, Расселу Мэйнору, Стиву Варнуму, Молли МакМиллан, Карэн Миллер, Мэгги Куллен, Стэйси Айви, Такеру Болдуину, Питеру и Джэйми Фаусту, Марку Николсону, Джоан Кларк, Ричарду Портеру, Джэнет Левайн, Нэнси Лани, Джулии Коннорс, Лизе Морфопулос, Бутчу и Вэнди Тэйлор, Джерри и Вивиан Бердсолл, Пауле Филипс, Рэнди Никерсону, Тони Шварцу, Деборе Пайнс, Ли и сотрудникам ресторана «Мана», Марку

Кудло, Дэвиду Сантьяго, Алану и Кэти Форс, Фрэнку д'Амброзио, Д. С. Уолтону и Минди МакАлистер. Также я хочу поблагодарить за искреннюю помощь, которую я получал от Джин Хэй, Скотта Дэйтона, Рэнни Моран, Мортон Летофски и Майкла Груббера. Большое спасибо моим друзьям в Школе Ридван за многочисленные приятные мгновения, которые мы провели вместе на нашем Пути. Отдельное спасибо моим друзьям в ресторане «Ла Розита» за то, что разрешали мне каждый день занимать стол своими рукописями. Также хочу поблагодарить свою бабушку Мередит Итон, которая дала мне имя и приняла меня в этом мире. Она покинула мир, когда мы писали эту книгу, но ее доброту и мягкость будут еще долго помнить все, кто ее знал.

Я хочу особо поблагодарить судьбу за то, что подарила мне дружбу с Доном, который привнес в мою жизнь большую поддержку и любовь. Почти ежедневно меня восхищают блестящий ум Дона, его красноречие и юмор, я глубоко тронут его щедростью духа и преданностью этой Работе.

Дон хотел бы поблагодарить всех своих студентов, семью и друзей за их любовь и поддержку. Так как они упомянуты в моих предыдущих книгах, я не буду здесь перечислять их имена. Они сами знают, кого я имею в виду. (Многие из них уже были упомянуты выше среди тех людей, которые поделились своим жизненным опытом для создания этой книги.) Тем не менее хочу вспомнить Рубена Сэйнт-Жермена, Джеффа Эдхольма, Чарльза Аалто, Рика Хортона и особенно Энтони Каззиса.

Хотя я уже благодарил Расса за его дружбу в предыдущих книгах, я хочу еще раз поблагодарить его и сказать, что уверен в том, что если бы не Расс, не только моя жизнь, но и будущее Эннеграммы было бы совсем другим. Я думаю, что он обладает особенной духовной силой, которая была послана не только мне, но всему миру в образе выдающегося духовного учителя.

И больше всего мы оба хотим поблагодарить Священный Дух, имевший, как мы верим, постоянное Присутствие рядом с нами на протяжении всех лет, в течение которых мы писали эту книгу. Мы благодарим за поддержку и руководство, которые получили. Мы посвятили себя, свою работу и свои жизни Великой Работе человеческого освобождения и трансформации.

Дон Ричард Рисо,
Расс Хадсон
Август 1998

ЕДИНИЦА С КРЫЛОМ ТИПА 9: ИДЕАЛИСТ

Платон

Платон родился в семье, имевшей аристократическое происхождение, род его отца Аристона возводили, согласно легендам (см. труды Диогена Лаэртского), к последнему царю Аттики Кодру, а предком Периктионы, матери Платона, был афинский реформатор Солон. Первым учителем Платона был Кратил. Около 407 года познакомился с Сократом и стал одним из его учеников. Характерно, что Сократ является неизменным участником практически всех сочинений Платона, написанных в форме диалогов между историческими и иногда вымышленными персонажами. После смерти Сократа в 399 до н. э. уехал в Мегару. По преданию, посетил Кирену и Египет в течение 399-389 годов. В 389 году отправился в Южную Италию и Сицилию, где общался с пифагорейцами. В 387 году Платон возвращается в Афины, где основывает собственную школу — Платоновскую Академию. По древним преданиям, Платон умер в день своего рождения в 347 году. По свидетельству Олимпиодора, Платон был не только философом, но и олимпийским чемпионом. Дважды он выигрывал соревнования по панкратиону — смесь бокса и борьбы.

Ганди

Мохандас Карамчанд Ганди происходил из семьи, принадлежащей к торговой варне вайшьев, однако его отец Карамчанд Ганди (1822-1885) занимал пост главного министра Порбандара. Дети в семье Ганди воспитывались в духе непричинения вреда живым существам, стремления к самоочищению и терпимости к людям иной религиозной и кастовой принадлежности. В 19 лет Мохандас Ганди отправился в Лондон, где получил юридическое образование. В 1891 году по завершении

обучения он вернулся в Индию. Поскольку профессиональная деятельность на родине не принесла Ганди особого успеха, он в 1893 году отправился работать в Южную Африку, где постепенно вступил в борьбу за права индийцев. Там он впервые применил в качестве средства борьбы ненасильственное сопротивление. Большое влияние на формирование позиций Мохандаса Ганди оказали Бхагавадгита, а также идеи Г. Д. Торо и Л. Н. Толстого (с которым Ганди состоял в переписке). В 1914 году М. К. Ганди возвратился в Индию, где активно включился в движение за достижение независимости страны от британского колониального владычества. В 1915 году Рабиндранат Тагор впервые применил по отношению к Мохандасу Ганди титул Махатма — «великая душа» (причем сам Ганди этого титула не принял, считая себя недостойным его). В борьбе за независимость Индии М. Ганди использовал методы ненасильственного сопротивления: в частности, по его инициативе индийцы прибегали к бойкоту британских товаров и учреждений.

Сандра Дэй О'Коннор

Сандра О'Коннор родилась в 1930 году в городе Эль Пасо, штат Техас. Окончила с отличием Стэнфордский университет. В 1952 году стала главным редактором «Юридического обозрения Стэнфорда». В 50-60-е годы Сандра О'Коннор занималась частной юридической практикой, позже (в 1965-1969 годах) работала помощником Генерального прокурора штата Аризона. В начале 70-х годов Сандра О'Коннор занялась общественной деятельностью: занимала различные выборные должности, в 1972 году стала лидером большинства в нижней палате парламента штата Аризона. Судья Верховного суда США с 1981 года. Сандра О'Коннор входит в руководящий состав примерно 30 влиятельных общественных организаций США. О'Коннор замужем, у нее трое детей.

Джордж Харрисон

Джордж Харрисон — английский рок-музыкант, певец, композитор, писатель, продюсер и ситарист, получивший наибольшую известность как гитарист «The Beatles». Харрисон занимает 21-е место в списке «100 величайших гитаристов всех времен» по версии журнала «Rolling Stone». Харрисон был не только певцом, автором песен, гитаристом и ситаристом, но также музыкальным продюсером и новатором. В 1960-е годы Харрисон принял индуизм, что значительно повлияло на его последующую творческую и общественную деятельность. Харрисон сыграл ключевую роль в пробуждении интереса на

Западе к индийской культуре, индуизму и Движению Харе Кришна.

Генри Дэвид Торо

Генри Торо родился в Конкорде, штат Массачусетс. В 1837 году окончил Гарвардский университет. Под влиянием Р. У. Эмерсона он воспринял идеи трансцендентализма, заключавшиеся в критике современной цивилизации, и возврат к природе в духе Ж.-Ж. Руссо. В 1845-1847 годах Торо жил в построенной им самим хижине на берегу Уолденского пруда (недалеко от Конкорда), самостоятельно обеспечивая себя всем необходимым для жизни. Этот эксперимент по выживанию он описал в книге «Уолден, или Жизнь в лесу» (1854). Г. Д. Торо активно участвовал в общественной жизни. Так, в 1846 году в знак протеста против войны США с Мексикой он демонстративно отказался платить налоги, за что был на короткое время заключен в тюрьму. Будучи сторонником аболиционизма, Торо отстаивал права негров. В качестве средства борьбы он предлагал индивидуальное ненасильственное сопротивление общественному злу. Его эссе «Гражданское неповиновение» (1849) оказало влияние на Л. Н. Толстого, М. Ганди и М. Л. Кинга. Торо был натуралистом и выступал за охрану природы. Он стал одним из первых в США приверженцев теории эволюции Ч. Р. Дарвина.

Марта Стюарт

Стюарт родилась в бедной семье иммигрантов из Восточной Европы. Ее девичья фамилия — Костыра. В ходе своей карьеры Марта Стюарт работала фотомodelью, затем была брокером на Уолл-стрит. Теперь же в ее империю, оцениваемую в сотни миллионов долларов, входят журналы, радио- и телепрограммы, а также торговые предприятия, распространяющие продукцию, выпускаемую под ее маркой. Марта Стюарт дает всей Америке советы о том, как есть и пить, во что одеваться, как работать по дому, развлекаться и выходить замуж. Стюарт не только удачливая женщина-бизнесмен, но и поп-звезда, вошедшая практически в каждый дом. Она выпустила 34 книги на тему «Стиль жизни», вела еженедельную колонку в 230 газетах, телепередачу по одному из главных телеканалов страны, а также программу, которая передается 33 радиостанциями.

Катарина Хепберн

Хепберн выросла в Новой Англии в семье известного хирурга и яростной суфражистки, возглавлявшей борьбу за контролем над деторождением. С 12 лет Кэтрин принимала участие

в любительских спектаклях, в 1928 г. дебютировала в театре в Балтиморе, а год спустя очутилась на бродвейских подмостках. Кэтрин нередко увольняли из театров, но затем приглашали вновь — слишком большой успех спектаклей связывался с ее именем и у зрителей, и у критики. В кино Хепберн дебютировала в 1932 г. в фильме «Билль о разводе». Она принимала участие в постановке комедии Ф. Барри «Филадельфийская история», вместо гонорара потребовала права на экранизацию спектакля и в 1940 г. с триумфом вернулась в кино на главную роль в одноименном фильме, получив за исполнение роли капризной и своевольной богатой аристократки премию нью-йоркских критиков, и была выдвинута на «Оскар».

Ал Гор

Альберт Арнольд «Эл» Гор-младший — вице-президент США с 1993 по 2001 год в администрации Билла Клинтона, лауреат Нобелевской премии мира за 2007 год за работу по защите окружающей среды и исследованиям по проблеме изменения климата. Создал фильм о воздействии человека на климат «Неудобная истина». Со своими выступлениями по защите климата он объездил несколько десятков городов мира.

Джордж Ф. Уилл

Ведущий обозреватель издательского дома «Вашингтон пост», лауреат многих премий по литературе и журналистике.

Ноам Хомский

Американский лингвист, политический публицист и теоретик. Институтский профессор лингвистики Массачусетского технологического института, автор классификации формальных языков, называемой иерархией Хомского. Его работы о порождающих грамматиках внесли значительный вклад в упадок бихевиоризма и содействовали развитию когнитивных наук. Помимо лингвистических работ Хомский широко известен своими радикально-левыми политическими взглядами, а также критикой внешней политики правительств США. Сам Хомский называет себя либертарным социалистом и сторонником анархо-синдикализма.

ЕДИНИЦА С КРЫЛОМ ТИПА 2: АДВОКАТ

Джерри Браун

Генеральный прокурор штата Калифорния, бывший губернатор штата. Долгая политическая карьера Брауна включает следую-

щие общественные и государственные посты: член Совета попечителей Лос-Анджелесского городского колледжа (1969-1971), Секретарь штата Калифорния (1971-1975), губернатор штата Калифорния (1975-1983), председатель калифорнийского отделения Демократической партии (1989-1991), мэр города Окленд (1998-2006), генеральный прокурор штата Калифорния (с 2007-го). Заявил о своих планах об участии в кампании 2010 года.

Хиллари Клинтон

Американский политик, сенатор США от штата Нью-Йорк (2001-2009). Член Демократической партии США. Первая леди США в 1993-2001 гг. во времена 42-го президента США Билла Клинтона. С января по начало июня 2008 года боролась наряду со своим основным внутривнутрипартийным конкурентом Барак Обама за выдвижение своей кандидатуры на пост Президента США от демократов. После избрания Барака Обамы президентом ей было предложено стать Государственным секретарем США, с чем она согласилась и 21 января 2009 года вступила в должность Государственного секретаря США.

Селин Дион

Обладательница одного из наиболее узнаваемых голосов поп-сцены начиная с 1981 года. Певица родом из Канады, которая покорила мировой музыкальный олимп с головокружительной быстротой. За десять лет своей стремительной карьеры она стала одной из наиболее любимых и популярных поп-звезд в мире. Тираж ее альбомов только в Соединенных Штатах Америки достиг 50 миллионов, она входит в Топ 30 самых продаваемых американских исполнителей. А во всем мире ее записи разлетелись тиражом более 200 миллионов дисков.

Джон Брэдшоу

Родился в Хьюстоне, штат Техас, в проблемной семье, вскоре брошенной отцом-алкоголиком. В школе учился прекрасно, но вел себя как самый неуправляемый из подростков. Образование завершил в Канаде, где прошел курс католической семинарии и заодно окончил Университет Торонто по трем специальностям. В последние двадцать лет он работает как психотерапевт, теолог, консультант по менеджменту и лектор. Брэдшоу является одним из ведущих специалистов в области дисфункциональных семей и психотерапии травм детства.

Эмма Томпсон

В течение 1980-х стала известна в качестве одной из самых многообещающих молодых актрис на лондонской сцене. По-

мимо исполнения ролей из шекспировского репертуара снималась в исторических сериалах для ВВС. В Голливуде дебютировала в исторических лентах Джеймса Айвори «Говардс Энд» (1992) и «Остаток дня» (1993), снялась в политическом триллере «Во имя отца» (1993). Все три роли оставили благоприятное впечатление и были номинированы на «Оскар», а игра Томпсон в «Говардс Энд» была отмечена премией «Оскар» за лучшую женскую роль. В 1995 г. вернулась на экраны в роли Элинор Дашвуд в экранизации романа Джейн Остин «Разум и чувства», для которой она сама написала сценарий. За этот фильм она была вновь выдвинута на премию Американской киноакадемии и как актриса и как сценарист. В этот раз она взяла награду в номинации «Лучший адаптированный сценарий». В течение последующих трех лет Томпсон отошла от работы в кино и занялась личной жизнью. Из-за романа с партнером по «Разуму и чувствам» Грегом Уайзом она развелась с Браном в 1996 г., родила ребенка в 1999 г. и вышла замуж за Уайза в 2003 г. В 1998 г. Томпсон сыграла первую леди США в политическом фильме «Основные цвета» (президента сыграл Джон Траволта). В 2000-е гг. Томпсон, подобно многим другим большим британским актерам, снималась в экранизациях книг про Гарри Поттера — в роли профессора Сивиллы Трелони. В 2005 г. на экраны вышла семейная комедия «Моя ужасная няня», в которой Эмма выступает одновременно и автором сценария и исполнительницей главной роли.

Джейн Фонда

Американская актриса, модель, писательница, продюсер, общественная активистка и филантроп. Все роли, которые Джейн Фонда сыграла в кино, можно разделить на две группы. В одних она представала в образе «сексуальной кошечки», в других, напротив, пыталась вырваться из навязываемого ей амплуа и проявиться прежде всего как драматическая актриса. Разработала известный комплекс упражнений по аэробике. Для этого она выпустила специальную книгу «Джейн Фонда. Упражнения» и простые инструкции к ней, записанные на видеокассетах, а затем организовала сеть спортивных залов по всей Америке.

Джоан Баэз

Американская певица и автор песен, исполняющая музыку преимущественно в стилях фолк и кантри, политическая активистка. Джоан основала Международный комитет прав человека — организацию, которая занимается защитой прав человека

в течение 13 лет. Джоан награждена французским орденом Почетного легиона, удостоена звания Почетного доктора несколькими университетами за ее политическую активность. Культура и политика, общественное звучание и мелодический ряд, творчество в тиши комнаты и уличная демонстрация — это неотделимые друг от друга стороны личности Джоан Баэз. Джоан Баэз является одной из наиболее продуктивных исполнительниц фолк-рока и, пожалуй, самой его политизированной представительницей.

Ванесса Редгрейв

Британская актриса, лауреат премии «Оскар». С начала 1960-х годов Редгрейв включается в работу разного рода общественных движений: за прекращение войны во Вьетнаме, ядерное разоружение, независимость Северной Ирландии, выезд советских евреев из СССР; приходит в троцкистское движение. Редгрейв баллотировалась в парламент от троцкистской Рабочей революционной партии, которую поддерживал ливийский лидер Муамар Каддафи. В 1990-х годах участвовала в создании Марксистской партии.

Ральф Нейдер

Американский адвокат и политический активист. Выступал в поддержку прав потребителей, феминизма, гуманизма, охраны окружающей среды и демократического правительства. В последние десятилетия Нейдер также критиковал внешнюю политику США, которую считает корпоративистской, империалистской и не придерживающейся фундаментальных ценностей демократии и прав человека. Его активизм сыграл важную роль в создании ряда государственных и негосударственных организаций, таких, как EPA, OSHA, Public Citizen, группы PIRG, и многих других. Нейдер владеет многими языками помимо английского, в том числе арабским, испанским, китайским и русским.

Иоанн Павел II

Папа римский, предстоятель Римско-католической церкви с 16 октября 1978 по 2 апреля 2005 года. В 1978 году 264-й папа Иоанн Павел II стал первым римским папой неитальянского происхождения на Святом престоле, избранным за последние 455 лет (Адриан VI, ставший папой в 1523 году, был голландцем), одним из самых молодых понтификов в истории и первым папой славянского происхождения. В 2000 году награжден высшей наградой США Золотой медалью Конгресса.

ДВОЙКА С КРЫЛОМ ТИПА 1: СЛУГА

Мать Тереза

Католическая монахиня, основательница Ордена милосердия монашеской конгрегации, занимающейся служением бедным и больным. В восемнадцать лет она уехала в Ирландию, где вступила в монашеский орден «Ирландские сестры Лорето». 10 сентября 1946 года она получила разрешение от руководства ордена помогать бедным и обездоленным Калькутты, а в 1948 году основала там общину Ордена милосердия, деятельность которого была направлена на создание школ, приютов, больниц для бедных и тяжелобольных людей, независимо от их национальности и вероисповедания. Лауреат Нобелевской премии мира. Причислена Католической церковью к лику блаженных. В 1997 году награждена высшей наградой США Золотой медалью Конгресса.

Элеонора Рузвельт

Американский общественный деятель, супруга президента США Франклина Делано Рузвельта. Использовала положение первой леди для активной пропаганды «Нового курса» и других реформ Рузвельта, а впоследствии — идей Движения за гражданские права. После смерти мужа Элеонора выступала как публицист, писательница и правозащитник. Принадлежала к феминисткам первой волны. Участвовала в создании ООН и председательствовала в комитете, разрабатывавшем Всеобщую декларацию прав человека. Гарри Трумэн, преемник Рузвельта, назвал ее «Первой леди всего мира». О ней снят фильм «Элеонор: Первая леди всего мира».

Дезмонд Туту

Англиканский архиепископ Кейптаунский (первый чернокожий епископ в ЮАР), активный борец с апартеидом. Лауреат Нобелевской премии мира 1984 года. Став епископом, поселился в «черном» предместье Соуэто, вместо того чтобы жить в епископской резиденции, расположенной в белом квартале. Его проповедь мирных перемен попадала под огонь критики радикалов. «Мы боремся не для подавления кого бы то ни было, — терпеливо пояснял Туту, — но для всеобщего освобождения».

Дэнни Томас

Известный американский комик. В середине 1950-х годов имел весомое имя в киноиндустрии и был великим актером. Параллельно со съемками занимался продюсерской деятельностью.

Является основателем госпиталя св. Иуды. В данном благотворительном учреждении оказывают помощь детям, больным раком. На данный момент в этой больнице прошли курс лечения более 16 тысяч детей из разных стран. Сейчас этот госпиталь является одним из крупнейших в США исследовательских центров, изучающих рак.

Энн Ландерс

Американская медсестра и литератор. Ей принадлежат следующие фразы: «...Счастливый случай обычно приходит переодетым — в одежде Тяжелой Работы; поэтому большинство людей его не узнают»; «Любовь — драгоценнейшая вещь на свете. Что бы ни стояло на втором месте, оно отстоит слишком далеко от любви»; «Один из секретов долгой и плодотворной жизни — каждый вечер, перед тем как отправиться спать, даровать прощение всем людям».

Барбара Буш

Жена 41-го президента США Джорджа Буша-старшего, мать 43-го президента Джорджа Буша-младшего и 43-го губернатора Флориды Джеба Буша. Возглавляет благотворительный фонд своего имени, занимается развитием образования. В честь Барбары Буш названо несколько школ — 3 начальные и две средние в Техасе и одна начальная школа в Аризоне. Также в ее честь названы больница и медицинский центр в штате Мэн и библиотека в Техасе.

Льюис Кэрролл

Английский писатель, математик, логик, философ и фотограф. Наиболее известные работы — «Алиса в Стране чудес» и «Алиса в Зазеркалье», а также юмористическая поэма «Охота на Снарка».

Флоренс Найтингейл

Сестра милосердия и общественный деятель Великобритании. В 1883 г. Найтингейл была награждена Королевским Красным крестом, а в 1907 г. — орденом «За заслуги». В 1912 году Лига Международного общества Красного Креста и Красного Полумесяца учредила медаль имени Флоренс Найтингейл, до сих пор самую почетную и высшую награду для сестер милосердия во всем мире.

Альберт Швейцер

Немецкий теолог, философ, музыкант и врач, лауреат Нобелевской премии мира (1952). Ему принадлежат следующие фразы:

«Чем глубже мы заглядываем в природу, тем больше мы понимаем, что она исполнена жизни, и тем основательнее узнаем, что вся жизнь — это великая тайна и что мы тесно связаны со всеми явлениями жизни в природе»; «Личный пример — не просто лучший метод убеждения, а единственный».

ДВОЙКА С КРЫЛОМ ТИПА 3: ХОЗЯИН/ ХОЗЯЙКА

Лучано Паваротти

Знаменитый итальянский певец (тенор) и один из наиболее известных исполнителей современности в мире оперы и в области других музыкальных жанров. Известный своими транслируемыми по телевидению концертами, появлениями в прессе и как один из «Трех теноров», Паваротти был также отмечен наградами за благотворительную работу по сбору денежных средств для беженцев и Красного Креста.

Сэмми Дэвис-младший

Уже в возрасте четырех лет начал выступать в семейной группе своего дяди Уилла Мастина. Автокатастрофа, случившаяся в 1954 году, поставила карьеру актера под угрозу, но уже через несколько месяцев он вернулся на сцену и в 1956 году дебютировал на Бродвее и в серьезной роли в кино в фильме «История Бенни Гудмена». Отличавшийся большой творческой энергией, Сэмми Дэвис снялся во многих фильмах и добился популярности. За свою долгую жизнь актер успел сменить религию и стать иудаистом, перейти из стана демократов к республиканцам, а свою автобиографию он назвал «Да, я могу».

Салли Джесси Рафаэль

Популярная американская телеведущая одноименного ток-шоу.

Арсенио Холл

Американский актер, комедиант, бывший ведущий ток-шоу. Больше всего он известен своим ток-шоу, которое называлось «Ток-шоу Арсенио Холла», которое шло на протяжении 1989-1994 годов. Также известен несколькими ролями в кино.

Энн Мира

Знаменитая американская актриса, писательница и драматург, которая отмечена длительными и серьезными достижениями в

театре, кино и на телевидении. Как актриса известна по большей части своими ролями в комедиях и комедийных сериалах.

Джек Паар

Американский телеведущий, известный своим юмором и непредсказуемостью; фактически основатель жанра вечернего ток-шоу («Tonight Show», 1957-1962). Прозванный «слоном в собственной посудной лавке», постоянно конфликтовал с начальством и другими телеведущими (например, с Джеком Салливаном). Карьеру начинал на радио, снялся в нескольких фильмах, в том числе в «Любовном гнездышке» (1951) с Мэрилин Монро.

Энн Джексон

Американская киноактриса.

Дельта Берке

Американская киноактриса.

Мерв Гриффин

Американский медиамагнат, телеведущий и эстрадный певец. Автор телевизионных игр «Jeopardy!» и «Колесо Фортуны». В 1986 году Гриффин продал свою компанию «Merv Griffin Enterprises» за 250 миллионов долларов, сохранив авторские права на ряд элементов своих популярных игровых шоу, для которых продолжал писать вопросы еще много лет (только за счет авторских отчислений за главную тему передачи «Jeopardy!» он получил более 70 миллионов долларов). После этого занялся торговлей недвижимостью. К концу жизни его капитал заметно превышал миллиард долларов. В 2005 году Гриффин был удостоен премии «Эмми» за достижения на протяжении карьеры.

Джон Денвер

Американский бард, который является самым коммерчески успешным сольным исполнителем в истории фолк-музыки. За свою карьеру он записал более 300 песен, большинство из которых сам же и написал.

ТРОЙКА С КРЫЛОМ ТИПА 2: ОЧАРОВАШКА

Билл Клинтон

42-й президент США (1993-2001) от Демократической партии. До своего избрания на пост президента США Клинтон дважды избирался губернатором штата Арканзас.

Элвис Пресли

Американский певец и актер, один из самых коммерчески успешных исполнителей популярной музыки XX века. Его известность настолько широка, что большинство людей называет его лишь по имени — Элвис. С Элвисом Пресли также ассоциируется устойчивое словосочетание «Король рок-н-ролла» (в Америке зачастую просто «Король» — «The King»). Находится на третьем месте среди величайших исполнителей всех времен и народов и величайших вокалистов по версии журнала Rolling Stone.

Джон Траволта

Американский актер, танцор и певец, дважды лауреат BAFTA и лауреат премии «Золотой глобус», наиболее известен исполнением главных ролей в таких фильмах, как «Лихорадка субботнего вечера», «Бриолин» и «Криминальное чтиво».

Кристофер Рив

Американский актер театра и кино, режиссер, сценарист, общественный деятель. Получил мировую известность после исполнения роли Супермена в одноименном американском фильме 1978 года (и его продолжениях). Помимо съемок в кино (около двадцати игровых фильмов) и на телевидении играл в театре, принял участие в работе над многочисленными документальными фильмами и научно-популярными программами, участвовал в благотворительных акциях и кампаниях в поддержку деятелей искусств в различных странах, в защиту окружающей среды, детей и прав человека, сотрудничал с организацией «Международная амнистия». Рив великолепно играл на пианино, был прекрасным спортсменом, исполнял трюки в фильмах, дважды в одиночку перелетал Атлантику на маленьком самолете, был опытным наездником, яхтсменом, аквалангистом, дельтапланеристом. 27 мая 1995 года во время скачек упал с лошади, получил тяжелейшую травму и остался полностью парализованным. С тех пор он посвятил свою жизнь реабилитационной терапии и совместно с женой открыл центр по обучению парализованных навыкам самостоятельного существования. Несмотря на травму, Рив продолжал работать на телевидении, в кино и участвовать в общественной деятельности.

Шания Твейн

Популярная американская певица, актриса и модель.

Пол Маккартни

Британский рок-музыкант, певец, композитор, мультиинструменталист и продюсер, один из основателей группы «The Beatles», многократный лауреат премии «Грэмми», член ордена Британской империи (МВЕ) (1965).

Шарон Стоун

Американская актриса, продюсер, бывшая модель. Стала всемирно известна благодаря фильму «Основной инстинкт».

Дик Кларк

Известный американский продюсер телевизионных и музыкальных программ, кинофильмов.

Джейн Поли

Американская тележурналистка; выступает в новостях с 1975 года. Наиболее известна тринадцатилетней работой в программе «Сегодня» («Today») канала NBC и двенадцатью годами сотрудничества с программой «Дата» («Dateline NBC») на том же канале; также незамеченной для широкой общественности не осталась ее борьба за психическое здоровье, в частности — непримиримая война с биполярным аффективным синдромом.

Кэти Ли Гиффорд

Американский драматург, певица, автор песен, актриса и телеведущая, наиболее известна благодаря ведению ток-шоу «Live with Regis and Kathie Lee». Одиннадцать раз была номинирована на «Эмми».

Тони Роббинс

Американский писатель, предприниматель, занимающийся темой саморазвития, профессиональный оратор. Признанный авторитет в психологии лидерства, переговорах, организационных изменениях и максимальной эффективности исполнения, он получил уважение и почет за его стратегические интеллектуальные и гуманитарные устремления. Его некоммерческий фонд предоставляет помощь бездомным, пожилым, а также молодым горожанам.

ТРОЙКА С КРЫЛОМ ТИПА 4: ПРОФЕССИОНАЛ

Барбра Стрейзанд

Американская певица и актриса, также достигшая успеха как композитор, режиссер, продюсер и политический активист.

Обладательница двух «Оскаров» в номинациях «Лучшая актриса» и «Лучшая оригинальная песня», а также премий «Эмми», «Грэмми» и «Золотой глобус». Стрейзанд считается одной из наиболее коммерчески успешных женщин современного шоу-бизнеса. Это единственный исполнитель, возглавлявший со своими альбомами «Billboard 200» в 1960-е, 1970-е, 1980-е, 1990-е и 2000-е годы. Всего в мире разошлось более 145 млн экземпляров ее пластинок.

Опра Уинфри

Известная американская актриса и ведущая ток-шоу «Шоу Опры Уинфри». Журнал «Forbes» назвал ее самой влиятельной знаменитостью и девятой по влиятельности женщиной в 2005 году, первой по влиятельности женщиной в 2007 году и самым влиятельным человеком в шоу-бизнесе в 2009 году. Состояние Опры приблизительно оценивается в 2,7 миллиарда долларов, больше чем у какой-либо другой женщины в шоу-бизнесе.

Том Круз

Американский актер, режиссер, продюсер, сценарист. Один из самых высокооплачиваемых американских актеров, сыграл в большом количестве фильмов с высокими сборами.

Бен Кингсли

Британский актер. Свою карьеру начал с театральной сцены. С 1967 года член труппы Королевского Шекспировского театра. Первая роль в кино — в фильме «Страх открывает двери» (1972). После этого снимается в телесериалах. В 1982 году сыграл в картине Ричарда Аттенборо «Ганди», за роль в которой был удостоен премии «Оскар». Помимо этого номинировался на «Оскар» в 2002 году за роль в фильме «Сексуальная тварь» и год спустя за роль в фильме «Дом из песка и тумана». В 2000 году был награжден орденом Британской империи.

Мадонна

Американская певица, автор песен, продюсер, танцовщица, актриса, режиссер и сценарист, известна большинству благодаря своим видеоклипам, сценическим выступлениям, а также использованию политических, сексуальных и религиозных образов в своих работах.

Стинг

Британский рок-музыкант и актер, лидер группы «The Police» в 1976-1984 годах. С 1984 года выступает сольно. После путе-

шествия по бразильским тропическим лесам Стинг стал ярким защитником природы и учредил вместе с женой Фонд защиты тропических лесов.

Ричард Гир

Известный американский актер. Является членом Американского комитета за мир в Чечне. Исповедует буддизм.

Майкл Джордан

Выдающийся американский баскетболист, игрок НБА. Признан лучшим американским атлетом двадцатого века. Величайший баскетболист за всю историю этого вида спорта.

Уитни Хьюстон

Американская поп-, соул- и ритм-н-блюзовая певица, актриса, продюсер, бывшая фотомодель. Одна из самых успешных поп-исполнительниц, известна своими музыкальными достижениями, вокальными способностями и скандальной личной жизнью. Статус суперзвезды закрепился за Хьюстон после выхода в 1992 году на широкие мировые экраны фильма «Телохранитель», в котором она сыграла одну из главных ролей (вместе с Кевином Костнером) и исполнила основные музыкальные партии. Баллада «I Will Always Love You» (рус. «Я всегда буду любить тебя») из кинофильма стала мировым хитом и признанным гимном любви. Лауреат 6 наград «Грэмми», 15 наград «Billboard Music Awards», 21 награды «American Music Awards», 2 наград «Emmy», «BET Lifetime Achievement Award» и множества других премий и наград музыкальной индустрии. Согласно Книге рекордов Гиннеса, Хьюстон является артисткой с самым большим количеством наград.

Ф. Скотт Фицджеральд

Американский писатель, известный своими романами и рассказами, описывающими так называемую американскую «эпоху джаза» 1920-х годов.

Вернер Эрхард

Популярная в семидесятые-восемидесятые годы прошлого столетия публичная личность, оказавшая большое влияние на тысячи людей. В свое время он основал крупнейшее движение, получившее название EST («Erhard Seminars Training» — «Обучающие семинары Эрхарда»).

ЧЕТВЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 3: АРИСТОКРАТ

Джереми Айронз

Английский актер, лауреат премии «Оскар» за лучшую мужскую роль (1990) и ряда других престижных наград.

Джеки Онассис

Урожденная Жаклин Бувье, по первому браку Кеннеди, по второму Онассис, широко известная как Джеки. Первая леди США с 1961 по 1963 год. Одна из самых популярных женщин своего времени, законодательница мод и красоты в Америке и Европе, героиня светской хроники. Работала редактором в нескольких издательствах.

Теннесси Уильямс

Американский прозаик и драматург. Пьесы Уильямса неоднократно привлекали внимание кинематографистов — среди многочисленных экранизаций его произведений наибольшей популярностью пользовались «Трамвай “Желание”» режиссера Элии Казана (1951) с участием Марлона Брандо и Вивьен Ли и «Кошка на раскаленной крыше» в постановке Ричарда Брукса (1958), в которой главные роли исполнили Элизабет Тейлор и Пол Ньюман.

Джуди Гарланд

Американская актриса и певица. Родилась в семье бродячих актеров. Начала выступать еще в детстве, исполняя песни в трио со своими сестрами. В 13 лет заключила первый долгосрочный контракт с киностудией Метро-Голдвин-Майер. За работу в музыкальном фильме «Волшебник страны Оз» 17-летняя Джуди получила специальный «юношеский» «Оскар».

Вивьен Ли

Английская актриса, обладательница двух премий «Оскар» за роли южноамериканских красавиц: Скарлетт О’Хара в «Унесенных ветром» (1939) и Бланш Дюбуа в «Трамвае “Желание”» (1951), эту роль она также играла в лондонском театре «Вест Энд». Одаренная актриса часто работала в сотрудничестве со своим мужем Лоренсом Оливье, который был режиссером нескольких фильмов с ее участием. На протяжении своей тридцатилетней карьеры она играла разнообразные роли: от героинь комедий Ноэла Коуарда и Бернарда Шоу до классических шекспировских характеров — таких как Офелия, Клеопатра, Джульетта и леди Макбет.

Сара Маклахлан

Канадская певица, автор песен, лауреат премии «Грэмми». Она известна эмоциональными звуками своих баллад. Диски певицы разошлись по миру тиражом в более 40 млн копий. Самый продаваемый альбом «Surfacing» принес Саре известность и признание: 3 премии «Грэмми» и 8 «Juno Awards».

Артист, ранее известный как Принц

Один из наиболее успешных и влиятельных исполнителей в истории ритм-энд-блюза, на протяжении большей части своей карьеры выступавший под именем Принц, но использовавший также и множество псевдонимов, среди которых особенно известен не имеющий фонетического эквивалента символ. Лауреат премий «Грэмми», «Оскар» и «Золотой глобус». В 2005 г. имя Принца занесено в Зал славы рок-н-ролла.

Марта Грэхем

Американская танцовщица, создательница американского танца модерн, появившегося как развитие свободного танца. Очень многие комментаторы ее творчества отмечали связь Грэхем с феминизмом. На суперобложке одной из ее биографий помещена цитата, взятая из статьи в «Нью-Йорк таймс»: «Наиболее воинственная и наиболее талантливая феминистка Марта Грэхем освободила и женщину, и танец!» Хотя она сама считала, что не принимала участия в движении за эмансипацию, своим танцем Грэхем ломала стереотип: женщина — это слабое существо.

«Бланш Дюбуа»

Героиня пьесы Т. Уильямса «Трамвай “Желание”» (1947), снискавшей триумфальный успех на сценах лучших театров мира. Утонченная и культурная, любящая и понимающая женщина, которая противится всему грубому и неотесанному и ненавидит «животную сторону» людей.

ЧЕТВЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 5: БОГЕМНЫЙ

Боб Дилан

Американский автор-исполнитель песен, поэт, художник. По данным опроса журнала «Rolling Stone», является второй (после «The Beatles») по значимости фигурой в истории рок-музыки.

Энн Райс

Американская писательница, актриса, сценарист, продюсер. Родилась в Новом Орлеане в семье почтового служащего. Самое известное произведение Энн Райс — безусловно, роман «Интервью с вампиром» (во многом, впрочем, обязанный своей популярностью одноименному фильму).

Ален Гинзберг

Поэт. Родился 23 июня 1926 года в Ньюарке, штат Нью-Джерси. Антиматериалист, «анархист всех времен и народов», который все больше и больше интересовался непреходящими принципами буддизма, Гинзберг стал одним из наиболее выдающихся гуру антикультуры и был кумиром для Америки шестидесятых годов. Он был основоположником движения «Силы цветов», согласно которому цветы, музыка и пение мантр должны противостоять силам зла и разрушения. В 1966 году он сочинил «Wichita Vortex Sutra», назначение которой было прекратить вьетнамскую войну посредством магического влияния. На следующий год он организовал первый фестиваль хиппи, называемый «The Gathering of the Tribes for a Human Be-In». В 1969 году Гинзберг сочинил мантру для изгнания духов из Пентагона. Начиная с семидесятых годов Гинзберг занимался с Венеребл Чагиам Трунгпа, тибетским буддийским монахом, основавшим буддийский университет под названием Институт Наропа в Боулдере, штат Колорадо.

Аланис Морисетт

Канадская певица, композитор, актриса и продюсер, которая стала всемирно популярной в 1995 году, записав один из самых продаваемых альбомов за все время «Jagged Little Pill». На счету Морисетт 7 наград «Грэмми». В общей сложности по всему миру продано более 55 млн ее альбомов.

Эдгар Алан По

Американский писатель, поэт, литературный критик и редактор, является представителем американского романтизма. Наибольшую известность получил за свои «мрачные» и детективные рассказы. По был одним из первых американских писателей, кто создавал свои произведения в виде коротких рассказов, и считается создателем детективно-фантастического жанра в литературе. Его творчество способствовало появлению жанра научной фантастики.

Джонни Депп

Американский актер, режиссер, сценарист и продюсер. Наибольшую известность получил за роли в фильмах Тима Берто-

на, а также за роль капитана Джека Воробья в фильме «Пираты Карибского моря».

Сильвия Платт

Известная американская поэтесса, активистка феминистского движения.

Джеймс Дин

Американский актер. До своей трагической гибели актер успел сыграть всего три серьезные кинороли. Работы в картинах Николаса Рея «Бунтовщик без причины» и Элиа Казана «К востоку от рая» (экранизация романа Джона Стейнбека) сделали Дина кумиром американской молодежи 1950-х годов. Последний фильм с участием актера — «Гигант» Джорджа Стивенса — вышел уже после его смерти. Посмертно стал лауреатом премии «Золотой глобус» (1956). Дважды номинировался на «Оскар» (1956, 1957), причем оба раза посмертно.

Ингмар Бергман

Знаменитый шведский режиссер театра и кино, сценарист, писатель.

ПЯТЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 4: НОНКОНФОРМИСТ

Дэвид Линч

Известный американский кинорежиссер и сценарист. Видный представитель американского независимого кинематографа. Лауреат премии «Золотая пальмовая ветвь» (1990) и приза за режиссуру (2001) Каннского кинофестиваля. Трижды номинировался на премию «Оскар» как лучший режиссер (1981, 1987, 2002). Иногда выступает в качестве актера. Для стиля режиссера характерна наполненность фильмов запоминающимися сюрреалистическими и мистическими деталями, не являющимися непродуманными: фильмы Линча выражают психоделическое мировоззрение автора и делают это с большой интеллектуальной силой. Между тем они лишены налета откровенной элитарности и используют, казалось бы, избитые киношные штампы, что с учетом захватывающей зрителя энергетической мощи приносит определенную популярность.

Стивен Кинг

Американский писатель, работающий в жанрах ужасов, триллера, фантастики и мистики.

Гленн Гульд

Знаменитый канадский пианист, наиболее известный благодаря своим интерпретациям музыки Баха. В 1964 году он прекратил давать концерты и сосредоточился на звукозаписи своих выступлений. Гленн Гульд обладал выдающейся пианистической техникой, которую принято отчасти связывать с его особой посадкой: Гульд считал, что очень низкая позиция над инструментом позволяет ему полнее контролировать клавиатуру. Гульд славился четкостью туше даже при очень высоких темпах, особенно в полифонических произведениях. В то же время Гульд был резким противником развлекательно-виртуозного подхода к музыке, понимая музицирование как духовный и интеллектуальный поиск. Возможно, с идеей поиска связана и известная способность Гульда предлагать каждый раз различные трактовки одного и того же музыкального материала.

Джорджия О'Киф

Американская художница. В 1962 году О'Киф избрали членом Американской академии искусств. В 1977 году о ней был снят документальный фильм. В 2001 году в Санта-Фе открыт музей Джорджии О'Киф.

Джойс Кэрол Оутс

Американская писательница, прозаик, поэт, драматург, критик.

Шинед О'Коннор

Ирландская певица. Она стала законодательницей моды, появившись полностью обритой в 1987 году. Шинед побрила голову, потому что не хотела, чтобы ее внешность отвлекала слушателей от ее музыки. Приняла сан, то есть стала первой в истории женщиной — католическим священником в отколовшейся группе Римской католической церкви.

Мерс Каннингем

Американский танцовщик, создатель собственного стиля современного танца. Хореографию Мерса Каннингема часто противопоставляют раннему современному танцу — свободному или танцу модерн с его экспрессией и текучими ритмами. Каннингем использовал новые технологии, чтобы расширить спектр движений человека и возможности его координации. От танцоров это требует значительных усилий, изменения их «естественных» способов двигаться. Танцоры труппы Каннингема как бы «переписывают» законы человеческой координации.

Его работы часто критиковались за их якобы чистую формальность и даже отсутствие гуманизма. Тем не менее его объективность далека от пустого формализма и имеет целью борьбу с культурными стереотипами.

Лири Томлин

Американская комедийная актриса, сценарист и продюсер, обладательница премий «Эмми», «Тони», «Грэмми», а также номинантка на «Оскар».

Тим Бертон

Американский кинорежиссер, мультипликатор и писатель, известный эксцентрик и эстет. Мастер современного зрелищного кино, зачастую основанного на черном юморе и макабрических элементах. Один из знаковых режиссеров для представителей готической субкультуры.

Курт Кобейн

Вокалист и гитарист известной американской группы «Nirvana», а также ее лидер и духовный центр. Благодаря успеху группы он стал международной знаменитостью. Кобейн и «Nirvana» во многом помогли видоизменению популярной музыки в 90-х. Выход в 1991 году песни «*Smells Like Teen Spirit*» положил начало популяризации гранжа. Песня была признана музыкальной прессой гимном «поколения X», а сам Курт получил статус одного из лидеров этого поколения.

Винсент Ван Гог

Всемирно известный нидерландский художник-постимпрессионист.

ПЯТЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 6: РЕШАЮЩИЙ ПРОБЛЕМЫ

Стивен Хокинг

Один из наиболее влиятельных в научном смысле и известных широкой общественности физиков-теоретиков нашего времени. В 1962 году он окончил Оксфордский университет и начал занятия теоретической физикой. Тогда же у Хокинга стали проявляться признаки бокового амиотрофического склероза, которые привели к параличу. В 1965 году женился на Джейн Уайлд, позднее у них родились дочь и два сына. В 1974 году Хокинг стал членом Лондонского Королевского общества. После опе-

рации на горле в 1985 году он потерял способность говорить. Друзья подарили ему синтезатор речи, который был установлен на его кресле-коляске и с помощью которого Хокинг может общаться с окружающими. Несмотря на тяжелую болезнь, он ведет активную жизнь. В январе 2007 года он совершил полет в невесомости (на специальном самолете), а на 2009 год планировал полет в космос.

Билл Гейтс

Американский предприниматель, сопредседатель Фонда Билла и Мелинды Гейтс, основатель корпорации «Microsoft». В период с 1996 по 2007 год и в 2009 году самый богатый человек планеты по версии журнала «Forbes». Его состояние в сентябре 2009 года оценивалось в 50 млрд долларов, уменьшившись на 7 млрд долларов по отношению к тому же месяцу прошлого года из-за мирового финансового кризиса. В 1999 году Билл Гейтс написал книгу «Бизнес со скоростью мысли», которая показывает, как информационные технологии могут решать бизнес-задачи в совершенно новом ключе. Особо следует отметить тот факт, что идеи Билла Гейтса хорошо согласуются с концепцией бережливого производства. В книге Билл Гейтс изложил разработанные им принципы информационной бережливой логистики, опираясь на опыт ее использования в корпорации «Microsoft». К особенностям книги следует отнести и то, что автор одним из первых предложил применить принципы этого нового направления в менеджменте бизнеса для всех уровней власти, модернизации системы образования (педагогическая логистика) и здравоохранения.

Дорис Лессинг

Английская писательница-фантаст, лауреат Нобелевской премии по литературе 2007 года. Феминистка. Автор 5 романов из серии «Канопус в Аргосе» (1979-1982), содержащих различную трактовку философской проблематики пассивного участия слабого человечества в борьбе могущественных цивилизаций.

Бобби Фишер

Один из самых ярких и выдающихся шахматистов своего времени, одиннадцатый чемпион мира по шахматам (1972-1975). По версии журнала «Chess Informant» — лучший шахматист XX века.

Лори Андерсон

Композитор, исполнительница и визуальный художник из Нью-Йорка. Известная прежде всего своими мультимедийными ра-

ботами, она добилась успеха, став одним из наиболее интересных представителей современного искусства, и получила репутацию одного из лучших в мире художников-перформеров.

Брайан Ино

Английский музыкант-электронщик, музыкальный теоретик и продюсер звукозаписи. Брайана Ино многие называют основоположником жанра Эмбиент, а его ранние альбомы — музыкальными определениями жанра. Записанный в 1978 году альбом «Ambient 1: Music for Airports» был признан критиками как альбом, оказавший наибольшее влияние на жанр Эмбиент.

Джейн Гудолл

Английский этолог и писатель. Родилась 3 апреля 1934 года в Лондоне. К работе по изучению приматов ее привлек известный английский антрополог и палеонтолог Л. Лики. В 1960 году вместе с матерью Гудолл приехала в резерват Гомбе-Стрим в Танзании (ныне Национальный парк Гомбе), где в течение 10 лет изучала поведение шимпанзе. Одно из открытий, сделанных Гудолл в Гомбе-Стрим, заключалось в том, что шимпанзе способны использовать примитивные орудия. При участии студентов из Танзании и других стран Гудолл провела исследование социальной организации шимпанзе.

Айзек Азимов

Американский писатель-фантаст советского происхождения, популяризатор науки, по профессии биохимик. Автор около 500 книг, в основном художественных (прежде всего в жанре научной фантастики, но также и в других жанрах: фэнтези, детектив, юмор) и научно-популярных (в самых разных областях — от астрономии и генетики до истории и литературоведения). Многократный лауреат премий Хьюго и Небьюла. Некоторые термины из его произведений — «robotics» (роботехника, роботика), «positronic» (позитронный), «psychohistory» (психоистория, наука о поведении больших групп людей) — прочно вошли в английский и другие языки. В англо-американской литературной традиции Азимова вместе с Артуром Кларком и Робертом Хайнлайном относят к «Большой тройке» писателей-фантастов.

Амелия Эрхарт

Американский авиатор, одна из первых женщин-пилотов, первая женщина, перелетевшая Атлантический океан. Также была известна как оратор, писательница, журналистка и популяризатор авиации. Была кумиром раннего феминистского движения.

Чарлз Дарвин

Английский натуралист и путешественник, одним из первых осознал и наглядно продемонстрировал, что все живые организмы эволюционируют во времени от общих предков. В своей теории, первое развернутое изложение которой было опубликовано в 1859 году в книге «Происхождение видов», основной движущей силой эволюции Дарвин назвал естественный отбор и неопределенную изменчивость. Существование эволюции было признано большинством ученых еще при жизни Дарвина, в то время как его теория естественного отбора, как основное объяснение эволюции, стала общепризнанной лишь в 30-х годах XX столетия. Идеи и открытия Дарвина в переработанном виде формируют фундамент современной синтетической теории эволюции и составляют основу биологии как обеспечивающие логическое объяснение биоразнообразия.

ШЕСТЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 5: ЗАЩИТНИК

Роберт Кеннеди

Американский политический и государственный деятель. Роберт Кеннеди был одним из двух младших братьев убитого президента Джона Ф. Кеннеди. В 1951 году работал в министерстве юстиции, ведавшим надзором за уголовным судопроизводством, затем в подкомитете у Маккарти. Самое крупное дело, проведенное Робертом Кеннеди через подкомитет, — изобличение в мошенничестве министра авиации США Г. Тэлботта. С 1961 года входил в администрацию брата, занимая пост генерального прокурора (министра юстиции). Как один из наиболее доверенных людей был членом группы по разрешению «Карибского кризиса». После смерти Джона Кеннеди 9 месяцев находился в должности генерального прокурора США при президенте Джонсоне. Ушел в отставку в сентябре 1964 года и в ноябре того же года был избран в Сенат от штата Нью-Йорк. В 1968 году баллотировался на пост президента США от Демократической партии. Одним из наиболее значимых направлений его политической деятельности была борьба за равные права для афроамериканцев в США.

Малколм Х

Американский борец за права темнокожих, идеолог движения «Нация ислама», оказавший огромное влияние на «черных пантер» и движение за сецессию «черных штатов».

Том Клэнси

Американский писатель, работает в жанре технотриллера. Известен благодаря детально проработанным с технической точки зрения бестселлерам, посвященным холодной войне и событиям после нее. Больше всего Клэнси известен по серии видеоигр, к которым он написал сценарии.

Брюс Спрингстин

Американский рок- и фолк-музыкант и автор песен. Воспитанный на музыке Элвиса Пресли, Вуди Гатри, Пита Сигера, Эдди Кохрейна и Боба Дилана, Спрингстин стал известен благодаря своим рок-песням с поэтичными текстами, основной темой которых является его родина, Нью-Джерси.

Мишель Пфайффер

Американская актриса. В кино снимается с конца 1970-х гг., но известность приобрела в середине 1980-х после съемок в известных фильмах «Леди-ястреб» и «Иствикские ведьмы».

Дайан Китон

Американская актриса, продюсер и режиссер, лауреат премии «Оскар» за лучшую женскую роль (1977). За пределами Америки известна главным образом благодаря трилогии Фрэнсиса Форда Coppoly «Крестный отец» (1972, 1974, 1990) и фильмам Вуди Аллена.

Глория Стайнем

Феминистка, выступает в роли некоронованного лидера женского движения в Соединенных Штатах с 1970 года. В бурные семидесятые она дала миру выражение «radical chic» (радикальная женщина), добавив новый аспект в движение, нацеленное на изменение общества.

Кэндис Берген

Американская актриса. Изучала языки и фотографию в Вашингтоне, а позднее в Пенсильвании и Швейцарии. Свою карьеру она начала в качестве фотомодели, но уже через непродолжительное время получила первые предложения ролей. В 1979 г. она номинировалась на «Оскар» и «Золотой глобус» как лучшая актриса второго плана в фильме «Начать сначала». За работу в телесериале «Мерфи Браун» Кэндис Берген получила два «Золотых глобуса» и пять премий «Эмми».

Мел Гибсон

Австрало-американский актер, режиссер, сценарист и продюсер. Отдельные проявления нетерпимости соседствуют в Гиб-

соне с глубокой религиозностью и приверженностью к благотворительности. По поводу своего фильма «Страсти Христовы» он заявил в интервью журналу «New Yorker»: «Мне бывают знаки. Точнее, знамения. Они столь же понятны, как сигналы светофора». При встрече с католиками режиссер уточнил, что фильм снимал через его посредство Святой Дух, а он только направлял его движение («I was just directing traffic»).

Джанет Рено

Стала первой женщиной, занявшей пост генерального прокурора США. Рено начала преследование компании «Microsoft», которую обвинила в нарушении антимонопольного законодательства. Она также провела ряд процессов против террористов. Проработала на этом посту до 2001 года.

Ричард Никсон

37-й президент Соединенных Штатов Америки (1969-1974) от Республиканской партии. Во время его правления американские астронавты высадились на Луну. При Никсоне установились особые отношения США с КНР (ознаменованные сенсационным личным визитом президента в Китай) и началась политика разрядки в отношениях с СССР. В мае 1972 года Никсон (первым из президентов после Рузвельта в 1945 г.) с супругой посетил Советский Союз, в частности Киев. Во время этого визита он подписал с Брежневым договор ОСВ-1. Он был также первым президентом, посетившим все 50 штатов. Никсон — единственный президент США, досрочно прекративший свои полномочия и подавший в отставку. Это случилось после скандала, известного как «Уотергейт», и обвинений, грозивших ему импичментом. Никсона обычно относят к числу самых одиозных президентов (хотя и подчеркивая противоречивость фигуры: внешнеполитические успехи, жесткий и, в общем, эффективный стиль управления). Никсон в период президентства подвергся шквалу критики со стороны демократов за действия во вьетнамской войне. Ричарда Никсона можно назвать «красным» президентом, ни один президент США так тесно не сотрудничал с коммунистическими режимами.

ШЕСТЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 7: ДРУЖИЩЕ

Принцесса Диана

С 1981 по 1996 год первая жена принца Уэльского Чарльза, наследника британского престола. Широко известна как прин-

цесса Диана, леди Диана или леди Ди. Диана активно занималась благотворительной и миротворческой деятельностью (в частности, была активистом движения за прекращение производства противопехотных мин и боролась со СПИДом). Была одной из самых популярных в мире женщин своего времени. Диана прославилась своей добротой и тем, что могла общаться с представителями разных слоев общества. Также она была активисткой многих благотворительных акций (активный член движения борьбы со СПИДом).

Том Хэнкс

Американский актер и продюсер, который начинал в комедиях для семейного просмотра («Большой», 1988), но к сорока годам добился всеобщего признания в качестве серьезного драматического актера и получил две премии «Оскар» подряд — за главные роли в фильмах «Филадельфия» (1993) и «Форрест Гамп» (1994).

Мэг Райан

Американская актриса, продюсер. Райан особенно удаются роли в романтических комедиях.

Джулия Робертс

Американская актриса, обладательница премии «Оскар» как лучшая исполнительница женской роли (за фильм «Эрин Брокович», 2000 год), самая высокооплачиваемая актриса в мире, фильмы с участием которой принесли в мировом прокате прибыль свыше двух миллиардов долларов.

Джей Лено

Лауреат «Эмми», американский стэнд-ап комик, телеведущий и писатель, наиболее известный благодаря своему гигантскому подбородку и ведению на канале NBC ток-шоу «The Tonight Show». Лено родился в Нью-Йорке, окончил колледж в начале 1970-х, а его телевизионная карьера пошла успешно уже в 90-е.

Эллен Де Женерис

Американская телеведущая, «самая известная лесбиянка в мире». Свою сексуальную ориентацию она сделала поводом для собственных шуток и юмористических шоу, заработав на этом неплохое состояние.

Гилда Рэднер

Американская комедийная актриса, получившая известность после участия в передаче «Saturday Night Live».

Кэти Курич

Американская телеведущая. Входит в рейтинг самых влиятельных женщин в СМИ.

Джек Леммон

Американский актер, отличавшийся необычайно широким диапазоном исполняемых ролей — от острохарактерных до трагических. Леммон семь раз номинировался на «Оскар» за лучшую роль и впервые в истории выиграл эту премию в обеих актерских номинациях — за главную роль (1973) и за роль второго плана (1955). Жюри Каннского кинофестиваля дважды признавало его лучшим актером — в 1979 и 1982 годах.

Раш Лимбо

Американский консервативный общественный деятель, ведущий одного из самых популярных радишоу в США. Представляет консервативное крыло Республиканской партии. Крайне правые, консервативные взгляды, в результате чего часто вступает в конфликт с представителями более умеренных республиканцев. Является одним из самых радикальных противников Демократической партии и президента Барака Обамы. В марте 2009 года пригласил к участию в дебатах Обаму, мотивируя тем, что президент «один из самых одаренных ораторов нашего времени, так что я думаю, господин президент, вы с радостью воспользуетесь такой возможностью».

Джордж Костанза

Персонаж телесериала «Сайнфелд» в жанре комедии положений. Скуп, нечестен, мелочен и завидует чужому успеху. Часто изображается как неудачник, неуверенный в своих способностях. Нередко жалуется или лжет о своих профессии, любовных отношениях и о многом другом, что, как правило, в конечном итоге оборачивается для него неприятностями. Часто использует вымышленное имя («Арт Ванделей»), когда лжет или выдает себя за другую личность. Несмотря на эти недостатки или, возможно, благодаря им, Джордж неоднократно заводит отношения с женщинами, а также делает успешную карьеру на вспомогательной должности в бейсбольном клубе «Нью-Йорк Янкиз». Однако из-за недостатков Джорджа его успех обычно недолговечен.

СЕМЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 6: КОНФЕРАНСЪЕ

Роберт Уильямс

Американский физик-экспериментатор. Открыл и исследовал оптический резонанс (1902), открыл резонансное излучение паров ртути в ультрафиолетовой области; открыл и изучил поляризацию резонансного излучения и ее зависимость от магнитного поля; впервые изготовил телескоп с вращающимся параболическим зеркалом из жидкой ртути, исследовал его преимущества и ограничения; впервые изготовил стеклянный светофильтр («стекло Вуда»), пропускающий ультрафиолетовые лучи и непрозрачный для видимого света; впервые сделал снимки Луны в ультрафиолетовом свете и показал, что наиболее темной в этой части спектра является часть, называемая кратер Аристарх (1909); первым начал проводить фотосъемку в ультрафиолетовой и инфракрасной частях спектра (считается «отцом» такой фотографии); впервые сфотографировал флуоресценцию под действием ультрафиолетового излучения; сконструировал лампу Вуда, излучающую только в ультрафиолетовом диапазоне; обнаружил эффект свечения вокруг деревьев при инфракрасной съемке (эффект Вуда); усовершенствовал дифракционную решетку; открыл оптический эффект дифракции, называемый аномалией Вуда; исследовал ультразвуковые колебания и их влияние на жидкие и твердые тела.

Стивен Спилберг

Американский кинорежиссер, сценарист и продюсер. К началу 1998 года Спилберг стал самым богатым деятелем индустрии развлечений (313 миллионов долларов), а к 2001 году — уже около 2 миллиардов. Его совместная с двумя другими магнатами — бывшим продюсером студии «Walt Disney» Джеффри Катценбергом и музыкальным продюсером Дэвидом Геффеном — киностудия «Dreamworks SKG» постепенно набрала обороты, выпуская полнометражные мультфильмы («Принц Египта») и «оскароносные» картины («Красота по-американски», 1999, «Ганнибал»). В 1999 году его называют лучшим режиссером XX века, а в 2001 году королева Елизавета производит Спилберга в рыцари «за неоценимый вклад в развитие британской кинопромышленности». Стивен Спилберг является самым кассовым режиссером в истории мирового кинематографа. Кассовые сборы всех фильмов составляют гигантскую сумму — 8 459 561 083 доллара США.

Моцарт

Величайший австрийский композитор, инструменталист и дирижер. Моцарт писал: «Когда я чувствую себя хорошо и нахожусь в хорошем расположении духа, или же путешествую в экипаже, или прогуливаюсь после хорошего завтрака, или ночью, когда я не могу заснуть, — мысли приходят ко мне толпой и с необыкновенной легкостью. Откуда и как приходят они? Я ничего об этом не знаю. Те, которые мне нравятся, я держу в памяти, напеваю; по крайней мере, так мне говорят другие. После того как я выбрал одну мелодию, к ней вскоре присоединяется в соответствии с требованиями общей композиции, контрапункта и оркестровки вторая, и все эти куски образуют “сырое тесто”. Моя душа тогда воспламеняется, во всяком случае, если что-нибудь мне не мешает. Произведение растет, я слышу его все более и более отчетливо, и сочинение завершается в моей голове, каким бы оно ни было длинным. Затем я его охватываю единым взором как хорошую картину или красивого мальчика, я слышу его в своем воображении не последовательно, с деталями всех партий, как это должно звучать позже, но все целиком в ансамбле».

Джим Кэрри

Один из самых высокооплачиваемых комиков США. Первая главная роль — Марк Кендалл. Первую серьезную награду получил в 1999 году за роль в фильме «Шоу Трумана». Получил 2 «Золотых глобуса». Обладатель 10 различных премий «MTV Movie Awards». Кэрри страдал депрессиями, долгое время лечился, принимал антидепрессанты, которые лишь на время улучшали его состояние. В конце концов он решил, что надо избавляться от стрессов другими путями. Он считает, что бороться с депрессией помогают витамины, занятия спортом и работа.

Голди Хоун

Комедийная американская актриса, которая долгое время эксплуатировала образ наивной блондинки с растрепанными волосами и огромными голубыми глазами. Голди Хоун является приверженцем буддизма и утверждает, что воспитала обоих своих детей в традициях восточной духовности.

Кэрол Бернет

Американская комедийная актриса: «Я прекрасно понимала, что уж кого-кого, а меня «очаровательным ребенком» не назовешь. Вы даже представить себе не можете, как я страдала из-за своей внешности! Именно потому я была такой робкой. Еще

в школе я пыталась восполнить это успехами в легкой атлетике. Я старалась обогнать всех мальчишек в классе и думала, что буду им нравиться, потому что я такая быстрая бегунья. Именно поэтому я была всегда так щедра на шутки и всю паясничала в школе. Мне было необходимо преодолеть страх не нравиться, ведь я была бедной и не очень симпатичной».

Сара Фергюсон

Бывшая супруга принца Эндрю, герцога Йоркского, среднего сына королевы Великобритании Елизаветы II. Фонд Сары Фергюсон оказывает помощь брошенным детям по всему миру.

Бенджамин Франклин

Ученый, журналист, издатель, дипломат. Один из лидеров войны за независимость США. Первый американец, ставший иностранным членом Российской академии наук. Бенджамин Франклин — единственный из отцов-основателей, скрепивший своей подписью все три важнейших исторических документа, что лежат в основе образования Соединенных Штатов Америки как независимого государства: Декларацию независимости США, Конституцию США и Версальский мирный договор 1783 года (Второй Парижский мирный договор), формально завершивший войну за независимость тринадцати британских колоний в Северной Америке от Великобритании. Портрет Бенджамина Франклина украшает собой стодолларовую купюру национальной резервной системы США с 1928 года.

Тимоти Лири

Выдающийся американский писатель, психолог, участник кампании по исследованиям психоделических препаратов, разработчик программного обеспечения (одних из первых индексируемых ЭВМ психологических тестов). Свою скандальную известность Лири получил за исследование влияния психоделиков на психику и нервную систему человека. Его исследования были в самом разгаре, когда психоделики (и прежде всего ЛСД) объявили вне закона. Эксперименты пришлось прекратить, но отказываться от психоделиков Лири не собирался и пожертвовал ради исследований профессиональной карьерой и репутацией академического ученого. Лири получил огромную популярность в разгар движения хиппи. Со временем в прессе его стали называть «ЛСД-гуру». Собственный психоделический опыт произвел на Лири неизгладимое впечатление. «Я вдруг ощутил, — писал он, — что красота и ужас, прошлое и будущее, Бог и дьявол находятся за пределами моего сознания, но вну-

три меня. За четыре часа я больше узнал о работе человеческого разума, чем за пятнадцать лет профессиональной практики». Лири активно пропагандировал психоделики, выступал с лекциями и написал ряд увлекательных книг, посвященных расширению границ человеческого сознания.

Том Вулф

Американский журналист и писатель, один из основоположников направления «новый журнализм» в американской журналистике. Автор документальных книг «Конфетноращенная апельсиннолепестковая обтекаемая малютка» (1965), «Электропрохладительный кислотный тест» (1968). Последняя — посвящена движению хиппи шестидесятых, в числе ее главных героев — Кен Кизи. Роман «Битва за космос» о соперничестве двух сверхдержав США и СССР в космической сфере, по которому позже был снят фильм «Парни что надо» («The Right Stuff», 1983), стал национальным бестселлером в 1979 году. Первый же беллетристический роман Вулфа «Костры амбиций», увидевший свет в 1987 году, был назван в числе лучших книг десятилетия.

ВОСЬМЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 7: НЕЗАВИСИМЫЙ

Франклин Рузвельт

32-й президент США. Политическая карьера Франклина Делано Рузвельта началась в 1910 году, когда молодой и амбициозный адвокат Рузвельт стал сенатором в штате Нью-Йорк. Через два года президент США Вудро Вильсон назначил Рузвельта заместителем министра военно-морского флота. На этой должности за восемь лет он завоевал авторитет и доверие президента США. В 1920 году Франклин Делано Рузвельт был выдвинут в вице-президенты США от Демократической партии. Но выборы выиграли республиканцы, Рузвельт проиграл. Однако, как писали тогда влиятельные газеты, на политическом небосводе появилась новая звезда — Франклин Делано Рузвельт. В августе 1921 года на отдыхе Рузвельт тяжело заболевает полиомиелитом, в результате чего становится почти инвалидом-паралитиком. За трехлетний перерыв Рузвельт отошел от политики и погрузился в раздумья. Но спустя три года был избран губернатором штата Нью-Йорк, где предпринял ряд реформ, боролся с олигархами и уволил ряд чиновников. В 1932 году Рузвельт был выдвинут на пост президента США от демократической партии,

где с явным преимуществом выиграл выборы у предыдущего президента Герберта Гувера. Рузвельт был избран на пост президента США четыре раза.

Михаил Горбачев

Генеральный секретарь ЦК КПСС (11 марта 1985 года — 23 августа 1991 года), первый и последний Президент СССР (15 марта 1990 года — 25 декабря 1991 года). Глава «Горбачев-Фонда». Имеет ряд наград и почетных званий, наиболее известная из которых — Нобелевская премия мира 1990 года. С деятельностью Горбачева на посту главы КПСС и государства связаны масштабная попытка реформирования в СССР — перестройка, закончившаяся крахом социалистической системы и распадом СССР, а также окончание холодной войны. Глава советского государства с 11 марта 1985 года по 25 декабря 1991 года.

Дональд Трамп

Американский предприниматель, известная личность на телевидении и радио, писатель. Он также является президентом «Trump Organization» — крупной строительной компании в США и основателем компании «Trump Entertainment», которая управляет несколькими казино. Трамп стал очень известным благодаря своему успешному реалити-шоу «Кандидат», где он выступает и как исполнительный продюсер, и как ведущий. Трамп добился популярности благодаря своему «звездному» стилю жизни и успеху в сфере недвижимости, а также несколькими небоскребами, носящим его имя.

Барбара Уолтерс

Американская телеведущая, журналистка и писательница. Барбара была ведущей утренней передачи «Today» и ток-шоу «The View», вечерних новостей «20/20» и «ABC Evening News», а также корреспондентом на «World News». Она стала известной благодаря утренним новостям «Today» на NBC, ведущей которых она была в течение 10 лет, а затем в течение 25 лет была ведущей информационной передачи «20/20» на ABC. В настоящее время она является ведущей собственного дневного телешоу «The View», за которое она была удостоена телевизионной премии «Эмми».

Дон Имус

Известный американский радиоведущий, юморист, писатель и благотворитель. Его знаменитое ток-шоу «Imus in the Morning» в свое время было чрезвычайно популярным.

Фрэнк Синатра

Американский актер, певец и шоумен. Славился романтическим стилем исполнения песен и «медовым» голосом. В молодые годы имел прозвище Фрэнки и Голос (The Voice), в более поздние годы — Мистер Голубые Глаза (Ol' Blue Eyes), а затем уважительное Старейшина (Chairman of the Board). Песни в его исполнении вошли в классику эстрады и стиля свинг, стали наиболее яркими образцами эстрадно-джазовой манеры пения «крунинг», на них воспитаны несколько поколений американцев. За 50 лет активной творческой деятельности записал около 100 неизменно популярных дисков-синглов, исполнил все самые известные песни крупнейших композиторов США — Джорджа Гершвина, Кола Портера и Ирвинга Берлина.

Кортни Лав

Американская актриса, певица.

Сьюзан Сарандон

Американская киноактриса, лауреат премии «Оскар». Ее любимое амплуа — уверенная в себе, привлекательная дама бальзаковского возраста. Лучшие свои роли актриса сыграла после сорока лет.

Бетти Дэйвис

Американская актриса, которая наряду с Кэтрин Хепберн была признана Американским институтом кино величайшей в истории Голливуда. Биографы Дейвис отстаивают точку зрения, что это она нарекла награду Американской киноакадемии «Оскаром», заметив ее сходство со своим первым мужем, которого действительно звали Оскар.

Джоан Кроуфорд

Американская актриса немого и звукового кино. Кроуфорд считала себя обязанной лично отвечать на все полученные ею письма от фэнов, отправляя каждому автограф. Это занятие на протяжении многих лет занимало большую часть ее свободного времени. Исключение было сделано только для ее бывших однокашников по Стивенс Колледжу, которые третировали ее во время учебы. У Кроуфорд была мания чистоты. Она мыла руки каждые 10 минут и ходила по дому за гостями, протирая фланелью те места, к которым они прикасались; она курила сигареты только из открытой ею самой пачки и при условии, что из этой пачки брала сигареты только она. Во всех отелях, где она останавливалась, даже в самых роскошных, она сама чисти-

ла ванну, прежде чем купаться. Узнав, что сантехник, установив унитаз в ее новом доме, воспользовался им по назначению, она потребовала немедленно заменить не только сам унитаз, но и все канализационные трубы.

ВОСЬМЕРКА С КРЫЛОМ ТИПА 9: МЕДВЕДЬ

Мартин Лютер Кинг

Самый известный афроамериканский баптистский проповедник, яркий оратор, лидер ненасильственного сопротивления расизму. Мартин стал первым активным деятелем черного движения США и первым ярким борцом за гражданские права черных в США, борясь с дискриминацией, расизмом и сегрегацией. Активно выступал также против колониальной агрессии США, в частности во Вьетнаме. За важный вклад в демократизацию американского общества в 1964 году Мартину была присуждена Нобелевская премия мира. Убит в Мемфисе, штат Теннесси, Джеймсом Эрлом Реем. В 2004 году награжден высшей наградой США Золотой медалью Конгресса.

Голда Меир

4-й премьер-министр Израиля с 1969 года по 1974 год. Родилась в Киеве, в Российской империи (ныне Украина), в семье Мойше-Ицхока и Блюмы Мабович. В конце 1948 Г. Меир была назначена первым послом Израиля в СССР. Ее недолгое пребывание на этом посту ознаменовалось восторженной встречей, устроенной огромной толпой евреев во время посещения Г. Меир московской синагоги. Это событие отображено на израильских банкнотах достоинством 10 000 шекелей и 10 новых шекелей. После расстрела боевиками палестинской организации «Черный сентябрь» олимпийской сборной Израиля Голда Меир приказала МОССАД разыскать и уничтожить всех частных к убийству.

Тони Моррисон

Американская писательница. Лауреат Нобелевской премии по литературе 1993 года как писательница, «которая в своих полных мечты и поэзии романах оживила важный аспект американской реальности».

Джон Уэйн

Американский актер, которого называли королем вестерна. Снимаясь ежегодно примерно в пяти фильмах, он был едва ли

не самым востребованным голливудским актером эпохи звукового кино. Уэйн всегда был сторонником Республиканской партии, а в 1960-е гг. оказался в центре внимания как рупор консервативных кругов Америки, ожесточенно отстаивая необходимость продолжения войны во Вьетнаме и снимаясь в агитационных фильмах соответствующей тематики.

Шон Коннери

Шотландский киноактер и продюсер. Также работал в театре и на телевидении. Снялся более чем в 70 фильмах, среди которых семь экранизаций произведений Яна Флеминга, где Шон Коннери играет главную роль — Джеймса Бонда. Шон Коннери является активным членом Национальной партии Шотландии и сторонником независимости страны от Англии. Шон Коннери стал самым пожилым актером, которому был присужден титул секс-символа: в 1989 году ему было 59 лет. Однако Коннери воспринял эту новость без особого энтузиазма: «Все это проходяще, скоро меня скинут отсюда более молодые и красивые парни». Однако ровно через десять лет — в 1999 году — тот же журнал «People», подводя итоги прошедшего столетия, назвал Коннери самым сексуальным мужчиной XX века.

Сигурни Уивер

Американская киноактриса, трижды номинированная на премию «Оскар».

Пол Ньюман

Американский актер, режиссер, продюсер, которого называют одним из столпов Голливуда и обладателем самых знаменитых голубых глаз в истории кино. Десять раз выдвигался на премию «Оскар», из них восемь — в номинации за лучшую мужскую роль. Бизнесмен и общественный деятель, собрал и пожертвовал более 250 миллионов долларов на образование и благотворительность как владелец — основатель крупной продовольственной фирмы «Newman's Own». Известен также как спортсмен-автогонщик, выиграл несколько национальных чемпионатов США по автогонкам как водитель, а также как глава и владелец лучшей команды в чемпионатах Champ Car.

Индира Ганди

Премьер-министр Индии в 1966-1977 и 1980-1984 годах. Индира Ганди провела национализацию банков; в годы ее правления в стране быстрыми темпами развивалась промышленность, в том числе тяжелая; была запущена первая АЭС (в шта-

те Махараштра); в сельском хозяйстве произошла т. н. зеленая революция, благодаря которой Индия впервые за долгие годы стала независимой от импорта продовольствия. Однако не все принятые меры были популярны, как, например, принудительная стерилизация для сдерживания роста населения. К тому же были ограничены политические свободы, закрыт ряд оппозиционных газет.

Гленн Миллер

Американский тромбонист, аранжировщик, руководитель одного из лучших свинговых оркестров (конец 1930-х — начало 1940-х годов) — оркестра Гленна Миллера.

Гленн Клоуз

Выдающаяся американская актриса, которой равно удаются комические и трагические роли в театре, на телевидении и на большом экране.

Норманн Мэйлер

Американский писатель, журналист, драматург, сценарист, кинорежиссер. Начал писать в студенческие годы. Воевал на Филиппинах. Кроме литературы занимался журналистикой (он — один из основателей школы «нового журнализма»), писал киносценарии, сам снял несколько фильмов, в некоторых из них выступал как актер.

ДЕВЯТКА С КРЫЛОМ ТИПА 8: РЕФЕРИ

Рональд Рейган

40-й президент США (с 1981 по 1989), от Республиканской партии. 33-й губернатор Калифорнии (1967-1975). На посту президента выдвинул ряд новых политических и экономических инициатив. Как и во время пребывания на посту губернатора, президент Рейган придерживался стратегии наименьшего вмешательства правительства в регуляцию экономики, сокращения государственных расходов, снижения налогов, контроля над инфляцией. (Его экономическая политика была позже прозвана рейганомикой.) В 1983 г. Рейган в своей речи провозгласил СССР «империей зла», отказался от политики разрядки и взял курс на политику «Мир через укрепление», что выразилось в прямой конфронтации с коммунизмом, гонкой вооружений и поддержкой антикоммунистических движений (согласно своей доктрине).

Джеральд Форд

38-й президент США (с 1974 по 1977), от Республиканской партии. Недолгое правление Форда ознаменовалось продолжением политики разрядки в отношениях с СССР; так, он нанес визит в Советский Союз и встречался с Брежневым во Владивостоке. Противоречивую оценку вызвало решение Форда помиловать своего предшественника Никсона (8 сентября) за все преступления, выявленные и невыявленные, которые тот мог совершить за время президентства (так как процедура импичмента Никсона в Сенате США не успела начаться из-за его отставки, то президент имел право на такое помилование). На Форда было организовано несколько покушений. На выборах 1976 г. он потерпел поражение (с очень незначительным перевесом) от демократа Джимми Картера. После окончания президентского срока в 1976 году Джеральд Форд продолжительное время работал в Американском институте предпринимательства.

Леди Бэрд Джонсон

Будучи супругой 36-го президента, она с 1964 года проделала путь в 330 000 км, чтобы найти сторонников своей программы. «Приукрасить — значит позаботиться о физическом и моральном состоянии мира, который мы оставим нашим детям», — говорила она. Леди Берд способствовала разработке программы помощи трудным детям, получившей название «Начальная помощь». Лично посадила много деревьев и цветов, разбила новые парки и в различных регионах Соединенных Штатов определила зоны, которые должны находиться под охраной государства. Особое внимание уделялось при этом эстетическому облику столицы. Леди Берд Джонсон «украшала» Америку. За пять лет пребывания в Белом доме леди Берд приняла участие в 718 мероприятиях и произнесла 164 речи. Подсчитали, что 75% времени она затратила на выполнение различных общественных обязанностей.

Кевин Костнер

Американский актер, продюсер, режиссер и музыкант.

Софи Лорен

Итальянская актриса и певица. Обладательница почетных премий всех основных кинофестивалей — Каннского (1961), Венецианского (1958, 1998), Московского (1965, 1997), Берлинского (1994). Лауреат пяти премий «Золотой глобус» (в специальной номинации «Любимица мировой публики»). Первый лауреат премии «Оскар» за лучшую женскую роль в фильме

на иностранном языке (1961). Обладатель почетного «Оскара» (1991) с формулировкой «за карьеру, богатую запоминающимися ролями, придавшими нетускнеющий блеск кинематографу».

Уолтер Кронкайт

Легендарный американский тележурналист и телеведущий. Наибольшую известность получил как бессменный ведущий вечернего выпуска новостей CBS на протяжении 19 лет — с 1962 по 1981. Посетив Вьетнам во время войны, Кронкайт выступил за ее прекращение. Благодаря этому выступлению политика продолжения войны потеряла поддержку американцев, а президент Джонсон решил отказаться от выдвижения своей кандидатуры на второй президентский срок. По свидетельству очевидцев, Джонсон сказал: «Потеряв Кронкайта, я потерял [голоса] средних американцев».

Вупи Голдберг

Американская актриса театра и кино, продюсер, сценарист, телеведущая. Одна из самых ярких голливудских звезд 1980-90-х годов. Вупи Голдберг не скрывает своих радикальных социальных взглядов, открыто критикует консервативные действия администрации США и Республиканской партии, выступая за равенство культур и религий, легализацию однополых браков. В 1998 году она издала книгу под названием «Книга», где в присущей ей эксцентричной манере высмеивает ханжество современного общества, скрывающееся под маской политкорректности.

Джанет Джексон

Американская певица, автор песен, продюсер, танцовщица и актриса. Родилась в Гэри, Индиана, выросла в Лос-Анджелесе. Джанет — самая младшая в легендарной семье Джексонов. Впервые попала на сцену в возрасте 7 лет. По данным журнала «Billboard», Джанет входит в список самых продаваемых исполнителей за всю историю современной поп-музыки, продав по всему миру более 100 миллионов своих записей. Американская ассоциация звукозаписывающих компаний определила ее на 11-ю строчку в рейтинге самых продаваемых американских исполнительниц.

Ринго Старр

Популярный британский музыкант, автор песен, актер. Известен как барабанщик группы «The Beatles».

Ингрид Бергман

Шведская актриса. Одна из величайших голливудских киноактрис, трижды лауреат премии «Оскар» и четырежды — премии «Золотой глобус». Ей приписывают такие слова: «Я прошла путь от святой до шлюхи и обратно до святой и все в одной жизни».

ДЕВЯТКА С КРЫЛОМ ТИПА 1: МЕЧТАТЕЛЬ

Авраам Линкольн

Американский государственный деятель, 16-й президент США (1861-1865), первый президент от Республиканской партии, освободитель американских рабов, национальный герой американского народа. Вегетарианец. Как противник расширения рабства на новые территории, выступил одним из инициаторов создания Республиканской партии, был выбран ее кандидатом в президенты и выиграл выборы 1860 года. Его избрание послужило сигналом к отделению южных штатов и появлению Конфедерации. В своей инаугурационной речи призвал к воссоединению страны, однако не смог предотвратить конфликт. Линкольн лично направлял военные действия, которые привели к победе над Конфедерацией во время Гражданской войны 1861-1865 гг.

Королева Елизавета II

Царствующая королева и глава государства Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии.

Карл Юнг

Швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, аналитической психологии. Задачей аналитической психологии Юнг считал толкование архетипических образов, возникающих у пациентов. Юнг разработал учение о коллективном бессознательном, в образах (архетипах) которого видел источник общечеловеческой символики, в том числе мифов и сновидений («Метаморфозы и символы либидо»). Цель психотерапии, по Юнгу, — это осуществление индивидуации личности. Также получила известность концепция психологических типов Юнга, разделяемых по установке (экстравертированные и интровертированные) и по сочетанию функций («мышление», «чувства», «сенсорика» и «интуиция»). В связи со смертью Юнга не опубликован обобщающий труд с систематизированным понятийным аппаратом. Но вот уже без

малого столетие, а особенно последние пятьдесят лет, его идеи вызывают растущий интерес в мире, а последователи его метода — психологи-юнгианцы — продолжают развивать его методологию применительно к анализу явлений человеческой психики. Юнг также оказал влияние на культурологию, сравнительное религиоведение и мифологию.

Джордж Лукас

Американский кинорежиссер, сценарист, продюсер, глава компании «Lucasfilm Ltd». Известен как создатель научно-фантастической саги «Звездные войны», а также персонажа Индианы Джонса. Лукас является одним из наиболее коммерчески успешных режиссеров мира с собственным капиталом в 3 миллиарда долларов.

Одри Хепберн

Американская актриса и фотомодель. Получила «Оскар» за лучшую женскую роль в фильме 1953 года «Римские каникулы», а также номинировалась четыре раза — в 1954, 1959, 1961 и 1967 годах. Вскоре после ее последнего появления в кино Хепберн была назначена специальным послом ЮНИСЕФ. Испытывая благодарность за собственное спасение в период после нацистской оккупации, она посвятила остаток своих дней улучшению судьбы детей, проживающих в беднейших странах мира.

Дэйм Марго Фонтейн

Выдающаяся английская балерина. Марго Фонтейн начала заниматься балетом в возрасте пяти лет у Грэйс Босустоу и продолжала брать уроки у разных педагогов, в том числе у Ольги Преображенской и Матильды Кшесинской. В возрасте 15 лет она поступила в Королевскую школу балета в Лондоне. На сцене Фонтейн дебютировала в 1934 году и сразу понравилась публике и критикам удивительной пластичностью танца. Особенно значимы ее партии в классических балетах «Лебединое озеро», «Жизель», «Спящая красавица». В 1939 году начала сотрудничать с хореографом Фредериком Эштоном, он сочинил такие постановки, как «Дафнис и Хлоя», «Сильвия» и «Ундиана». Марго много гастролировала по всему миру, ушла со сцены в конце семидесятых.

Роуз Кеннеди

Дочь Джона Фицджеральда, мэра Бостона, жена посла Джозефа Кеннеди, мать убитых Джона Кеннеди, президента, и Роберта Кеннеди, генерального прокурора, а затем сенатора.

Уолт Дисней

Американский художник-мультипликатор, кинорежиссер, актер, сценарист и продюсер, основатель компании «Walt Disney Productions», которая к настоящему времени превратилась в медиаимперию «The Walt Disney Company». Является создателем первого в истории звукового мультфильма, первого музыкального и первого полнометражного. В своей необыкновенно напряженной жизни Уолт Дисней как режиссер снял 111 фильмов и был продюсером еще 576 киноработ. Заслуги Диснея в области киноискусства были отмечены 26 «Оскарами» и многими другими наградами и премиями. Он говорил: «Я получаю огромное удовлетворение от творческого создания мультиков. Наши персонажи сотворены переживать эмоции, которые еще совсем недавно казались невозможными к воплощению в персонаже мультлика. Некоторые из движений, переданных в завершенном мультике современности, более грациозны, чем что-либо из того, что может сделать человек».

Гаррисон Кейлор

Юморист из Миннесоты, христианин. Воспитан был в лютеранской семье, позднее стал «более разумным христианином». Его монологи похожи на проповедь, в конце он всегда говорит о любви и прощении: «Евангелие есть основа комедии, признание того, что есть какая-то реальность за тем, что мы видим, а также под этим и над этим. Комедия стоит и на заповеди исповедать друг другу свои грехи (Евр. 3, 13). Да и заповедь за все благодарить! Быть благодарным за неприятное, за темное, за опасное — это очень близко к самой сути комедии». На что ведущий шоу сказал: «Никогда не думал, что религия — смешная штука!» Кейлор: «А это потому что вы не из моего прихода».

Норманн Роквелл

Американский художник и иллюстратор. Его работы пользуются популярностью в Соединенных Штатах, на протяжении четырех десятилетий он иллюстрировал обложки журнала «The Saturday Evening Post».

БИБЛИОГРАФИЯ

- Almaas, A. H. *Diamond Heart*. Vols.1-4. Berkeley, CA: Diamond Books, 1987-1997.
- _____. *Essence*. York Beach, ME: Samuel Weiser, 1986.
- _____. *The Pearl Beyond Price*. Berkeley, CA: Diamond Books, 1988.
- _____. *The Point of Existence*. Berkeley, CA: Diamond Books, 1996.
- _____. *The Void*. Berkeley, CA: Diamond Books, 1986.
- Andrews, Frank. *The Art and Practice of Loving*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1991.
- Barks, Coleman, et al. *The Essential Rumi*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995.
- Beck, Charlotte. *Nothing Special*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993.
- Bennett, J. G. *Enneagram Studies*. York Beach, ME: Samuel Weiser, 1983.
- Bradshaw, John. *Bradshaw On the Family*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988.
- _____. *Homecoming*. New York: Bantam Books, 1990.
- Cameron, Julia, and Mark Bryan. *The Artist's Way*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1992.
- DeMello, Anthony. *Awareness*. New York: Doubleday, 1990.
- _____. *The Way to Love*. New York: Doubleday, 1991.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.
- Epstein, Mark. *Thoughts Without a Thinker*. New York: Basic Books, 1995.
- Epstein, Perle. *Kabbalah, The Way of the Jewish Mystic*. Boston: Shambhala, 1988.
- Fremantle, Christopher. *On Attention*. Denville, NJ: Indication Press, 1993.

- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
- Greenberg, J., and Stephen Mitchell. *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983.
- Guntrip, Harry. *Schizoid Phenomena, Object Relations, and the Self*. Madison, CT: International Universities Press, 1995.
- Gurdjieff, G. I. *Beelzebub's Tales to His Grandson*. New York: Viking Arkana, 1992.
- _____. *Views from the Real World*. New York: Dutton, 1975.
- Hales, Dianne, and Robert Hales. *Caring for the Mind*. New York: Bantam Books, 1995.
- Halevi, Z'ev Ben Shimon.. *The Way of Kabbalah*. York Beach, ME: Samuel Weiser, 1976.
- Hanh, Thich Nhat. *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press, 1975.
- Hinsie, Leland, and Robert Campbell. *Psychiatric Dictionary*. 4th ed. New York: Oxford University Press, 1970.
- Horney, Karen. *Neurosis and Human Growth*. New York: W. W. Norton, 1950.
- _____. *Our Inner Conflicts*. New York: W. W. Norton, 1945.
- Ichazo, Oscar. *Between Metaphysics and Protoanalysis*. New York: Arica Institute Press, 1982.
- _____. *Interviews with Oscar Ichazo*. New York: Arica Institute Press, 1982.
- Isaacs, Andrea and Jack Labanauskas. «Interview with Oscar Ichazo», Parts 1-3, *Enneagram Monthly*, Vol. 2, Numbers 11 and 12, 1996 and Vol. 3, Number 1, 1997.
- Johnson, Stephen. *Character Styles*. New York: W. W. Norton, 1994.
- Jung, C. G. *Psychological Types*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1974.
- Kasulis, T. P. *Zen Action, Zen Person*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1981.
- Kernberg, Otto. *Borderline Conditions and Borderline Narcissism*. New York: Jason Aronson, 1975.
- Knaster, Mirka. *Discovering the Body's Wisdom*. New York: Bantam Books, 1996.
- Kornfield, Jack. *A Path with Heart*. New York: Bantam Books, 1993.
- Krishnamurti, J. *The Flame of Attention*. San Francisco: HarperSan Francisco, 1984.
- Leonard, George, and Michael Murphy. *The Life We Are Given*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1995.
- Lowen, Alexander. *Narcissism*. New York: Macmillan, 1983.
- Mahler, Margaret S., Fred Pine, and Anni Bergman. *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books, 1975.

- Maslow, Abraham. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Esalen Books, 1971.
- Matt, Daniel. *The Essential Kabbalah*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1994.
- Millon, Theodore. *Disorders of Personality*. New York: John Wiley & Sons, 1981.
- Moore, James. *Gurdjieff: The Anatomy of a Myth*. Rockport, MA: Element, 1991.
- Mouravieff, Boris. *Gnosis*. Vols. 1-3. Newbury, MA: Praxis Institute Press, 1989.
Original French edition, 1961.
- Napier, Nancy J. *Sacred Practices for Conscious Living*. New York: W. W. Norton, 1997.
- Naranjo, Claudio. *Character and Neurons*. Nevada City, CA: Gateways/IDHHB, 1994.
- Nicoll, Maurice. *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky*. Vols. 1-5. Boston: Shambhala, 1955, 1980.
- Nisargadatta, Maharaj. *I Am That*. Translated by Maurice Frydman. Durham, NC: Acorn Press, 1973, 1982.
- Nott, C. S. *Teachings of Gurdjieff*. London: Arkana, 1961, 1990.
- Oldham, John, and Lois Morris. *The Personality Self Portrait*. New York: Bantam Books, 1990.
- Olsen, Andrea, with Caryn McHose. *Body Stories*. Barrytown, NY: Station Hill Press, 1991.
- Ornstein, Robert. *The Roots of the Self*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993.
- Ouspensky, P. D. *In Search of the Miraculous*. New York: Harcourt, Brace & World, 1949.
_____. *The Fourth Way*. New York: Vintage Books, 1957, 1971.
- Plotinus. *The Enneads*. New York: Penguin Books, 1991.
- Powell, Robert. *The Wisdom of Sri Nisargadatta Maharaj*. New York: Globe Press Books, 1992.
- Riso, Don Richard. *Discovering Your Personality Type*. Boston: Houghton Mifflin, 1992, 1995.
_____. *Enneagram Transformations*. Boston: Houghton Mifflin, 1993.
_____. *Understanding the Enneagram*. Boston: Houghton Mifflin, 1990.
- Riso, Don Richard, with Russ Hudson. *Personality Types*. Boston: Houghton Mifflin, 1987, 1996.
- Rudolph, Kurt. *Gnosis: The Nature and History of Gnosticism*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1987.

- Rumi, Mevlana Jellaludin. *Jewels of Remembrance*. Translated by Camille and Kabir Helminski. Putney, VT: Threshold Books, 1996.
- Satir, Virginia. *The New Peoplemaking*. Mountain View, CA: Science and Behavior Books, 1988.
- Schimmel, Annemarie. *The Mystery of Numbers*. New York: Oxford University Press, 1993.
- Schimmel, Solomon. *The Seven Deadly Sins*. New York: Free Press, 1992.
- Scholem, Gershom. *Origins of the Kabbalah*. Princeton, NJ: Jewish Publication Society, Princeton University Press, 1962.
- Shah, Idries. *Caravan of Dreams*. London: Octagon Press, 1968.
- _____. *Learning How to Learn*. London: Octagon Press, 1978.
- _____. *Tales of the Dervishes*. New York: Arkana/Penguin, 1967.
- Shapiro, David. *Neurotic Styles*. New York: Basic Books, 1965.
- Smith, Huston. *Forgotten Truth*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1985.
- Speeth, Kathleen Riordan. *The Gurdjieff Work*. Berkeley, CA: And/Or Press, 1976.
- Tart, Charles, ed. *Transpersonal Psychologies*. New York: Harper & Row, 1975.
- _____. *Waking Up*. Boston: Shambhala, 1986.
- Taylor, Thomas. *The Theoretical Arithmetic of the Pythagoreans*. York Beach, ME: Samuel Weiser, 1983.
- Tracol, Henri. *The Taste for Things That Are True*. Rockport, MA: Element, 1994.
- Trungpa, Chogyam. *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boston: Shambhala, 1973.
- Walsh, Roger, and Frances Vaughn. *Paths Beyond Ego*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher/Perigee, 1993.
- Wegscheider-Cruse, Sharon. *Another Chance*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1981.
- Wilber, Ken. *The Eye of Spirit*. Boston: Shambhala, 1997.
- _____. *Sex, Ecology, Spirituality*. Boston: Shambhala, 1995.
- _____. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, IL: Quest Books, 1977, 1993.

О КНИГАХ ПО ЭННЕАГРАММЕ

В настоящее время в открытом доступе существует достаточно много книг по Эннеаграмме. Несмотря на это, читателей смущает факт наличия противоречий и несоответствий между ними. Мы глубоко убеждены в том, что книги по Эннеаграмме, в которых говорится о взаимоотношениях, бизнесе, духовности и т. д., будут малополезны, если они базируются на искаженных знаниях о типах или об Эннеаграмме в целом.

Хорошо это или плохо, но не существует такой вещи, как «Эннеаграмма», есть только ее различные интерпретации разными авторами. Тем, кому интересна эта система, мы можем посоветовать критически относиться к чтению книг по Эннеаграмме (включая наши), думать самим и всегда судить о прочитанном с точки зрения собственного опыта.

Научно-популярное издание

Дон Ричард Рисо, Расс Хадсон

МУДРОСТЬ ЭННЕАГРАММЫ

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
И ДУХОВНОМУ РОСТУ ДЛЯ ДЕВЯТИ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

Перевод с английского *М. А. Калдиной*
Ответственный редактор *А. Н. Баляев*
Корректор *И. Москаленко*
Оригинал-макет *Д. Толыга, Е. Ниверт*
Дизайн переплета *И. Гиммельфарб*

ООО «Открытый Мир»
115093, г. Москва, ул. Павловская, д. 18, стр. 1
Тел. +7 495 789 82 31
Наш электронный адрес:
<http://www.ombooks.ru>

Подписано к печати 21.01.2010
Формат 84×108/16
Печать офсетная. Усл. печ. л. 56.28
Тираж 1500 экз. Заказ № О-67.

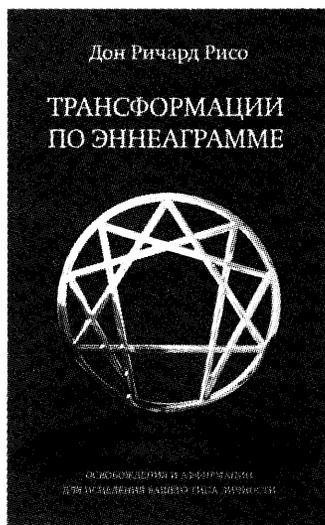
Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии ОАО ПИК «Идел-Пресс».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.
e-mail: idelpress@mail.ru

В Центре «Открытый Мир» проходят регулярные семинары по теории Эннеаграммы, а также работает Клуб для тех, кто уже знаком с теорией и желает углублять свои знания и обмениваться опытом.

В мае 2010 года в Москву приезжает соавтор книги «Мудрость Эннеаграммы» Расс Хадсон, чтобы провести свой первый в России семинар по теории Эннеаграммы. Расс — настоящий мастер своего дела, и мы рады, что он согласился найти время в своем очень насыщенном графике и приехать в Москву. Семинар, который Расс Хадсон будет проводить в Москве с 7 по 9 мая 2010 года, называется Relationships Workshop, — это семинар о взаимоотношениях Эннеатипов и об эффективном применении Эннеаграммы в своей повседневной жизни для улучшения ваших личных и профессиональных взаимоотношений.

Более подробную информацию можно получить на сайте www.etcen.ru

В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ОТКРЫТЫЙ МИР» ВЫШЛА КНИГА



ДОН РИЧАРД РИСО
Трансформации по Эннеаграмме.
*Освобождения и Аффирмации для
исцеления вашего типа личности.*

М. : Открытый Мир, 2009. — 128 с.
ISBN 978-5-9743-0144-5

Эта книга вносит революционный вклад в исследование темы самопомощи и самоисцеления. Освобождения и Аффирмации представляют собой психологический каталог нашей внутренней боли и нашей личной силы и служат бесценным инструментом для собственного развития. Они будут полезны каждому, кто заинтересован в исследовании, исцелении и развитии своей личности.



О Т К Р Ы Т Ы Й М И Р

ЦЕНТР «ОТКРЫТЫЙ МИР»

*— это пространство, созданное для тех,
кто ищет свои собственные пути
и направления развития.*

Программы центра. *Благодаря уникальной интегральной системе развивающих практик, включающей в себя различные психологические тренинги, телесные и духовные практики, культурные мероприятия и обучающие семинары, вы можете сконструировать для себя собственную программу личного развития.*

- **Интегральные семинары.** *Система специальных мастер-классов, семинаров и тренингов.*
- **Психология и духовное развитие.** *Модульная система тренингов в рамках основных традиционных и современных психологических направлений и духовных практик.*
- **Практики работы с телом.** *Йога, восточные единоборства, оздоровительные программы, массаж, специализированные программы для женщин и детей.*
- **Культурные проекты и арт-мероприятия.** *Фестивали, концерты, выставки, перформансы, спектакли, импровизации. Занятия в арт-лаборатории: работа с голосом, рисование, танец, пластика. Культурологические проекты.*
- **Тематические сообщества.** *Мастер-классы, клубы, сообщества по различным направлениям.*
- **Бизнес-тренинги и образовательные проекты.**

Клуб. *Место для встреч и общения с известными мастерами, музыкантами, артистами. Здесь регулярно проходят концерты, фестивали, выставки, перформансы, спектакли. Мастер-классы, семинары и лекции известных людей.*

Чайная студия. *Комфортное и гостеприимное пространство с прекрасными чаями для общения с друзьями или деловых встреч. Здесь регулярно проходят занятия чайной школы, дзен-чаепития, концерты живой музыки.*

Магазин-галерея. *Книги, музыкальные и видеодиски, оригинальные сувениры, одежда и инвентарь для занятий.*

Москва, ул. Павловская, д. 18

Тел. +7 495 725 58 65

Info@openw.ru

www.openw.ru