

Иэн Морган КРОН

Сюзанна СТЭБИЛ



ПОЗНАЙ СЕБЯ

ЭННЕАГРАММА –
КЛЮЧ К ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ

*Господь,
помоги мне познать себя,
чтобы я познал Тебя.*

БЛАЖЕННЫЙ АВГУСТИН



ЛЮБОПЫТНАЯ ТЕОРИЯ НЕИЗВЕСТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Однажды мой телефон зазвонил в семь часов утра. Только один человек на свете осмеливается потревожить меня в такую рань.

— Это мой младшенький, Иэн? — спросила мама, притворяясь, будто не уверена, что набрала правильный номер.

— Да, это я. — Я решил ей подыграть.

— Над чем ты сейчас работаешь? — спросила она.

В тот момент я ни над чем не работал. Я стоял в трусах на кухне и думал о том, почему кофеварка издает такие душераздирающие звуки. Я представил, как грустно будет разговаривать с матерью, если окажется, что машина сломалась и я не получу свою утреннюю чашку кофе.

Но тут я с радостью увидел, что в кружку полилась черная струйка, и ответил:

— Я делаю наброски для книги об эннеграмме.

— О фонограмме? — откликнулась мама.

— Нет. Я сказал...

— Анаграмма? — выдала она новый вариант, прежде чем я успел ее остановить.

— Эннеграмма. *Эннеграмма!* — повторил я.

— А что такое *энинаграмма*? — полюбопытствовала она.

Моей матери восемьдесят два года. Шестьдесят семь лет она дымила, как паровоз, избегала лишних телодвижений и поглощала бекон в пугающих количествах. Она никогда не носила очки или слуховой аппарат и сохранила такую остроту и живость ума, которая наводит на мысль, что никотин и малоподвижность — залог долгой и счастливой жизни. Она прекрасно слышала, что я сказал. Я улыбнулся и решил вкратце презентовать ей свою идею.

— Эннеаграмма — древняя система типов личности. Она помогает людям лучше узнать себя и понять, что ими движет, — объяснил я.

На другом конце провода повисла длинная пауза, словно мама куда-то исчезла. У меня появилось чувство, будто меня жадно засасывает черная дыра в далекой галактике.

— Да ну ее, эту рентгенограмму, — сказала мама. — Лучше напиши книгу о том, как ты попал в рай и вернулся обратно, — предложила она. — Авторы таких книг заколачивают кучу денег.

Я поморщился:

— Но для этого сначала нужно умереть.

— Есть такое, — хмыкнула она, и мы дружно рассмеялись.

Из-за того что мама встретила мою идею написать книгу без энтузиазма, я решил на время ее отложить. Я и сам сомневался в том, что это хорошая идея.

Моя бабушка называла предметы или идеи, в которых она ничего не понимала, «необычными». Я думаю, именно так она бы отозвалась об эннеаграмме. Никто не знает точно, когда, где и кто первый придумал эту «карту» человеческой личности. Ясно одно: она появилась очень давно. Похоже, ее истоки находятся в трудах христианского монаха Евагрия Понтийского, чьи идеи легли в основу учения о семи смертных грехах. Об этой

«карте» знали отцы-пустынники (аскеты периода возникновения монашества в IV—V веках). С ее помощью они напутствовали страждущих и давали им советы. Некоторые считают, что элементы эннеаграммы прослеживаются и в других мировых религиях, в том числе суфизме (мистическое течение в исламе) и иудаизме. В начале XX века эксцентричный гуру Георгий Гурджиев использовал древнюю девятиконечную геометрическую фигуру (эннеаграмму), чтобы развивать эзотерические идеи, не имеющие отношения к типам личности. (Знаю, знаю, если закончить на этом и добавить Харрисона Форда с обезьянкой, то у меня получится готовый сюжет для фильма об Индиане Джонсе. Но на продолжение у меня не хватит фантазии.)

В начале 70-х годов XX века чилиец по имени Оскар Ичазо заинтересовался эннеаграммой и внес значительный вклад в ее изучение. Развил его идею один из его учеников, психиатр Клаудио Наранхо, который получил образование в Америке. Он добавил в концепцию эннеаграммы идеи современной психологии. Наранхо вернулся в США, чтобы представить эннеаграмму группе студентов в Калифорнии, среди которых был католический иезуитский священник и методист из семинарии Лойолы по имени Роберт Окс. Эннеаграмма произвела на него большое впечатление. Он вернулся в семинарию и рассказал об этой концепции студентам и другим священникам. Вскоре священнослужители, духовные наставники и миряне стали использовать ее в рамках христианского образования и просвещения.

Неизвестное происхождение этой концепции само по себе довольно подозрительно, но это еще не все. Нет никаких научных подтверждений, что с помощью эннеаграммы можно достоверно описать личность человека. Кого волнует, что миллионы считают ее действенной?

Человек-гризли^{*} думал, что может подружиться с медведями, и мы все знаем, чем это закончилось.

Почему же я решил, что должен написать книгу о старинной, спорной с исторической точки зрения и научно не подтвержденной концепции типов личности?

Для начала я должен познакомить вас с высоким мономом в очках, с мудрыми глазами и искренней улыбкой. Его зовут брат Дэйв.

Десять лет я служил пастором церкви в Коннектикуте. Я любил людей, но на седьмой год работы на воскресную службу в среднем стало приходиться пятьсот человек, и я совсем обессилел. Стало ясно, что церковь нуждается в другом пасторе, более спокойном и сдержанном, чем я, потому что меня вечно обуревали безумные идеи.

Чтобы стать таким лидером, который, как мне казалось, нужен моим прихожанам, я перепробовал всевозможные подходы (кроме хирургических операций). Но этот проект был обречен с самого начала. Чем больше я старался, тем хуже шли дела. Я сделал больше неверных шагов, чем человек, бегущий по минному полю в клоунских ботинках с длинными носами. И я ушел, оставив у себя за спиной растерянных, обиженных и озадаченных людей. Это был ужасный конец.

После ухода из церкви я чувствовал себя разочарованным и несчастным. Наконец один добрый друг

^{*} Имеется в виду Тимоти Тредуэлл (1957–2003) — американский натуралист-любитель, который провел 13 лет в национальном парке Катмай (Аляска), общаясь с медведями гризли, эколог, активист дикой природы и создатель документальных фильмов, получивший известность в результате своей гибели — он и его подруга Эми Хугенард были убиты и частично съедены медведями. Ему посвящен документальный фильм под названием «Человек-гризли» (2005, режиссер Вернер Херцог). — *Примеч. пер.*

посоветовал мне встретиться с братом Дэйвом, семидесятилетним монахом-бенедиктинцем и духовным наставником.

Впервые я увидел брата Дэйва, когда он стоял на круглом газоне в конце ведущей к монастырю подъездной дорожки. Он был в черной рясе и сандалиях. Брат поприветствовал меня, и всё, начиная от его рукопожатия и заканчивая улыбкой и словами: «Добро пожаловать, странник, сварить тебе кофе?», уверило меня в том, что я пришел в правильное место. Некоторые монахи день-деньской сидят в монастырском магазине и продают свечи и гигантские круги самодельного сыра, но брат Дэйв — совсем другое дело. Он мудрый духовный наставник, который знает, когда человеку требуются слова утешения, а когда — дружеский пинок, чтобы направить его на путь истинный.

На наших первых встречах брат Дэйв терпеливо слушал мои нескончаемые жалобы на неправильные расчеты и ошибки, которые я совершил в прошлом как пастор. Почему я сказал и сделал то, что тогда мне казалось правильным? Я говорил, что теперь, оглядываясь на прошлое, я вижу, как непродуманные поступки вредили мне самому и окружающим людям. Я словно ослеп, но осмелился сесть за руль машины. Порой я сам себя не понимал.

На четвертой встрече я стал рассуждать как потерявшийся, почти обезумевший турист, который пытается найти путь из леса и во весь голос ругает себя за то, что вообще сюда приперся.

— Иэн, — перебил мои рассуждения брат Дэйв, — зачем ты пришел?

— Что, простите? — удивился я, словно кто-то неожиданно похлопал меня по плечу, чтобы я вышел из задумчивости.

Он улыбнулся и подался вперед, сидя в кресле:

— Зачем ты сюда пришел?

У брата Дэйва был особый дар: он задавал вопросы, которые сначала, пока не попытаешься на них ответить, казались оскорбительно простыми. Я посмотрел в закрытое ажурной решеткой окно за его спиной и увидел гигантский вяз, ветви которого под давлением ветра опускались к земле. Я старался подыскать правильные слова, чтобы выразить свою мысль, но они не шли в голову. Наконец слова нашлись, и, хотя они были не моими, они прекрасно передавали то, что я пытался сказать.

— Я не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю, — ответил я, пораженный тем, что мне удалось в точности процитировать слова апостола Павла из Послания к Римлянам. А ведь у меня такая ужасная память, что я не могу запомнить номер своего телефона!

— Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю, — подхватил брат Дэйв, повторяя строки из той же главы Послания к Римлянам.

Мы сидели молча, пока слова апостола Павла кружились и сияли в воздухе, словно мотыльки в лучах солнечного света.

— Брат Дэйв, я не знаю, кто я такой и почему в моей жизни столько проблем, — признался я, нарушив тишину, — но я был бы очень благодарен вам, если бы вы помогли мне в этом разобраться.

Брат Дэйв улыбнулся и откинулся на спинку кресла.

— Хорошо, — сказал он. — Тогда начнем, пожалуй.

На следующей встрече брат Дэйв спросил:

— Ты знаешь, что такое эннеаграмма?

— Да, слышал что-то такое, — ответил я, заерзав в кресле. — По-моему, это какая-то ерунда.

Брат Дэйв морщился и смеялся, пока я рассказывал ему о том, как узнал об эннеаграмме в начале девяностых, когда учился в магистратуре консервативной семинарии. Однажды я наткнулся на книгу отца Ричарда Рора «Открытие эннеаграммы: древний инструмент для нового духовного путешествия». В этой книге автор описывает основные черты девяти базовых типов личности эннеаграммы и характеристики, присущие каждому из них. Жизненный опыт и психологическое образование подсказали мне, что описания типов в книге Рора поразительно точны и достоверны. Я был уверен, что нашел чрезвычайно важную и нужную для христиан книгу.

В понедельник утром я спросил у одного из преподавателей, слышал ли он когда-нибудь об этом. На его лице появилось такое выражение, будто я сказал не «эннеаграмма», а «пентаграмма». Он заявил, что Библия строго запрещает произносить заклинания, колдовать, составлять гороскопы и обращаться к ведьмам, и поэтому я должен немедленно выбросить эту книгу (хотя я не помню, чтобы в ней было написано хоть слово о чем-то подобном).

Тогда я был молод, впечатлителен, пылок, и, хотя интуиция подсказывала мне, что реакцию преподавателя можно назвать странной, я последовал его совету. Но, конечно, я не отправил книгу на помойку. Для библиофилов это непростительный грех, который огорчает Святого Духа, живущего в человеке. Я точно помнил, на какой полке в шкафу стоял потрепанный экземпляр книги Ричарда Рора.

— Очень жаль, что твой преподаватель отговорил тебя от изучения эннеаграммы, — сказал мне брат Дэйв. — Это сокровищница мудрости для тех людей, которые хотят сбросить личину и стать такими, какими их задумал Господь.

— Что значит «сбросить личину»? — спросил я. Сколько раз я хотел сделать именно так! Но я не знал, что для этого нужно.

— Главное — познать самого себя. Многие люди думают, что хорошо себя знают, но это не так, — объяснил брат Дэйв. — Они не ставят под сомнение объектив, через который видят окружающий мир, не думают, как сформировалось это восприятие, как влияет оно на жизнь, правильно ли отражает реальность. Большинство даже не подозревает об этой истине — и это самое печальное. Они не знают, что отношение к миру, которое помогало им в детстве, мешает во взрослой жизни. Они живут как во сне.

— Как во сне? — повторил я, растерянно глядя на него.

Брат Дэйв возвел глаза к потолку и нахмурился. Теперь уже он подыскивал правильные слова, чтобы ответить на обманчиво простой вопрос.

— Недостаток знания о себе неизбежно вредит нам, не говоря уже о наших близких, — объяснил он, показав пальцем сначала на меня, а потом на себя. — Пока мы блуждаем в темноте, не думая об обидах и убеждениях, которые нас сформировали, мы остаемся в плену у прошлого. Мы летим по жизни на автопилоте и совершаем поступки, которые вредят и запутывают нас и других людей. Мы привыкаем делать одно и то же, словно в бессознательном состоянии. Но мы должны проснуться.

Проснуться! Я хотел этого больше всего на свете!

— Работая с эннеграммой, люди получают знание о себе, которое помогает им понять, кто они такие, почему они именно так видят мир и ведут себя определенным образом, — продолжал брат Дэйв. — Когда это происходит, мы избавляемся от старых привычек и становимся такими, какими нас хочет видеть Господь.

Узнав, что человек, записанный на прием после меня, не придет, брат Дэйв уделил мне больше времени и в последующем разговоре подчеркнул важность самопознания на пути духовного развития. Как писал Жан Кальвин, «не зная себя, не узнаешь Бога».

— Величайшие христианские мудрецы веками говорили о том, что познать себя так же важно, как познать Бога. Некоторые думают, что это психологические штучки, но на самом деле это старое доброе богословие, — пояснил брат Дэйв.

Я задумался о пасторах и толкователях Библии, которые совершали поступки, разрушавшие их жизнь и служение и имевшие порой ужасные последствия, и все потому, что они не знали самих себя и не подозревали о человеческой способности к самообману. Они изучали Библию и знали ее от корки до корки. Но они не знали самих себя. Я понял, что множество браков между христианами распалось, потому что ни один из супругов не видел внутренней красоты и надломленности своей души.

Потом я подумал о себе. Я всегда считал, что больше склонен к самоанализу, чем среднестатистический человек, но последние три года доказали, что мне еще предстоит многое о себе узнать.

Брат Дэйв посмотрел на часы и медленно поднялся.

— Через месяц я уеду, буду читать лекции, — объявил он, потягиваясь, чтобы разогнать кровь после почти двухчасовой беседы в сидячем положении, — а ты пока стряхни пыль с книги Рора и перечитай ее. Обрати внимание, что он исследует эннеаграмму через призму христианства, а не психологии. Я пришлю тебе названия и других книг, которые тебе также стоит прочитать.

— Даже не знаю, как вас благодарить, — сказал я, вставая с кресла и накидывая лямку рюкзака на плечо.

— На следующей встрече нам будет что обсудить, — пообещал брат Дэйв, обнял меня и открыл дверь кабинета, чтобы я вышел. — С Богом! — напутствовал он меня напоследок.

В то время я находился в трехмесячном отпуске, в котором давно нуждался, и свободного времени у меня было столько, что порой я не знал, чем себя занять. Поэтому я решил последовать совету брата Дэйва и погрузился в изучение эннеаграммы. Несколько недель буквально каждое утро я направлялся в кофейню в конце нашего квартала и штудировал книги, которые он рекомендовал, делая заметки в дневнике. Вечером я пересказывал все, что прочитал, своей жене Энн. Она заинтересовалась и тоже стала читать об эннеаграмме. Тогда мы вели самые глубокие и серьезные разговоры за все время совместной жизни. *Правда ли мы себя знаем?* Как сильно прошлое влияет на наше настоящее? Как мы смотрим на мир — своими глазами или глазами тех детей, которыми были когда-то? Как скрытые раны и ошибочные представления, усвоенные в детстве, продолжают исподтишка управлять нашей жизнью? И как попытаться найти ответы на эти вопросы помогут нам лучше узнать Бога?

Об этом я и спросил брата Дэйва, когда он вернулся из путешествия. Сидя в его кабинете, я рассказал ему о множестве озарений, которые посетили меня, пока я изучал эннеаграмму.

— Что ты почувствовал, когда понял, к какому типу относишься? — спросил брат Дэйв.

— Не скажу, что я безумно обрадовался, — ответил я. — Пожалуй, это было довольно болезненно.

Брат Дэйв повернулся, взял со стола книгу и раскрыл ее на странице, отмеченной красной закладкой.

— Узнать самого себя — значит понять, чего тебе не хватает, то есть оценить себя перед лицом Истины, а не наоборот. Таким образом, первый плод самопознания — это скромность, — сказал он.

— Вполне справедливо, — усмехнувшись, заметил я.

— Это слова Фланнери О'Коннор, — пояснил брат Дэйв, захлопнув книгу. — У нее множество интересных наблюдений. — Кстати, как отреагировала Энн? — спросил он. — Что она почувствовала?

— Однажды вечером она зачитала мне описание своего типа и заплакала, — рассказал я. — Она всегда с трудом подбирала слова, чтобы описать, что чувствует. Эннеаграмма стала для нее драгоценным подарком.

— Хорошее начало, — заметил брат Дэйв.

— Это просто невероятно. То, что мы узнали об эннеаграмме, уже изменило наши мысли о браке, дружбе и родительских обязанностях, — сказал я.

— Имей в виду, что это лишь один из инструментов, который поможет углубить твою любовь к Богу и другим людям, — предупредил брат Дэйв. — Есть и другие. Множество других инструментов. Дело в том, что чем лучше вы с Энн будете узнавать самих себя, тем быстрее поймете, что нуждаетесь в милости Божьей. Не говоря уже о том, что вы будете с большим сочувствием относиться к себе и другим людям.

— Я бы хотел прочитать вам слова Томаса Мертона, — сказал я, перелистывая страницы своего дневника.

Брат Дэйв потер ладони и кивнул.

— Ах, Мертон! Ты действительно погрузился в тему, — улыбнулся он.

— Вот, — сказал я, пролистав до страницы, на которой записал цитату, и откашлялся: — «Рано или поздно мы должны отделить себя от того, чем мы не являемся. Мы должны признать тот факт, что мы не такие, какими

хотели бы себя видеть. Мы должны сбросить ложную, поверхностную оболочку, как дешевый безвкусный набор». — Я остановился, удивленный тем, что в горле появился комок, который мешал мне продолжать.

— Я слушаю, — мягко сказал брат Дэйв.

Я глубоко вздохнул:

— «Мы должны найти самих себя, в первородной наготе и в то же время в простоте и достоинстве, полном величия: мы созданы детьми Божьими и способны любить так же искренне и самоотверженно, как любит Сам Бог».

Я закрыл блокнот и поднял глаза, покраснев от смущения. Мне было не по себе от того, что я дал волю чувствам.

Брат Дэйв посмотрел на меня, наклонив голову:

— Почему слова Мертонa так на тебя подействовали?

Я сидел молча, не зная, что ответить. За окном зазвонили монастырские колокола, призывая к молитве.

— У меня такое чувство, будто я долго спал. Но, кажется, я начал потихоньку просыпаться, — наконец решился я. — Во всяком случае, я на это надеюсь.

Каждый раз, когда я говорил что-то значительное, брат Дэйв закрывал глаза и задумывался над моими словами. Так случилось и на этот раз. Наконец он открыл глаза:

— Можно я помолюсь за тебя, пока ты не ушел?

— Конечно, — ответил я и соскользнул к краю кресла.

Брат Дэйв обхватил мои ладони:

Я молюсь о том, чтобы ты всегда чувствовал присутствие Бога, Его власть и свет, который сияет у тебя в душе.

Пусть к тебе придет осознание, что ты не одинок, потому что свет твоей души объединяет тебя с ритмом целой Вселенной.

Цени свою индивидуальность и непохожесть на других.

Пусть к тебе придет понимание, что твоя душа — единственная в своем роде, твоя судьба — уникальна и что за фасадом обыденной жизни происходит нечто вечное и прекрасное.

Научись смотреть на себя так же, как каждую секунду смотрит на тебя Господь, — с тем же восхищением, гордостью и надеждой.

— Аминь, — закончил брат Дэйв, пожимая мои руки.

— Да будет так, — прошептал я, пожав его руки в ответ.

Благословение брата Дэйва изменило мою жизнь. Несколько лет работы с эннеаграммой помогли мне посмотреть на себя с тем же восхищением, гордостью и надеждой, с какими на меня каждую секунду смотрит Господь. Изучение, а затем и преподавание эннеаграммы показало мне, из какого «кривоствольного лесоматериала» сделаны мое сердце и сердца других людей. Благодаря тому, что я это понял, мне удалось избавиться от приобретенных в детстве привычек и стать более мудрым взрослым человеком. Конечно, мне далеко до идеала, но время от времени мне удается узреть отблеск Божьей милости и осознать, каким Он желает меня видеть. А это немало, если говорить о духовной жизни человека.

Спустя несколько лет после знакомства с братом Дэйвом я получил от Сюзанны Стэбил приглашение выступить на конференции в Brite Divinity School. Мы сразу нашли общий язык и поняли, что если более ответственные взрослые люди оставят нас без присмотра, мы подружмся и у нас будет куча неприятностей. И мы подружились.

Сюзанна рассказала мне, что наш общий друг Ричард Рор несколько лет был ее духовным наставником

и изучал с ней эннеаграмму. Мне стало любопытно, и я решил посетить ее мастер-класс. Послушав ее час, я понял, что Сюзанна не просто специалист по эннеаграмме, а высококлассный мастер своего дела, как мистер Мияги из фильма «Парень-каратист». Мне повезло, Сюзанна начала рассказ с того, на чем несколько лет назад остановился брат Дэйв. Она любезно провела меня по следующему отрезку пути к более глубокому пониманию эннеаграммы, чтобы я мог применить эту мудрую концепцию в своей христианской жизни.

Многие идеи и примеры, приведенные на страницах этой книги, были почерпнуты из лекций Сюзанны. Какие-то случаи происходили в моей жизни, что-то я узнал за те годы, когда посещал мастер-классы и читал бесчисленные книги известных исследователей и преподавателей эннеаграммы (в том числе, например, Расса Хадсона, Ричарда Рора, Хелен Палмер, Беатрис Честнат, Роксаны Хау-Мерфи и Линетт Шеппард). Но главное, эта книга — плод глубокой привязанности и уважения, которые мы с Сюзанной испытываем друг к другу. Это единственный известный нам способ поделиться опытом и знанием, чтобы наш мир стал немного добрее и сострадательнее. Мы надеемся, что так и будет. Если нет, ну что же... Зато мы отлично провели время, пока стремились к своей цели. На всякий случай хочу пояснить, я не буду с пеной у рта проповедовать истинность эннеаграммы. Я не пристаю к людям на вечеринках, рассказывая им, что я могу определить их тип, основываясь на выборе обуви. Люди, которые так поступают, совершают ошибку, и им следует иметь это в виду. Но, хоть я и не фанатик, я благодарный ученик. Как писал английский математик Джордж Бокс, «все модели ошибочны, но некоторые полезны». Именно это я думаю об эннеаграмме. Я не считаю ее ни непогрешимой, ни безупречной. Это

не альфа и омега христианской духовности. В лучшем случае, это приблизительная модель личности... Но, тем не менее, она *весьма полезна*.

Напоследок я хочу дать вам совет. Если вы почувствуете, что эта книга помогает вам в духовном развитии, великолепно. Если нет, все равно не выбрасывайте ее. Поставьте ее на книжную полку. Возможно, в один прекрасный день она вам пригодится. Жизнь — это сложная загадка, и всем нам требуется помощь.



ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ТИП

Нейробиологи определили, что дорсолатеральная префронтальная кора головного мозга отвечает за принятие решений и оценку эффективности усилий. Если бы мне и моим друзьям, когда нам было пятнадцать лет, сделали МРТ одной летней ночью, то на снимке этого участка мозга находилось бы темное пятно, что означает полное отсутствие мозговой активности.

В тот субботний вечер мы с друзьями решили, что пробежаться нагишом во время званого ужина для игроков в гольф в шикарном загородном клубе, — это отличная идея. Помимо возможного ареста за мелкое хулиганство, была еще одна проблема: Гринвич в штате Коннектикут — маленький городок, и кто-нибудь вполне мог нас узнать. После нескольких минут размышлений мы решили, что Майк сбегает домой и принесет для всех нас лыжные маски. Примерно в девять часов теплым августовским вечером шесть голых парней в лыжных масках (некоторые были украшены помпонами) пронеслись, подобно стаду испуганных газелей, через прекрасный зал, обитый дубовыми панелями, перед банкирами и богатыми наследниками. Мужчины аплодировали и поощрительно улюлюкали, а потрясенные женщины в драгоценностях словно приросли к стульям. Мы рассчитывали, что будет наоборот, но не стали останавливаться, чтобы выразить свое разочарование. Момент был неподходящий.

На этом все бы и закончилось, если бы не моя мать.

— А чем вы, ребята, занимались вчера вечером? — спросила она утром, когда я вошел на кухню и полез в холодильник.

— Ничем. Сидели у Майка и примерно в полночь разошлись.

Обычно мама любит поболтать, поэтому я удивился, что она не стала спрашивать, как дела у моих друзей и какие у меня планы на сегодня.

— А вы с папой как провели время? — весело спросил я.

— Дорфманы пригласили нас на званый ужин в загородный клуб, — ответила она приторным голосом, в котором звенела сталь.

Большинство людей не ожидают, что, когда они будут дома, давление вдруг подскочит, как во время разгерметизации самолета, и они будут судорожно озираться по сторонам, надеясь, что сверху упадет кислородная маска, чтобы они смогли свободно вдохнуть после того, как воздух высосало из легких.

— Лыжная маска, значит? — спросила она, повысив голос и надвигаясь на меня, словно сердитый ирландский полицейский, поглаживающий ладонью дубинку. — *Лыжная маска?* — Кончик ее носа оказался не дальше, чем в дюйме от моего. — Я узнаю твой тощий зад даже в темноте, среди множества других, — угрожающе прошептала она.

Я замер, ожидая, что будет дальше. Но буря стихла так же внезапно, как началась. На мамином лице появилась усмешка. Она повернулась и, выходя, бросила через плечо:

— Тебе повезло, отец решил, что это забавно.

Это был не первый раз, когда я надел маску, чтобы себя защитить. О нет, далеко не первый.

Все человеческие существа стремятся выжить в этом мире. В детстве мы надеваем маску, называемую индивидуальностью, и скрываем наше подлинное «я», чтобы защитить себя и найти свой путь в мире. Индивидуальность, помимо всего прочего, состоит из врожденных качеств, выученных стратегий, приобретенных рефлексов и защитных механизмов, которые помогают нам понять и сделать то, что, как нам кажется, понравится нашим родителям, поможет найти свое место в обществе, построить дружеские отношения, соответствовать культурным представлениям о норме и удовлетворить свои базовые потребности. Со временем адаптироваться становится все сложнее и сложнее. Мы начинаем действовать так предсказуемо, часто автоматически, что сами не знаем, что является нашей естественной реакцией, а что — выученной стратегией. Ирония в том, что английское слово *personality* (индивидуальность, личность) произошло от греческого слова *persona* (маска), и это отражает тенденцию путать маски, которые мы носим, с нашим подлинным «я», хотя опасности, преследовавшие нас в детстве, давно миновали. Теперь наша индивидуальность не принадлежит нам; это мы принадлежим ей! И она больше не защищает наши открытые сердца от детских обид и потерь. Наши индивидуальные особенности, которые мы и те, кто с нами общается, наблюдаем в предсказуемом образе мыслей, чувств, действий, реакций, обработки информации и отношения к миру, ограничивают и поработочают нас.

Самое печальное, что, идентифицируя себя с этой индивидуальностью, мы забываем или теряем связь со своим подлинным «я», со своей прекрасной человеческой сущностью. Как совершенно точно отметил Фредерик Бюхнер, «подлинное „я“ прячется так далеко, что большинство из нас не осмеливается даже вытащить его наружу. Вместо этого мы словно проживаем

чужие жизни, надевая и снимая с себя маски, словно пальто и шляпы в зависимости от погоды».

Я дипломированный психолог, но мысль о том, что я потерял связь со своим истинным «я», кажется мне справедливой, хотя я не понимаю, как, когда и почему это случилось. Сколько раз, глядя на играющих детей или в задумчивости поднимая глаза на луну, я смутно тосковал по тому, что или кого я потерял очень давно! Я верю, что где-то очень далеко находится истинная, лучшая версия меня самого, но, находясь вдали от нее, я никогда не смогу почувствовать себя по-настоящему живым и цельным. Может, и у вас бывает такое ощущение?

Хорошая новость в том, что Бог-то в любом случае узнает наш «тощий зад». Он помнит, какими мы были, когда Он поместил нас в лоно матери, и хочет помочь нам вернуться к самим себе.

Вы думаете, это говорит психолог, маскирующийся под богослова? Нет. Величайшие христианские мыслители, начиная с Августина и заканчивая Томасом Мертоном, согласятся, что это важнейшее духовное путешествие, не совершив которое ни один верующий человек не почувствует себя цельной личностью, хотя это право дано ему по рождению. Как писал Мертон, «чтобы стать такими, какие мы есть, настоящими, мы должны осознать тот факт, что человек, которого мы принимаем за себя, — в лучшем случае непрощенный гость и незнакомец». Эннеаграмма начинается с самопознания.

Вам нужно определить свои «тип» или «номер» эннеаграммы (оба эти термина употребляются в книге) не для того, чтобы избавиться от собственной индивидуальности и заменить ее какой-то другой. Это не просто глупо, это невозможно. Вы должны обладать индивидуальностью, иначе вы никому не нужны. Цель

эннеаграммы состоит в том, чтобы вы лучше узнали себя и перестали идентифицироваться с теми особенностями, которые вас ограничивают. В результате вы станете больше похожи на свое истинное, лучшее «я» — «чистый изумруд, отражающий ослепительный свет неба», как выразился Томас Мертон. Мы стремимся к самопознанию и преодолению пагубных стратегий поведения, чтобы улучшить отношения с другими людьми и научиться сопереживать.

ДЕВЯТЬ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

Согласно учению эннеаграммы, существует девять различных типов личности. К одному из них мы испытываем естественную склонность и стремимся соответствовать ему в детстве, чтобы найти свое место в мире и чувствовать себя в безопасности. Каждому типу присущи особый взгляд на мир и связанная с ним мотивация, которые оказывают мощное воздействие на мысли, чувства и поведение человека.

Возможно, вы, как и я когда-то, сначала не согласитесь с предположением, что все население планеты, насчитывающее более семи миллиардов человек, можно разделить всего на девять основных типов. Но стоит хотя бы раз побывать с супругой в строительном магазине, чтобы помочь ей выбрать «идеальный красный» для стен ванной, и ваши возражения утихнут. Как я недавно узнал, существует буквально *бесчисленное* множество оттенков красного цвета, способных одновременно оживить стены ванной комнаты и разрушить ваш брак. И хотя в детстве мы адаптируемся под один (и единственный) тип, есть огромное множество вариантов этого типа, которые внешне кажутся совершенно разными. Однако все они, по сути, оттенки одного и того же цвета. Так что не волнуйтесь, ваша мама го-

ворила правду: вы ее любимая снежинка, уникальная в своем роде.

Слово «эннеаграмма» происходит от греческих слов *ennea* (девять) и *gram* (рисунок, фигура). Это девятиконечная геометрическая фигура, которая изображает девять разных, но взаимосвязанных типов личности. Каждый пронумерованный конец на окружности соединяется с двумя другими стрелочками, которые показывают их динамическую взаимосвязь.

Если вы еще читаете эту главу, а не пролистали книгу до середины, чтобы определить свой тип, то посмотрите на Рис. 1 с изображением фигуры эннеаграммы. Я также даю здесь названия и краткое описание каждого типа. На всякий случай хочу пояснить, что ни один из личностных типов не является лучшим или худшим по сравнению с другим. Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки, и пол человека не играет тут никакой роли.

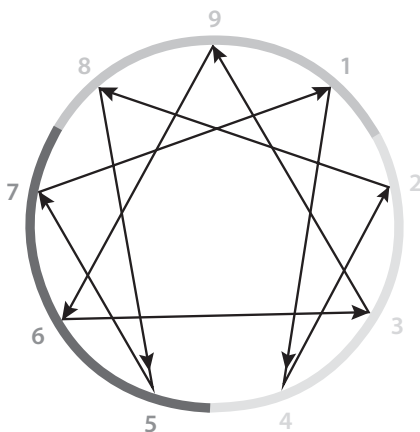


РИС. 1. ФИГУРА ЭННЕАГРАММЫ

Тип 1: Перфекционист. Порядочный, преданный и надежный. Его главное стремление — жить правильно,

сделать мир лучше, избавиться от недостатков и избежать чувства вины и недовольства собой.

Тип 2: Помощник. Доброжелательный, заботливый и щедрый. Он так хочет, чтобы его любили, чтобы в нем нуждались, что забывает о собственных потребностях.

Тип 3: Достигающий цели. Нацеленный на успех, трудолюбивый и озабоченный своим имиджем. Для него главное быть (или казаться) успешным и избегать неудач, все доводить до конца, завершать что-либо полностью, обеспечивать наилучшие результаты, достигать цели.

Тип 4: Романтик. Творческий, чувствительный, подверженный перепадам настроения. Он ищет понимания у других людей, испытывает сильные чувства и боится показаться обычным, посредственным человеком.

Тип 5: Наблюдатель. У людей этого типа аналитический склад ума. Они держатся особняком и не стремятся сближаться с другими людьми. Их толкает вперед жажда знаний. Они не спешат расходовать энергию и опасаются полагаться на других людей.

Тип 6: Лоялист. Собранный, практичный и находчивый. Он всегда боится, что произойдет самое худшее. Им управляют страх и потребность в безопасности.

Тип 7: Энтузиаст. Веселый, спонтанный, авантюрный. Он хочет быть счастливым, узнавать что-то новое и интересное и старается избегать боли.

Тип 8: Бросающий вызов. Требовательный, настойчивый, непокорный, спорщик, зачинщик. Он желает управлять и командовать, всегда готов к конфронтации. Главное для него — чувствовать себя сильным и не выглядеть слабым или уязвимым.

Тип 9: Миротворец. Милый, спокойный и деликатный. Миротворцы мечтают о тишине и спокойствии, легко сходятся с другими людьми и избегают конфликтов.

Возможно, вы уже начинаете понимать, к какому из девяти типов вы относитесь (или почему ваш семидесятилетний дядюшка до сих пор ездит на сборища фанатов «Звездных войн»).

Но эннеаграмма — это не просто забавный список метко обозначенных типов. Это всего лишь начало. В следующих главах мы не только подробно поговорим о каждом из типов, но и об их отношении к другим номерам. Возможно, вы растерялись, прочитав названия типов или увидев фигуру эннеаграммы. Все эти линии и стрелочки кажутся вам запутанными? Ничего страшного, я обещаю, что вскоре вы все поймете.

«СМИРЕННОЕ
СТРЕМЛЕНИЕ
ПОЗНАТЬ САМОГО
СЕБЯ — ЭТО
БОЛЕЕ ВЕРНЫЙ
ПУТЬ К ГОСПОДУ,
ЧЕМ ПОИСКИ ЕГО
ПОСЛЕ ГЛУБОКИХ
ИССЛЕДОВАНИЙ».

ФОМА КЕМПИЙСКИЙ

ТРИАДЫ

Девять типов эннеаграммы делятся на триады — три в Сердце (Триада Чувства), три в Голове (Триада Страх) и три в Чреве (Триада Гнева). Каждый из трех типов в каждой триаде по-разному управляется эмоцией, связанной с той частью тела, которая называется центром информации. В целом, триада показывает, как вы обычно воспринимаете, обрабатываете или реагируете на то, что происходит с вами в жизни.

Триада Гнева, или Чрева (8, 9, 1). Этими типами эннеаграммы управляет гнев. Восьмерка проявляет его, Девятка стремится о нем забыть, а Единица загоняет внутрь. Они воспринимают происходящее и реагируют на него инстинктивно. Обычно они прямо и откровенно говорят о себе и своих желаниях.

Триада Чувства, или Сердца (2, 3, 4). Эти типы находятся в плену чувств. Двойка сосредоточена на

чувствах других людей, Тройка с трудом понимает, что испытывает она или окружающие, а Четверка поглощена собственными эмоциями. Они принимают происходящее близко к сердцу и больше, чем другие люди, волнуются о том, какое впечатление производят.

Триада Страха, или Головы (5, 6, 7). Этими типами эннеаграммы движет страх. Пятерка внешне проявляет его, Шестерка старается о нем забыть, а Семерка подавляет. Они интеллектуально обрабатывают информацию об окружающем мире и выражают свое отношение к нему. Обычно они долго раздумывают и составляют план действий, прежде чем что-то предпринять.

Порядок глав. Если вы посмотрите на оглавление книги, то увидите, что мы описываем типы личностей не по порядку, а по группам и подробно рассказываем о них в контексте соответствующей триады: сначала Восьмерка, Девятка и Единица, потом Двойка, Тройка и Четверка и, наконец, Пятерка, Шестерка и Семерка. Мы решили расположить главы таким образом, чтобы помочь вам увидеть, как каждый из номеров относится к своим «соседям» по триаде. Благодаря этому вам не только будет легче изучать эннеаграмму, но и определить свой тип.

КРЫЛЬЯ, СТРЕСС И БЕЗОПАСНОСТЬ

Мне нравится, что эннеаграмма принимает во внимание непостоянство личности, которая меняется, чтобы приспособиться к разным обстоятельствам. Иногда мы находимся в благоприятной обстановке, иногда она меняется к худшему, а иногда обстоятельства сводят нас с ума. Дело в том, что личность двигается по шкале обстоятельств, варьирующихся от удачных до обычных и враждебных. Все зависит от того, где вы находитесь и что с вами происходит. В начале каждой главы я буду

вкратце описывать характерные мысли, чувства и поступки каждого типа в различных обстоятельствах.

Взглянув на фигуру эннеаграммы, вы увидите, что каждый номер находится в динамичной взаимосвязи с четырьмя другими. Все типы эннеаграммы соприкасаются с двумя другими типами, которые находятся по обеим сторонам от него, и еще с двумя на концах стрелок. Эти четыре номера можно считать ресурсами, помогающими получить доступ к своим характерным чертам, которые я бы предпочел назвать «сущностью». Ваш тип и ваша мотивация никогда не меняются, однако другие номера оказывают влияние на ваше поведение, причем до такой степени, что порой вы можете на некоторое время стать похожим на одного из них. Вы узнаете о том, как можно сознательно продвигаться по кругу, заимствуя положительные черты других типов.

Крылья. Это номера, которые находятся по обеим сторонам от вашего типа. Вы можете сблизиться с одним из крыльев и позаимствовать присущую ему энергию и характерные особенности. Например, мой друг Доран — Четверка (Романтик), а его крыло — Тройка (Достигающий цели). Он более общителен и больше нуждается в общественном признании, чем Четверка с крылом Пятеркой (Наблюдатель), которая предпочитает держаться в стороне от людей и часто уходит в себя.

Стресс и безопасность. Стрессовый номер — это тот тип, к которому вы приближаетесь, когда слишком устали, находитесь в сложных обстоятельствах или оказались в строительном магазине с нерешительным другом или партнером. На него указывает стрелочка, идущая от вашего номера (см.: Рис. 2).

Например, беззаботная Семерка, испытывая стресс, начинает походить на Единицу (Перфекциониста) и

перенимает ее негативные черты. Она становится более замкнутой и категоричной. Очень важно знать, на какой тип вы становитесь похожи в неблагоприятных обстоятельствах, потому что когда вы это осознаете, то сможете учесть, принимая решения.

Номер безопасности показывает, на какой тип личности вы становитесь похожи и откуда черпаете энергию и ресурсы, когда оказываетесь в безопасной обстановке. От него идет стрелочка, указывающая на ваш номер. Например, Семерки перенимают положительные качества Пятерки. Это значит, они избавляются от потребности в роскоши и начинают понимать, что порой «меньше» означает «больше».

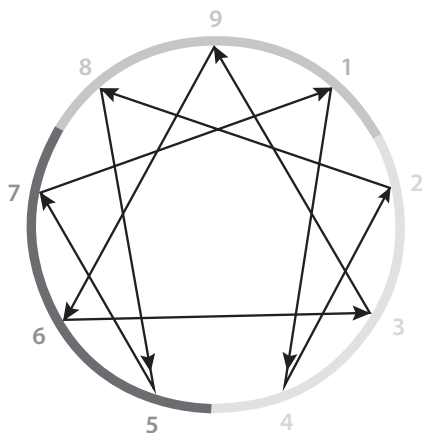


РИС. 2. СТРЕЛКИ, ОБОЗНАЧАЮЩИЕ ПЕРЕХОДЫ
В СТРЕССЕ И БЕЗОПАСНОСТИ

С духовной точки зрения очень важно знать, что происходит с вашим типом и на какой тип он начинает походить, когда попадает в стрессовую ситуацию. Не менее ценно иметь в виду, какие положительные качества другого типа он усваивает, когда оказывается в комфортной, безопасной обстановке. Поняв это, вы будете знать, что именно вас ждет — прорыв или

провал, и сможете принять правильное решение. Эта тема — стресс и безопасность — требует подробного освещения, но поскольку наша книга предназначена для начинающих, то мы затронем лишь основные моменты. Главное, имейте в виду, что вы всегда можете узнать больше.

КАКОВ ВАШ СМЕРТНЫЙ ГРЕХ?

Наверное, этот заголовок звучит как фраза из средневекового моралите, но очень важно знать, что с каждым номером ассоциируется некий смертный грех. В каждой главе мы с Сюзанной будем подробно рассказывать о том, что это значит. Для некоторых со словом *грех* связаны ужасные воспоминания и неприятные чувства. Этот богословский термин превратился в настоящее оружие, которое направлялось против стольких людей, что на эту тему сложно говорить, зная, что ты можешь ранить людей, которые «стоят с другой стороны кафедры». Но я, как закоренелый грешник и выздоравливающий алкоголик, двадцать восемь лет воздерживающийся от выпивки, знаю, что мы не имеем права отворачиваться от грустной реальности и делать вид, что мы не замечаем своих недостатков и причин, которые их породили.

Помня о том, что я сказал, пожалуйста, разрешите мне дать определение греха, которое показалось мне полезным, чтобы мы могли использовать его в книге в дальнейшем. Ричард Рор пишет: «Грехи — это барьеры, которые препятствуют свободному течению жизненной энергии и Божьей любви. Это преграды, которые мы возводим сами, они отдаляют нас от Господа

«Я СЧИТАЮ,
ЧТО НИКТО
НЕ В СИЛАХ
ОСОЗНАТЬ,
КАК ЛОВКО ОН
УВОРАЧИВАЕТСЯ
ОТ МРАЧНОЙ ТЕНИ
САМОПОЗНАНИЯ».

Джозеф Конрад

и нашего истинного потенциала». Я несколько раз в неделю отправляюсь по утрам в церковь и встречаюсь с другими людьми, которым требуется поддержка, чтобы разрушить всего *один* из многих барьеров, и это определение кажется мне на удивление точным. Все мы изобретаем разные способы, чтобы убедить Господа дать нам то, чего мы хотим, и если мы не поймем этого, то все эти ухищрения однажды превратят нашу жизнь в хаос.

У каждого номера эннеаграммы есть своя «страсть», или смертный грех, который определяет типичное для этого номера поведение. Мыслители, которые разрабатывали эннеаграмму, заметили, что каждый из девяти номеров испытывает слабость или соблазн совершить один из семи смертных грехов, которые в шестом веке перечислил папа Григорий I, а некий мудрец добавил к ним страх и обман. И это очень мило с его стороны, потому что ни один из типов не должен чувствовать себя обделенным. Смертный грех каждого типа похож на поведение зависимого человека, которое можно прекратить только в том случае, если мы осознаем, как часто мы поддаемся дурным привычкам, которые управляют нашей личностью. Я бы хотел еще раз подчеркнуть, что даже если термин *смертный грех* звучит так, словно вы читаете средневековые нравоучения, он все-таки вполне правомерен. Это вечная, не устаревающая мудрость. Пока мы не выявим наш смертный грех и не увидим, как он управляет нашей жизнью, мы не сможем от него избавиться. Одна из важнейших целей эннеаграммы — научиться контролировать свой смертный грех, чтобы не дать ему контролировать нас.

Есть и другие системы, описывающие типы человеческих личностей, например, замечательная типология Майерс — Бриггс или Большая пятерка. Однако все они интересны только с точки зрения психологии. Есть

и другие, которые не только описывают личность человека, но и помогают лучше себя узнать. Но даже если вы узнаете, что вы просто болван, какой от этого толк? Как бы то ни было, лишь одна из этих систем признает тот факт, что люди — чрезвычайно несовершенные с духовной точки зрения существа. Эннеаграмма — не только психологический инструмент. Это не банальная истина из оптимистичных книжек серии «Помоги себе сам» (если, конечно, понимать ее правильно). (Кстати, если бы я мог помочь себе сам, то почему я до сих пор этого не сделал, как вы думаете?) Истинное предназначение эннеаграммы состоит в том, чтобы познакомить вас с вашей темной стороной и помочь преобразиться с помощью Бога. Вам наверняка станет не по себе, когда вы узнаете про свой смертный грех. Вы испытаете боль, потому что вам придется осознать, кто вы есть на самом деле, хотя обычно мы предпочитаем закрывать глаза на самые отвратительные свои недостатки. Дэвид Беннер предупреждал: «Не стоит работать с эннеаграммой, если вы хотите узнать о себе что-то приятное. Но вы обязательно должны это сделать, если хотите лучше себя узнать». В общем, мужайтесь! Перед вами перечень семи (плюс еще два) смертных грехов с соответствующим каждому номером (см.: Рис. 3), а также их краткое описание. Я цитирую описания из книги Дона Рисо и Рассы Хадсона «Мудрость эннеаграммы».

Единицы: гнев. Единицы испытывают навязчивую потребность сделать мир лучше. Они прекрасно понимают, что ни они сами, ни кто-то другой не способен соответствовать их непомерно высоким стандартам, и это рождает в них гнев, которые выражается в форме подспудно тлеющего негодования.

Двойки: гордыня. Двойки уделяют много внимания желаниям других людей. Они тратят энергию, чтобы выполнить эти желания, отрицая свои собственные.

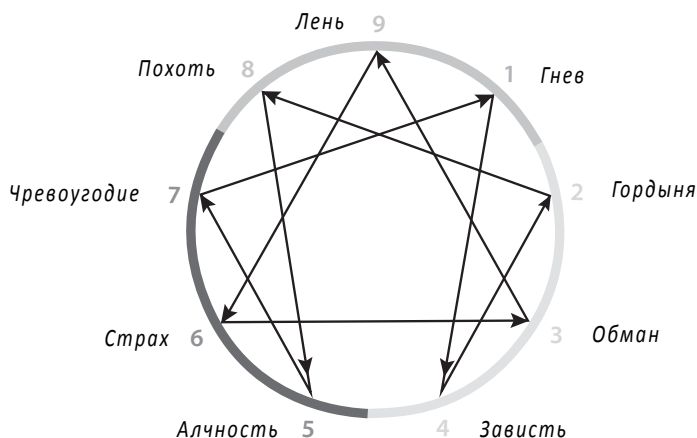


РИС. 3. СМЕРТНЫЕ ГРЕХИ, ПРИСУЩИЕ КАЖДОМУ ТИПУ

Они уверены, будто знают, что лучше для окружающих, и это неопровержимо доказывает, что ими движет гордыня.

Тройки: обман. Тройки ценят внешний блеск больше, чем суть. Они отрицают свою личность, чтобы создать фальшивый, но привлекательный для других людей образ. Они стараются обманом убедить себя в том, что маска, которую они нацепили, отображает их подлинное «я».

Четверки: зависть. Четверки верят, что им не хватает чего-то очень важного, без чего они никогда не будут счастливы. Они завидуют людям, которых считают счастливыми и довольными своей жизнью.

Пятерки: алчность. Пятерки окружают себя вещами, которые, по их мнению, помогут им стать независимыми, и они ни в чем не будут нуждаться. Алчность приводит к тому, что они стараются не любить других людей и не привязываться к ним.

Шестерки: страх. Шестерки всегда воображают, что случится нечто ужасное. Им кажется, что они

не в состоянии управлять собственной жизнью. Они цепляются за других людей и перенимают их убеждения, забывая о том, что только Бог способен поддерживать их и подарить безопасность, в которой они так нуждаются.

Семерки: чревоугодие. Чтобы избежать болезненных эмоций, Семерки стремятся к позитивным впечатлениям, планируют и предвкушают новые приключения, пытаются воплотить интересные идеи. Им всегда немного скучно, и лихорадочная гонка за развлечениями в конце концов превращается в ненасытность.

Восьмерки: похоть. Восьмерки не любят полутонов. Это проявляется в излишествах, которыми переполнена их жизнь. Восьмерки любят спорить и командовать. Порой они надевают на себя маску жесткого, агрессивного человека, чтобы скрыть собственную уязвимость.

Девятки: лень. Праздность Девяток имеет отношение не к безделью, а к душевной лени. Девятки забывают о собственных приоритетах, личностном саморазвитии и ответственности, отвергая свой потенциал.

ДЕВЯТЬ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСТВЕ

Страшно подумать, что впитывают невинные умы и сердца детей и сколько часов и денег впоследствии мы тратим на психологов, чтобы извлечь все это из своей души, словно колючки из шерсти овчарки. Одни послания и убеждения, которые мы подсознательно заимствуем в детстве, помогают нам жить, но другие приносят только боль. Многие из нас живут стереотипами, которые лишь оскверняют нашу красоту. Нам нужно об этом помнить, чтобы стать добрее друг к другу. В следующих главах мы поговорим о том, как каждый из типов ведет себя в детстве. Двойки покорно делятся печеньем, чтобы другие дети их любили, а Пятерки

долго наблюдают за тем, как играют их товарищи, прежде чем робко к ним присоединиться. Эти дети ведут себя согласно своей природе и в то же время надевают маску, которая, как им кажется, сможет их защитить. Так они постепенно превращаются в тот или иной тип.

К счастью, есть и другие, исцеляющие послания, к которым мы можем прислушаться, чтобы изменить направление наших мыслей, скорректировать наши убеждения и поведение. Исцеляющее послание поможет любому номеру вспомнить, каким он является по своей природе, и стать более цельной и здоровой личностью. Целебное снадобье сочувствия к самим себе поможет нам отказаться от старых привычек и фальшивой личины, которую мы нацепили в детстве в надежде защитить себя. Только так мы найдем путь к своему подлинному «я».

РАЗНЫЕ ТИПЫ ЛИЧНОСТИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И НА РАБОТЕ

Как-то ко мне обратился человек, который был совершенно не способен к самоанализу. Он настолько плохо себя знал и, соответственно, не мог собой управлять, что постоянно обижал своих коллег, которые считали, что санэпидстанция должна убрать его с рабочего места как угрозу здоровью и безопасности людей. К сожалению, люди, которые сами себя не знают, страдают и в профессиональном плане.

Недавно я читал статью предпринимателя Энтони Тьяна, в которой он пишет: «Есть одно качество, самое важное качество, которым обладает буквально каждый великий бизнесмен, менеджер и лидер. Это качество — самосознание. Главное, что может сделать лидер, чтобы

лучше работать, — это понять, что именно его мотивирует и влияет на принятие решений». Во множестве других книг и статей на тему самосознания, в различных журналах, от «Forbes» до «Fast Company», говорится то же самое: *познай самого себя*.

В этой книге мы подробно обсудим, как поведение, характерное для того или иного типа, способно помочь или помешать нам выполнять свою работу и поддерживать теплые отношения с коллегами. Кроме того, самоанализ поможет определить, какую карьерную стезю лучше выбрать. Вы сможете проверить, правильный ли выбор вы сделали в прошлом и подходит ли вам профессия, в которой вы пытаетесь добиться успеха.

Бог хочет, чтобы вы получали удовольствие от своей работы и смогли добиться успеха (если только, подобно моей жене, вы не захотели учить восьмиклассников; в таком случае вы получите пиццу, которую заказали). Благодаря самопознанию и самосознанию эннеаграмма поможет вам работать эффективнее и получать от работы больше удовольствия. Этот метод настолько действенен, что многие компании и организации (в том числе лучшая бейсбольная команда Окланда *Motorola*, ЦРУ и священники Ватикана) прибегали к ней, чтобы труд приносил им больше радости. Изучение эннеаграммы включено даже в расписание занятий Стэнфордского университета и бизнес-школы Джорджтаунского университета.

Эннеаграмма также помогает понять, как тип личности влияет на отношения с партнерами и друзьями, на наши потребности и опасения. Наши недостатки и разочарования неминуемо отражаются на общении с другими людьми. Но, уверяю вас, любой из типов эннеаграммы способен поддерживать здоровые и вдохновляющие отношения. Поведение каждого типа может быть здоровым, средним или нездоровым. Благодаря самопознанию

вы будете вести себя так, чтобы не портить отношения с близкими людьми, которых вы любите.

ДУХОВНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

«Принимая себя, мы не отказываемся от попыток стать лучше», как заметила Фланнери О’Коннор. И она была совершенно права. Номер эннеаграммы — это не записка от матери, которую вы можете вручить Вселенной, совершив неприглядный поступок: «Пожалуйста, извините моего сына Джона. Он Девятка (или любой другой номер). Поэтому он так себя ведет. Он не может по-другому». Напротив, как только вы определите свой номер эннеаграммы, вы больше не сможете найти отговорок, оправдывающих ваше нежелание меняться. Вы будете знать слишком много, чтобы прикрывать-

ся удобной фразой: «Я такой, и с этим ничего не поделаешь».

«Я ЛЮБЛЮ
МНОГИХ ЛЮДЕЙ,
НО НИКОГО ИЗ НИХ
НЕ ПОНИМАЮ».

ФЛАННЕРИ О’КОННОР

Недавно на собрании анонимных алкоголиков я услышал, как кто-то сказал: «Понять себя просто». Разве это не так? Но, как заметил Ричард Рор, «информация — это не трансформация».

Как только вы определите свой тип, вы обязаны ради самого себя и людей, которых вы любите (или не любите, не важно), стать добрее и сострадательнее. Пусть все, кто прочитает эту книгу и не сделает ничего, кроме как вкратце перескажет ее на вечеринке, заболит ветрянкой! Эннеаграмма создавалась для того, чтобы показать, как мы можем избавиться от парализующей хватки старых привычек, которые мешают нам жить, и стать свободнее и совершеннее.

В конце каждой главы мы поместили раздел о духовном преображении, добавив несколько советов,

которые помогут вам применить полученные знания. Эта информация будет вам полезна, если только вы не продолжите добиваться своей цели, не рассчитывая на преобразующую милость Господа. Любой, кто говорит, что «пытается» стать добрым христианином, признается в том, что он понятия не имеет, что это такое. Быть христианином — значит не столько что-то делать, сколько позволить Богу сделать что-то с тобой. Как только вы осознаете свои недостатки, просто дайте Господу возможность сделать то, что вы никогда не сможете сделать сами, а именно — привнести в вашу жизнь значительные и стойкие изменения.

КАК, ЧИТАЯ ЭТУ КНИГУ, ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ ТИП

Вполне возможно, что, читая последующие главы, вы попытаетесь определить свой тип, исходя исключительно из поведения, характерного для этого типа. Не совершайте этой ошибки. Перед каждой главой дается несколько предложений от первого лица, которые призваны помочь вам почувствовать себя на месте каждого из типов. Читая эти утверждения, помните, что *ваши тип характеризуют не столько ваши поступки, сколько причина, по которой вы их совершаете*. Другими словами, особенности и характерные черты не помогут вам определить свой тип. Советую уделить больше внимания *мотивации*, определяющей черты и поведение различных типов, и подумать, что движет вами. Например, люди разных типов могут быстро подниматься по карьерной лестнице, но делают они это по разным причинам. Единицы стремятся занять руководящее кресло, потому что считают, будто здесь у них больше возможности исправить многочисленные недочеты в работе компании и что это недоступно лю-

дям, которые находятся на скромной позиции обычно-го служащего. Тройки жаждут повышения, потому что мечтают занять комфортный офис с большим окном. Восьмерки карабкаются вверх, чтобы проверить, найдутся ли безумцы, которые осмелятся им помешать. Мотивация — вот что главное! Для того чтобы определить свой номер, спросите себя, почему вы поступаете так, а не иначе.

Вам будет легче определить свой тип, если, читая эту книгу, вы вспомните о том, какими были лет в двадцать, а не сейчас. И хотя тип личности никогда не меняется, наиболее явно и ярко он проявляется в молодости, пока вы, как писал Джеймс Холлис, прожили не так долго, чтобы понять, что вы — «единственный человек, который будет постоянно присутствовать во всех актах долгой драмы, которую мы называем жизнью». Другими словами, причина большинства ваших проблем — вы сами. Кроме того, советую вам проанализировать, как вы обычно действуете, о чем думаете и что чувствуете, когда находитесь дома.

Постарайтесь определить свой истинный тип, а не тот, к которому, как вам кажется, вы относитесь или которым вы хотели бы быть. Если бы от меня что-то зависело, я был бы очаровательным и легким на подъем, как Семерка Стивен Кольберт, но я, к сожалению, типичная Четверка, похожая на Боба Дилана (правда, я лишен его таланта). В книге я буду приводить примеры со ссылкой на знаменитостей, соответствующих каждому номеру. Хочу подчеркнуть, что это лишь мои догадки. Никто из этих людей не сообщал мне о том, к какому типу он себя относит. Как писала Энн Ламотт, «все мы проиграли, сломлены, растеряны и напуганы» и нет никакого смысла стремиться быть несчастным «по-другому». Чтобы определить свой номер, вы можете обратиться к близким друзьям, спутнику жизни или

духовному наставнику, зачитать им описания типов и спросить, к какому типу, по их мнению, вы относитесь. Но только не обвиняйте их в том, что они принесли плохие вести!

Если, когда вы будете читать описание, вам станет не по себе, словно кто-то вторгся в ваш внутренний мир, подобно хакеру, взломавшему сервер компьютера, где хранятся ваши личные данные, то, скорее всего, вы наткнулись на свой номер.

Когда я впервые прочитал описание своего типа, то почувствовал себя униженным. Очень неприятно представлять себя мышкой в темной кухне, которая так увлеченно пожирает крошки, что не слышит, как к ней подкрадывается хозяин дома, и не успевает спрятаться, когда он внезапно включает свет и застает ее на месте преступления. С другой стороны, у меня стало спокойнее на душе. Я и не подозревал, что в мире полно таких же мышек, как я. Так что если с вами произойдет то же самое, не расстраивайтесь. Помните, что у каждого типа есть свои «активы и пассивы», достоинства и недостатки. Смушение рассеется, и, говоря словами писателя Дэвида Фостера Уоллеса, «истина освободит вас, но сначала расправится с вами». Не ждите, что ваш характер будет в точности соответствовать описанию типа. Главное, ищите тот тип, который вас больше всего напоминает. Возможно, вам станет легче, если я скажу, что некоторым людям требуется несколько месяцев, чтобы изучить все типы эннеграммы, проанализировать мнения окружающих и определить свой тип. Я часто слышу о том, что люди, изучившие эннеграмму, используют полученные знания, чтобы третировать и высмеивать окружающих. Меня ужасно раздражает, когда кто-то говорит собеседнику: «О, ты настоящая Шестерка», «Слушай, хватит вести себя как Тройка», особенно если тот, кто это говорит, ничего не понял в

эннеаграмме. Эннеаграмму можно использовать только для того, чтобы поддерживать других людей, помочь им стать совершеннее и лучше узнать Бога. И точка. Надеюсь, вы примете это во внимание.

Описания некоторых типов эннеаграммы могут напомнить вам о родственнике, коллеге или друге. Возможно, вам захочется позвонить сестре и сказать, что теперь вы понимаете, почему она превратила ваше детство в ад. Потому что у нее такой тип личности, а не потому, что в нее вселился бес, как вы полагали раньше! Не надо так делать. Все будут вас ненавидеть.

«Я не хочу, чтобы меня систематизировали или классифицировали», — часто с беспокойством говорили мне и Сюзанне люди. Не волнуйтесь! Эннеаграмма нужна не для того, чтобы «систематизировать» вас и уложить в удобную коробочку. Она нужна для того, чтобы показать, что вы и так сидите в коробке, и помочь вам оттуда выбраться. Это совсем другое дело, не правда ли?

А теперь я хочу сказать очень важную вещь. Время от времени вам будет казаться, что мы слишком фокусируемся на отрицательных, а не на положительных сторонах каждого номера. Это действительно так, но мы делаем это для того, чтобы помочь вам определить свой тип. Опыт подсказывает, что люди лучше видят свои недостатки, чем достоинства. Как говорит Сюзанна, «мы узнаем себя не по тому, что мы сделали правильно, а по тому, что сделали неправильно». Не надо кукситься! Честное слово, у нас есть чувство юмора, и мы сочувствуем вам и другим людям.

Вселенная несправедлива. В момент зачатия к вам не подойдет человек в лабораторном халате с блокнотом в руках, чтобы узнать, на кого бы вы хотели походить: на папу Франциска или Сару Пэйлин. Вы не выбирали родителей, своих сумасшедших братьев и сестриц и

очередность рождения. Вы не выбирали город, в котором вы родились, и сторону улицы, где стоял дом вашего детства. Я не раз спорил с Богом, негодуя из-за того, что меня никто об этом не спрашивал. Но со временем я понял, что помимо грехов, которые мы совершили, стараясь сделать так, чтобы все остальные люди крутились вокруг нас, нам приходится решать множество проблем, которых мы не создавали. В любом случае, относитесь к себе с сочувствием, как это делает Господь. Самобичевание не поможет сделать жизнь лучше и счастливее. На это способна только любовь. Так устроена духовная Вселенная, и мы все должны быть этому рады. Аминь! В общем, как говорил брат Дэйв, «тогда начнем, пожалуй».

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВОСЬМЕРКОЙ?

*(Если вы не понимаете,
почему мы начали с Восьмерок, вернитесь на с. 30)*

- Мне говорили, что я слишком резок и агрессивен.
- Я не из тех, кто все делает наполовину.
- Я часто вступаю в словесные перепалки. Мне интересно, кто чего стоит.
- Если человек мне небезразличен, я настаиваю, чтобы мы честно говорили о том, что нам не нравится, и не мирились, пока не найдем решения проблемы.
- Я боюсь доверять людям.
- Справедливость — это то, за что стоит бороться.
- Даже если я вижу человека в первый раз, я понимаю, в чем его слабость.
- Мне не сложно говорить «нет».
- Я быстро, интуитивно принимаю решения.
- Мне нравится, когда со мной спорят. Попробуйте!
- Я не люблю, когда люди говорят обиняками и ходят вокруг да около.
- Милые и обходительные люди вызывают у меня подозрение.
- Входя в помещение, я сразу понимаю, кто здесь главный.
- Я не уважаю людей, которые не могут за себя постоять.
- Мой девиз: «Плохой мир хуже доброй ссоры».
- Не советую обижать людей, которых я люблю.
- Я знаю, что меня уважают. Но иногда мне хочется, чтобы меня любили.
- Я без колебаний скажу хаму, что он обнаглел.
- Если бы Бог хотел, чтобы мы открывали свое сердце, Он бы не спрятал его так глубоко в груди.
- Под суровой внешностью у меня скрывается нежное любящее сердце.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Любопытная теория неизвестного происхождения	7
2. Определите свой тип.....	22
3. Тип 8: Бросающий вызов.....	47
4. Тип 9: Миротворец	74
5. Тип 1: Перфекционист	107
6. Тип 2: Помощник	131
7. Тип 3: Достигающий цели.....	155
8. Тип 4: Романтик.....	178
9. Тип 5: Наблюдатель.....	202
10. Тип 6: Лоялист	227
11. Тип 7: Энтузиаст.....	247
12. И что теперь? Зарождение любви	271
Благодарности.....	277
Примечания.....	280