

Beatrice Chestnut · Uranio Paes

WSPÓŁCZESNY ENNEAGRAM W PRAKTYCE

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM



Poznaj typ swojej osobowości, aby odblokować swój potencjał
i skuteczniej realizować cele osobiste


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rekomendacje dla
WSPÓŁCZESNY ENNEAGRAM W PRAKTYCE

Znakomita książka oferująca cenne wskazówki krok po kroku, za którymi warto podążać, aby się „przebudzić” i móc dostrzec ograniczające nawyki swojej osobowości, zejść z obranej drogi i otworzyć się na dar dostępu do swojego wyższego – bardziej autentycznego – „ja”.

- IAN MORGAN CRON,
autor książki *The Road Back to You:
An Enneagram Journey to Self-Discovery*

Chociaż w dzisiejszych czasach pojawia się wiele nowych książek i podcastów na temat enneagramu, większość z nich po prostu opisuje dziewięć typów – czasami w zabawny sposób – ale często jednak jako proste stereotypy. Potrzeba wielu lat, aby naprawdę opanować to zagadnienie, a Beatrice Chestnut i Uranio Paes niewątpliwie tego dokonali. W książce Współczesny enneagram w praktyce nie tylko w sposób jasny opisują poszczególne typy, ale także prowadzą czytelnika do zrozumienia pierwotnego celu pracy nad enneagramem. Oferują wspaniałe, jasne spostrzeżenia i praktyki, które pomogą ci określić swój dominujący typ, a także wartościowe wskazówki, co zrobić z całą tą wiedzą. Przedstawiają przystępne metody swoistego przebudowania swojego życia oraz „przebudzenia się”, jak sugeruje to sam tytuł. Beatrice i Uranio są prawdziwymi liderami, a także pionierami w dziedzinie badań nad enneagramem – gorąco polecam tę książkę tym wszystkim, którzy szukają głębszego zrozumienia tej potężnej nauki.

- RUSS HUDSON,
autor audiobooka *The Enneagram: Nine Gateways to Presence*
oraz współautor książki *The Wisdom of the Enneagram*

**WSPÓŁCZESNY
ENNEAGRAM
W PRAKTYCE**

Beatrice Chestnut · Uranio Paes

WSPÓŁCZESNY ENNEAGRAM W PRAKTYCE



Poznaj typ swojej osobowości, aby odblokować swój potencjał i skuteczniej realizować cele osobiste. Współczesna interpretacja



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-780-8

Tytuł oryginału: *The Enneagram Guide to Waking Up:
Find Your Path, Face Your Shadow, Discover Your True Self*

Copyright © 2021
by Beatrice Chestnut and Uranio Paes
Foreword copyright © 2021 by Daniel J. Siegel

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykujemy tym wszystkim
niesamowitym kobietom i mężczyznom,
z którymi mieliśmy przyjemność pracować
podczas naszych warsztatów i dni skupienia
– w uznaniu za odwagę, by wyruszyć w podróż
i zrobić wszystko, co w ich mocy,
aby się przebudzić i urzeczywistnić
swoją wyższą potencjał.*



SPIS TREŚCI

Przedmowa · 11
Wprowadzenie · 15

TYP 1

Droga od gniewu do spokoju i pogody ducha · 25

TYP 2

Droga od pychy do pokory · 57

TYP 3

Droga od samooszukiwania do autentyczności · 89

TYP 4

Droga od zawiści (zazdrości) do spokoju (opanowania) · 123

TYP 5

Droga od chciwości do braku przywiązania · 157

TYP 6

Droga od strachu do odwagi · 191

TYP 7

Droga od łakomstwa (żarłoczności) do trzeźwości · 225

TYP 8

Droga od żądy (pożądania) do prostolinijności
(niewinności) · 257

TYP 9

Droga od gnuśności (lenistwa) do właściwego działania · 291

Wnioski · 323

Podziękowania · 325

O Autorach · 327

WPROWADZENIE

Jedyną osobą, którą jest ci przeznaczone się stać, jest ta, którą zdecydujesz się być.

RALPH WALDO EMERSON

Nie jesteś swoją osobowością. Kim w takim razie jesteś? Jeśli jesteś jak większość ludzi, sięgnąłeś po tę książkę, ponieważ chcesz lepiej zrozumieć, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś. Dlaczego robisz rzeczy, które robisz lub reagujesz w sposób, w jaki reagujesz? Dlaczego – mimo iż wydaje ci się, że czegoś już się nauczyłeś – wciąż popełniasz te same błędy? Jak możesz poprawić swoje relacje i co takiego się stało, że ta ostatnia należy już do przeszłości? Dlaczego w twoim życiu pojawia się wciąż ten sam problem, którego nie jesteś w stanie rozwiązać?

Cóż, to wszystko nie dzieje się bez przyczyny. Jest powód, dla którego trudno ci zrozumieć, dlaczego robisz to, co robisz.

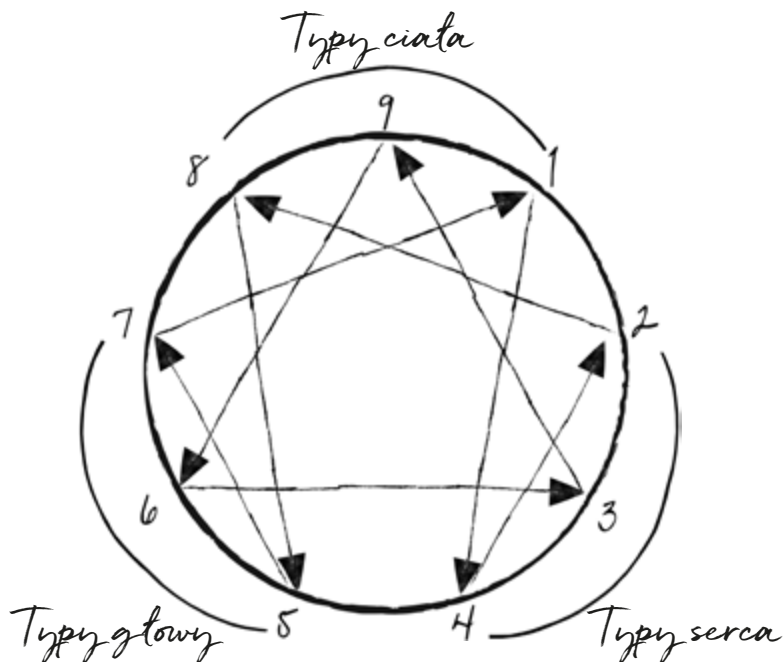
Mówiąc najprościej – stałeś się zombie.

Nie chcemy przez to powiedzieć, że jesteś dosłownie jednym z żywych trupów. Chcemy jedynie zasugerować, że kroczysz przez życie w stanie przypominającym zombie, w trybie autopilota – to stan „uśpienia” swojej świadomości w kwestii tego, kim naprawdę jesteś i co tak naprawdę dzieje się w twoim wnętrzu. W taki sposób żyje większość z nas.

Ta książka może pomóc ci przebudzić się z tego stanu, wprowadzając w zagadnienie enneagramu. To potężne narzędzie rozwoju bazujące na ponadczasowej mądrości, które może pomóc ci poznać

swoje prawdziwe „ja”. Dzięki enneagramowi możesz uwolnić się od samoograniczających mechanizmów obronnych i stać się pełniejszą wersją siebie. Uświadomi ci to, kim naprawdę jesteś, pokazując, kim *wyduje ci się*, że jesteś. Tylko wówczas dowiesz się, kim *naprawdę* jesteś, a kim nie jesteś.

Czym jest enneagram?



Enneagram jest złożonym systemem, który odnosi się do wielu różnych obszarów wiedzy, w tym psychologii, kosmologii i matematyki. Stanowi on podstawę bardziej szczegółowej typologii, która opisuje dziewięć różnych typów osobowości i stanowi istotne ramy dla zrozumienia ludzkiego ego oraz mapowania procesu rozwoju. Jako model psychologiczny i duchowy, który określa konkretne ścieżki samorozwoju,

pomaga nam „przebudzić się”, ujawniając nawykowe wzorce i martwe pola czy punkty, które ograniczają nasz rozwój i transformację.

Enneagram odnosi się do dziewięciu typów osobowości bazujących niejako na trzech „ośrodkach wywiadowczych”, które określają sposób, w jaki przyjmujemy i przetwarzamy informacje ze świata zewnętrznego.

- Myślimy i analizujemy za pomocą ośrodka głowy. Ośrodek ten dominuje w typach piątym, szóstym i siódmym – ich doświadczenie jest kształtowane przez myśli. Osoby zaliczające się do tych typów są analityczne i pomysłowe, wiedzą, jak planować oraz nadawać sens rzeczom, ale mogą być zbyt logiczne czy odcierwane od uczuć i emocji.
- Z kolei za pomocą ośrodka serca odczuwamy emocje i łączymy się z innymi ludźmi. Ośrodek ten dominuje w typach drugim, trzecim i czwartym – ich doświadczenie jest kształtowane przez uczucia. Zazwyczaj są to jednostki inteligentne emocjonalnie i empatyczne, cenią więzi oraz relacje, ale mogą nadmiernie skupiać się na tym, jak są odbierane przez innych, a także obawiać się odrzucenia.
- Wreszcie bazując na ośrodku ciała, doświadczamy życia poprzez zmysły. Ośrodek ten dominuje w typach pierwszym, ósmym i dziewiątym – doświadczenie jest wówczas kształtowane przez doznania. To zazwyczaj osoby zaangażowane i odpowiedzialne, które cenią sobie prawdę i honor, ale mogą być nadmiernie osądzące czy nieelastyczne.

W sytuacji, w której w naszym życiu jeden z tych ośrodków dominuje, jesteśmy skazani na „wytrącenie z równowagi”. Enneagram jest pomocny w uświadomieniu sobie tego faktu i przywróceniu harmonii.

Każdy z dziewięciu typów na kole enneagramu można zdefiniować w kategoriach centralnej strategii przetrwania składającej się z nawykowych wzorców i motywacji. Wszyscy rozwijamy nieświadome strategie, aby uniknąć bólu i dyskomfortu w różnych sytuacjach życiowych. Kiedy postrzegamy własną osobę jako sumę tych nieświadomych wzorców, tracimy z oczu to, kim tak naprawdę jesteśmy i co jest w zasięgu naszych możliwości. Fakt, że strategie te są nieświadome, utrudnia (lub uniemożliwia) ich rozpoznanie i wyjście poza utarty schemat. W rzeczywistości jesteśmy czymś więcej, niż nam się wydaje, a enneagram pomaga nam to sobie uświadomić.

W każdym z dziewięciu typów osobowości na kole enneagramu można wyróżnić trzy odrębne „podtypy”, co łącznie daje nam liczbę dwadzieścia siedem. Podtypy te są bardziej szczegółowymi wersjami bazowych dziewięciu typów i są definiowane poprzez trzy instynktowne popędy: samozachowawczy, przynależności społecznej i seksualny. Każdy podtyp wskazuje, w jaki sposób te popędy kształtują zachowanie i wyrażają nasze podstawowe motywacje emocjonalne. W przypadku każdego typu owe trzy podtypy osobowości przyjmują nieco inne postacie, przy czym jeden z nich określany jest mianem „przeciwtypu” – pod pewnymi względami jest on sprzeczny z ogólną ekspresją danego typu, ponieważ emocjonalny motywator (czynnik pobudzający) i instynktowny cel zmierzają w przeciwnych kierunkach.

Chcąc wyciągnąć jak najwięcej korzyści z tego niesamowitego narzędzia, jakim niewątpliwie jest enneagram, w pierwszej kolejności należy zidentyfikować, który z dziewięciu typów najlepiej pasuje do twojej osobowości, a następnie określić podtyp, który najdokładniej cię opisuje. Może to być jednak zadanie trudne, ponieważ różne typy mają ze sobą wiele wspólnego i na pierwszy rzut wyglądają podobnie – w rezultacie możesz utożsamiać się z więcej niż tylko jednym z nich. Zadania tego nie ułatwia również fakt, że

opisy typów odnoszą się częściowo do *nieświadomych* nawyków lub tak zwanych martwych pól czy punktów.

Na pewnym poziomie te wszystkie typy osobowości bazują na bardzo prostej rzeczy – to aspekt, na którym skupiamy naszą uwagę w różnych sytuacjach życiowych. To jednak, co postrzegamy, definiuje również to, czego *nie postrzegamy*, a także fakt, że tego nie widzimy. To są nasze martwe punkty. Kiedy pozostajemy nieświadomi tych kluczowych aspektów naszego doświadczenia, pozostajemy „ślepi” w kontekście ich wpływu na to, w jaki sposób myślimy, czujemy i działamy. To wyjaśnia, dlaczego można powiedzieć, że jesteśmy „uśpieni”, kiedy idziemy przez życie niczym zombie.

Pragnąc „przebudzić” się z tego stanu, musimy skonfrontować się z Ego oraz z Cieniem rzucanym przez to Ego. Musimy zdać sobie sprawę z automatycznych nawyków, które tworzą naszą obronną, egoistyczną osobowość, a także z tego wszystkiego, co pozostaje w nas nieświadome i związane jest z potrzebą ochrony Ego. Ta samoobronna Persona (maska publiczna, wizerunek, *image*) utrzymuje nas w skupieniu na *swoich* potrzebach i chroni przed odczuwaniem bólu i cierpienia – lub radości – skazując nas na pewien rodzaj snu na jawie, w którym nie mamy rozeznania, kim jesteśmy i co jest w zasięgu naszych możliwości. Natomiast elementy Cienia są wypierane, ponieważ są źródłem bólu lub podważają nasz obraz siebie. Uzmysławiając sobie jednak te elementy te elementy, stajemy się bardziej świadomi siebie i zyskujemy całościowy obraz własnej osoby. Bez zmierzenia się z tym nigdy nie poznamy siebie takimi, jakimi tak naprawdę jesteśmy. Nie zdając sobie sprawy z nieświadomych tendencji związanych z osobowością, na której pozostajemy skupieni (i przez którą jesteśmy ograniczani), stajemy się zakładnikami tego, kim wydaje nam się, że jesteśmy, kim obawiamy się, że jesteśmy lub kim chcielibyśmy być. Dopiero kiedy zdecydujemy się wyjść poza Ego i aktywnie zaangażujemy w proces

rozwoju, który wyznacza nam enneagram, zaczynamy budzić się do naszego pełnego potencjału.

Stan zombie – jak do tego dochodzi i jak się od tego uwolnić

Z biegiem czasu uczymy się utożsamiać to, kim jesteśmy, z Ego, tworząc rodzaj fałszywego „ja” lub Persony. Każdy z nas przychodzi na ten świat jako wyjątkowe i autentyczne „ja”. Jednak jako dzieci – niesamodzielne i zdane na łaskę innych – przyswajamy sobie pewne strategie przetrwania, które pomagają nam dostosować się do środowiska. Jako małe istoty w tym wielkim świecie odkrywamy pomysłowe sposoby na poruszanie się po nim, korzystając z różnych strategii radzenia sobie. Te nieświadome strategie definiują to, do którego z dziewięciu typów osobowości się zaliczamy.

Ale „ty” i „twoja osobowość” to *nie* to samo. Nasze osobowości pomagają nam przetrwać dzieciństwo, ale ograniczają świadomość tego, kim możemy się stać w życiu dorosłym. Z czasem powoli nasza potrzeba przetrwania w świecie prowadzi do rozwoju fałszywego „ja”, które zastępuje to „ja” prawdziwe. Im bardziej oddalamy się od dzieciństwa, tym bardziej nasze prawdziwe „ja” jest zaciemniane przez przyjmowane mechanizmy obronne. Stajemy się więźniami tych niewidzialnych, nawykowych schematów – stają się one coraz głębiej w nas zakorzenione, sztywne i coraz trudniej jest nam poza nie wyjść. Niełatwo je zidentyfikować, ponieważ pomagają nam się przystosować i przetrwać – czasem w naprawdę trudnych warunkach. Gdy z tymi strategiami czujemy się coraz bardziej komfortowo, schodzimy coraz dalej, stan zombie się pogłębia, a my nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Enneagram pomaga nam zrozumieć, w jaki sposób strategie przetrwania, które rozwijamy we wczesnym dzieciństwie,

w późniejszym okresie życia mogą przeistoczyć nas w zombie. Narzędzie to oferuje nam techniki świadomego i celowego przebudzenia, tak byśmy mogli poznać swoje prawdziwe „ja”. Kiedy „usypiamy” to prawdziwe „ja” i swój ogromny potencjał, tracimy z oczu wrodzoną zdolność do rozwoju poza Ego. Po prostu utknęliśmy na niskim poziomie świadomości i zapomnieliśmy, że mamy wybór i możemy zdecydować się na wyższy stan świadomości.

Przebudzenie się do prawdziwego „ja” i podążanie w kierunku zwiększonej świadomości wymaga ogromnego celowego wysiłku. W pierwszej kolejności należy *uświadomić* sobie swój stan przypominający zombie, a następnie podjąć pewien wysiłek, aby wznieść się ponad to. Musimy zaangażować się w celową, świadomą pracę wewnętrzną, aby ocknąć się z transu, w który zapadamy, myśląc, że *jesteśmy* swoją osobowością. Musimy nieustannie pamiętać o tym, aby być bardziej obecnym i dostrojonym do swojego doświadczenia z chwili na chwilę, aby przezwyciężyć głęboko zakorzenione nawyki Ego. Bez tego świadomie podjętego wysiłku możemy pozostać zombie przez całe życie. I tak jest w przypadku wielu ludzi. Enneagram może okazać się pomocny w zrozumieniu pewnych wzorców i tendencji, które stoją na drodze do naszego przebudzenia.

Jak korzystać z tej książki

Kolejne rozdziały tej książki opisują odrębną drogę transformacji dla jednego z dziewięciu typów osobowości. Każdy z nich przedstawia specyficzną podróż – od uświadomienia sobie problematycznych, egoistycznych wzorców, poprzez konkretne kroki w procesie samopoznania, aż po doświadczenie większej wolności i uwolnienie się od samoograniczeń. Nie musisz czytać tej książki „od deski do deski” – możesz od razu przejść do rozdziału, który według ciebie najlepiej opisuje twój typ osobowości.

Znalezienie swojego typu może być wartościowym procesem uczenia się samym w sobie. W pierwszej kolejności spróbuj zidentyfikować swój typ za pomocą list kontrolnych umieszczonych na początku każdego rozdziału. Zastanów się, który typ najlepiej pasuje do tego, co o sobie już wiesz. Potwierdź to poprzez dogłębne zbadanie tego, co jest dla ciebie najbardziej prawdziwe. Skorzystaj z pomocy osób, którym ufasz i które pomogą ci dostrzec twoje martwe punkty. Staraj się jednak zbyt nie koncentrować na diagnozie i opisie. Żadne dane nie dadzą ci ostatecznej odpowiedzi – musisz połączyć wszystkie te elementy, a następnie skupić się na swojej rozwojowej podróży.

Po tym, gdy już znajdziesz swój typ, może to uświadomić ci pewne aspekty twojej osobowości, których nie chcesz uznać. Wykaż się odwagą i zaakceptuj fakt posiadania tych cech. Niektórzy ludzie uważają, że enneagram ma wydźwięk negatywny. Może pojawić się poczucie bycia ocenianym czy też osądzanym – to zrozumiałe. Nie jest jednak tak, nie wolno ci też osądzać własnej osoby. Pielęgnuj współczucie dla samego siebie. Istotą enneagramu jest pomoc w zrozumieniu prawdy – a prawda może boleć. Proces przebudzenia jest procesem trudnym – to znojna praca, a unikanie cierpienia jest jak najbardziej naturalne. Musisz jednak doświadczyć swojego bólu – to niezbędne, aby się obudzić.

Każdy rozdział rozpoczyna się alegorią, która wprowadza kluczowe aspekty danego typu. Następnie opisujemy trzyetapową ścieżkę transformacji, a także martwe punkty i elementy bolesne, które po drodze można napotkać. Chcąc poczynić postępy w tej podróży ku własnemu rozwojowi, przedstawiamy konkretne sugestie w jaki sposób najlepiej wykorzystać zdobyte informacje. Transformacyjna moc enneagramu wynika po części z tak zwanych „skrzydeł” – dwóch typów osobowości, które sąsiadują z danym typem na okręgu, oraz „strzałek” – linii, które łączą cię z dwoma

innymi typami osobowości. Punkty skrzydeł sugerują stopniowe delikatne kroki rozwojowe, które możesz podjąć, podczas gdy linie strzałek wskazują na bardziej radykalne zmiany, możliwe do osiągnięcia dzięki świadomej intencji. Gdy zdasz sobie sprawę z nieświadomych tendencji swojego głównego typu, możesz podążać ścieżką dalszego rozwoju, wykraczając poza ustaloną perspektywę swojego typu i integrując zdrowe cechy typów sąsiednich i przeciwnych. Celem zaś jest dotarcie do swojego prawdziwego „ja”.

Każdy z rozdziałów opisuje również pewien „paradoks”, który odnosi się do biegunowości między pasją, która działa jako główny emocjonalny czynnik pobudzający (motywator) danego typu, a cnotą, która reprezentuje świadomość na wyższym poziomie. Pasja odzwierciedla pewien rodzaj uzależnienia zombie od postrzegania świata przez pryzmat tego głównego emocjonalnego motywatora. Z kolei cnota reprezentuje cel, do którego dany typ podąża na swojej ścieżce transformacji. Posuwasz się naprzód, integrując swój Cień – ciemniejsze aspekty swojego typu – oraz charakterystyczne nawykowe wzorce i martwe punkty. Pierwotne znaczenie słowa „pasja” to „cierpieć”. Tak więc źródłem przebudzenia jest w dużej mierze „świadome cierpienie”, które znosisz, gdy stawiasz czoła swojemu Cieniowi.

Enneagram odnosi się do wyzwania, przed którymi stajemy, gdy próbujemy się przebudzić i dostać na „wyższy poziom”. Przedstawiła wzorce funkcjonowania i dostarcza nam narzędzi do uświadomienia sobie tego, w jaki sposób lunatykujemy, krocząc przez życie. Wszyscy stajemy się zombie, zapominając, kim tak naprawdę jesteśmy – każdy z nas staje się więźniem określonego zestawu nieświadomych nawyków. Kolejne rozdziały oferują wskazówki, jak odbyć własną, unikalną podróż prowadzącą do przebudzenia, tak by na nowo odkryć swoje prawdziwe „ja”.

Tak więc – w drogę! Przeżyj swoją przygodę życia!

Typ 1

Droga od gniewu do spokoju i pogody ducha

Najlepszym nauczycielem jest twój ostatni błąd

RALPH NADER

Była sobie kiedyś osoba o imieniu Jeden. Przyszła na ten świat jako spontaniczne dziecko gotowe docenić doskonałość życia. Całkowicie spokojna i akceptująca, czuła się wolna, doświadczając radości i zabawy we wszystkim, co robiła. Niczym się nie przejmowała, elastycznie podchodząc do życia, siebie i wszystkich wokół.

Jednak we wczesnym dzieciństwie Jedyńka doświadczyła bolesnego uczucia krytyki. Po tym, gdy to się stało, poczuła presję, by dostosować się do standardów dotyczących dobrego zachowania przyjmowanych przez innych. Nieświadomie próbowała jakoś poradzić sobie z bólem związanym z poczuciem osądzania i karania, aktywnie monitorując oraz krytykując siebie, zanim inni mieli na to szansę. Osoba ta zinternalizowała standardy stosowane przez innych – starała się być dobra i postępować właściwie przez cały czas. Zrodziło się w niej przeświadczenie, że musi być doskonała, aby była postrzegana jako wartościowa, i że musi ciężko pracować, by kontrolować siebie i być „dobrym” człowiekiem.

W tym swoim dążeniu z czasem rozwinęła umiejętność zauważania oraz niwelowania własnych błędów – dostrzegając, że wszystko, co robi, może być doskonalsze i zastanawiała się nad tym, co należałoby poprawić w otaczającym ją świecie. Ciężko pracowała, aby utrzymać najwyższe standardy dobrego zachowania, surowo oceniając ludzi, którzy tych zasad nie przestrzegali. Stała się doskonałą w czynieniu rzeczy doskonałymi – w tym samej siebie. Wszystko oceniała pod kątem tego, jak złe lub niewłaściwe to było – dotyczyło to przede wszystkim jej samej.

Z czasem Jedyńska stała się biegłą w byciu cnotliwą i unikaniu błędów. Znalazła najlepsze sposoby na robienie różnych rzeczy i przez cały czas przestrzegając wszystkich zasad dobrego zachowania. Za każdym razem, gdy coś wyszło niedoskonale (co zdarzało się praktycznie cały czas) karciała siebie i krytykowała, następnym razem starając się zrobić to lepiej. Jednak w procesie stawania się i bycia lepszym człowiekiem Jedyńska straciła kontakt z wieloma aspektami siebie. Przestała czuć lub robić cokolwiek, co mogłoby zostać źle odebrane (choćby prawdopodobieństwo tego było minimalne). Straciła również rozeznanie co do swoich instynktownych impulsów, uczuć, kreatywności i spontaniczności. Zagubiła też kontakt ze swoim wewnętrznym poczuciem tego, co było właściwe, ale mogło zostać uznane za złe.

Narzucając sobie ściśle ograniczenia, Jedyńska nauczyła się unikać wszystkiego, co mogłoby zostać odebrane jako niewłaściwe – w tym własnych najgłębszych rytymów, życzeń i marzeń. Często się złościła, gdy inni nie przestrzegali zasad, jednak zamiast wyrażać swój gniew, ukrywała swoje uczucia i starała się być miłą. Priorytetowo traktowała bycie osobą etyczną, niezawodną i odpowiedzialną za wszystko, co robiła. Odczuwała wewnętrzny przymus do kontrolowania wszystkiego, co mogła, aby upewnić się, że za każdym razem postępuje właściwie i karała się, gdy tego nie robiła. Przyjęta przez nią strategia

przetrwania nie pozwalała jej na nic innego. Czowała się z *tego* powodu poirytowana, ale nie mogła dać tego po sobie poznać.

Jedynka nie zdawała sobie sprawy z tego, że wszyscy wokół niej *wiedzieli*, że jest rozłuszczona – kiedy egzekwowała to, co według niej było słuszne, często tupiała, waliła pięściami w stół lub mówiła sarkastycznym tonem. Stało się to nieodłącznym elementem jej sposobu działania w trybie przetrwania. Nie do końca jej się to podobało – w rzeczywistości było to dla niej bardzo trudne – ale nie była w stanie tego powstrzymać. Nie mogła przyznać się do swojej złości, ponieważ bycie rozłuszczonym nie mieściło się w jej kanonie zachowań pożądanych. W rezultacie, czuła się zmęczona i smutna – niemal pozwalając sobie na te uczucia. Cóż innego mogła jednak zrobić?

W końcu Jedynka całkowicie straciła poczucie własnej wartości. „Uśpiła” swoją wrodzoną dobroć – dobroć, która objawiała się w jej intencjach i szczerym pragnieniu bycia dobrym człowiekiem. Mogła tylko przestrzegać zasad i ciężko pracować, aby spełniać najwyższe standardy we wszystkim, co robiła. Zapłaciła za to jednak wysoką cenę – całkowicie straciła świadomość swojej głębszej potrzeby zabawy i relaksu, nie pozwalała sobie również na odczuwanie od czasu do czasu tak podstawowej ludzkiej emocji jaką jest złość.

Koniec końców Jedynka przeistoczyła się w zombie – bardzo uprzejme, poprawne, przestrzegające zasad, ale jednak zombie.

TYP PIERWSZY – LISTA KONTROLNA

Jeśli większość lub wszystkie z poniższych cech odnoszą się do ciebie, możesz być osobowością typu pierwszego:

- Masz surowego wewnętrznego krytyka, który monitoruje to, co robisz i jak działasz przez większość czasu; jesteś wrażliwy na krytykę ze strony innych.

- ☑ Naturalnie kategoryzujesz wszystko jako „dobre lub złe”, „właściwe lub niewłaściwe”; starasz się być dobry i postępować właściwie.
- ☑ Zazwyczaj automatycznie wszystko postrzegasz przez pryzmat tego, jak można coś poprawić; łatwo zauważasz błędy i chcesz je wyeliminować.
- ☑ Przestrzegasz zasad przez cały czas lub przez większość czasu; uważasz, że świat byłby lepszy, gdyby wszyscy postępowali tak samo.
- ☑ Myślisz i wypowiadasz się w kategoriach „powiniennem” i „muszę”; uważasz, że obowiązek powinien być ważniejszy od przyjemności.
- ☑ Przywiązujesz dużą wagę do bycia dobrą, odpowiedzialną i niezawodną osobą; masz wysokie standardy dla siebie i innych; jesteś zwolennikiem samodoskonalenia.
- ☑ Nadmiernie kontrolujesz swoje emocje, ponieważ uważasz, że ich wyrażanie lub działanie zgodnie z nimi jest niewłaściwe lub nieproduktywne.
- ☑ Nadmiernie kontrolujesz swoje impulsy do zabawy i przyjemności.
- ☑ Wierzysz, że istnieje jeden właściwy sposób robienia wszystkiego – to twój sposób; masz zdecydowane poglądy i chętnie wyrażasz swoje opinie.
- ☑ Cenisz sobie rzadkie okazje, w których coś, co robisz lub dostrzeżasz, wydaje się absolutnie idealne; inspiruje cię to do ciągłego dążenia, by rzeczy były tak dobre, jak to tylko możliwe.

Jeśli po skorzystaniu z powyższej listy kontrolnej okaże się, że jesteś typem pierwszym, twoja rozwojowa podróż będzie przebiegać w trzech etapach.

Po pierwsze, wyruszysz na poszukiwanie wiedzy o sobie – nauczysz się identyfikować wzorce osobowości związane z potrzebą bycia poprawnym, robienia właściwych rzeczy oraz doskonalenia siebie i ulepszania otaczającego cię świata.

Następnie zmierzysz się ze swoim Cieniem – staniesz się bardziej świadomy zakorzenionych wzorców i tendencji wynikających z potrzeby czucia się godnym i cnotliwym, by stłumić podstawowe poczucie niepokoju lub udowodnić swoją wrodzoną dobroć. Pomoże ci to rozpoznać wszelkie sposoby, na jakie krytyka i samokrytyka faktycznie cię ograniczają.

Ostatni etap podróży obejmuje przejście na „wyższy poziom” swojego typu poprzez rozluźnienie potrzeby bycia dobrym i zaakceptowanie naturalnych ludzkich impulsów. Dzięki temu zaczniesz rozpoznawać wrodzoną dobroć w sobie i w innych oraz doceniać niedoskonałość jako część naturalnego cyklu życia.

.....
*Ludzie zrobią wszystko, nieważne jak absurdalne, aby uniknąć
konfrontacji z własną duszą – C. G. Jung*
.....

W POSZUKIWANIU WIEDZY O SOBIE

Jeśli jesteś typem pierwszym, początkowy etap twojej drogi do przebudzenia obejmuje naukę bardziej świadomego obserwowania siebie. Oznacza to rozwijanie umiejętności dostrzegania swoich specyficznych nawyków osądzania siebie i innych – bez dalszego osądzania siebie za osądzanie. Twoja podróż w kierunku rozwoju będzie wiązała się z rozpoznaniem, jak wiele uwagi poświęcasz poprawianiu błędów w swoim otoczeniu, monitorowaniu i krytykowaniu rzeczy,

które sam robisz oraz niechęci do tego, co robią inni, a co według ciebie nie jest właściwe. Kontynuując swoją podróż, będziesz musiał popracować nad tym, aby czuć się mniej odpowiedzialnym (lub przestać czuć nadmiernie odpowiedzialnym) za upewnienie się, że rzeczy dzieją się we właściwy sposób, zacząć szanować swoje emocje i rozwinać pokłady współczucia dla samego siebie. Poprzez naukę rozpoznawania kiedy nadmiernie koncentrujesz się na samodoskonaleniu – w jaki sposób starasz się być dobry i unikać bycia złym – będziesz podążać ścieżką ku głębszej samowiedzy.

Kluczowe wzorce typu pierwszego

Chcąc wyruszyć w swoją podróż, należy skupić się na pięciu nawykowych wzorcach typu pierwszego i uczynić je bardziej świadomymi.

Krytyka samego siebie

Zwróć uwagę na to, czy masz „wewnętrzny krytyk” – wewnętrzny głos lub zmysł, za sprawą którego nieustannie monitorujesz siebie i innych. Głos ten dostarcza krytycznych komentarzy na temat tego, co się dzieje, oceniając wszystko jako „dobre” lub „złe”. Możesz być nieświadomy konsekwencji tej samokontroli, zwłaszcza gdy twój wewnętrzny krytyk jest surowy – a taki właśnie będzie. Prawdopodobnie ignorujesz fizyczne, emocjonalne i psychiczne napięcie, jakie ten krytyk wywołuje, gdy wymusza to, co definiuje jako dobre zachowanie. Płacisz za to jednak wysoką cenę w postaci zwiększonego stresu.

Wymóg perfekcji

Wywierasz na siebie presję, aby spełniać bardzo wysokie standardy, co może prowadzić do napięcia lub prokrastynacji (odkładanie spraw na później, zwlekanie), gdy nic nie wydaje się wystarczająco dobre. Skupianie się na niedoskonałościach generuje negatywne

nastawienie do życia i może wzbudzać poczucie bycia krytykowanym lub ocenianym. Prawdopodobnie trudno jest ci się zrelaksować, cieszyć się tym, co się aktualnie dzieje i świętować sukcesy – twój osądający umysł nieustannie zastanawia się bowiem, w jaki sposób osiągnane przez siebie wyniki mogłyby być lepsze lub doskonalsze. Kiedy sobie to uświadomisz, możesz zacząć przekierowywać te myśli i pracować nad bardziej pozytywnym nastawieniem.

Przestrzeganie zasad

Obserwuj siebie, aby zobaczyć czy w sposób sztywny przestrzegasz zasad, rutyn, struktur i procesów, a także czy tworzysz zasady dla innych. Możesz się złościć, gdy ludzie nie przestrzegają zasad we właściwy – według ciebie – sposób lub nie stosują się do twoich standardów prawidłowego zachowania. Prawdopodobnie jednak unikasz przyznania się do swojego gniewu – objawia się to raczej niechęcią do ludzi robiących „złe” rzeczy, na które ty nigdy byś sobie nie pozwolił. Dlaczego inni mogą robić, co chcą, a ty nie? Zwróć uwagę, czy masz tendencję do wykazywania podobnej sztywności w odniesieniu do etyki, moralności i pracy.

Rezygnacja z przyjemności

Prawdopodobnie pracujesz zbyt ciężko i trudno ci znaleźć czas na relaks. Czy praca zawsze stoi na pierwszym miejscu, przed zabawą? Obserwuj siebie, aby zobaczyć czy próba zaprzestania kontrolowania wszystkiego i płynięcia z rytmem życia jest dla ciebie zbyt dużym wyzwaniem. Prawdopodobnie wyparłeś lub zignorowałeś wczesne doświadczenia, które wzbudziły w tobie potrzebę tłumienia swoich pragnień. Zwróć uwagę na to czy przestrzegasz pewnych niekwestionowanych zasad, nie zdając sobie pełni sprawy z tego, jak stresujące jest trzymanie się tak wysokich standardów. Masz problem z tym, by pozwolić sobie na przyjemność lub czas wolny poświęcić na zabawę?



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Beatrice Chestnut – licencjonowana psychoterapeutka, trenerka i konsultantka biznesowa z San Francisco, specjalizująca się w Enneagramie od ponad 30 lat. Autorka wielu książek. Posiada doktorat z komunikacji oraz tytuł magistra psychologii klinicznej.

Uranio Paes – jest certyfikowanym nauczycielem Enneagramu w tradycji Palmer/Daniels. Prowadzi szkolenia duchowe w Brazylii, Hiszpanii, Portugalii i Włoszech. Od ponad dwudziestu lat zgłębia różne systemy duchowe, próbując lepiej zrozumieć ludzką naturę.

Poznaj Enneagram – starożytny system osobowości, który pomoże ci zrozumieć swoje najgłębsze emocje i ukryte pragnienia

Dzięki tej książce odkryjesz, jak dziewięć typów Enneagramu może wpłynąć na twoje życie i relacje z innymi. Dowiesz się, jak Enneagram może wesprzeć twój rozwój osobisty i duchowy. Pomoże ci lepiej zarządzać wewnętrzną energią, budować głębsze więzi i skuteczniej dążyć do realizacji marzeń. Co więcej, wzmocnisz swoją intuicję, rozwiniesz pozytywne myślenie i odkryjesz, jak maksymalizować swój potencjał w każdej sferze życia. Oprócz tego poznasz praktyczne ćwiczenia oraz wskazówki, które pomogą ci świadomie kierować swoim życiem, lepiej rozumieć innych i odkrywać pełnię swoich możliwości. Osiągnij wewnętrzną równowagę, wzmocnij poczucie własnej wartości i buduj każdy dzień w zgodzie ze sobą.

Enneagram – twój klucz do spełnienia marzeń!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘCIEM