

Eneagrama – charakterių dėsningumo sistema, arba devyni žmonių tipai

Remiantis eneagramos teorija, kiekviename iš mūsų stipriausiai dominuoja vienas iš 9 charakterių, lemiančių elgseną, veiksmų motyvus. Veidoskaitos ir eneagramos praktikė, koučingo specialistė IEVA ŠEŽDAITĖ jau nuo vaikystės jautriai tapatinosi su kiekvienu šios žemės gyventoju. Šis jausmas ir noras geriau suprasti žmogų ir tai, apie ką jis yra, atvedė levą į koučingo mokyklą. Čia ji atrado eneagramos teoriją. Supratusi, kaip tai vertinga ir įdomu, nėrė gilyn į šį mokslą ir šiandien veda eneagramos susitikimus ir individualias koučingo sesijas.

Parengė – Lina Matiukaitė
Nuotraukos – Marc Foto

Kas vadinama eneagrama? Iš kur kilusi ši priemonė? Eneagrama – tai savęs pažinimo, kitų žmonių priėmimo ir pasaulio suvokimo modelis. Visame pasaulyje pripažinta asmenybės tipologija padeda paaiškinti ir suprasti sąmoninius motyvus, elgesį, vertybes, įsitikinimus ir bendravimo būdus. Tai 9 unikalūs charakterio tipai, apibūdinantys skirtingą žmogaus veikimą, strategijas ir vidinę motyvaciją. Nors manoma, kad eneagramos simbolis atsirado Babilone 2500 m. pr. m. e., pirmą kartą jį paminėta okultisto P. D. Ouspensky raštuose, kuriuose jis šią sistemą

Eneagrama – tai savęs pažinimo, kitų žmonių priėmimo ir pasaulio suvokimo modelis. Visame pasaulyje pripažinta asmenybės tipologija padeda paaiškinti ir suprasti sąmoninius motyvus, elgesį, vertybes, įsitikinimus ir bendravimo būdus.

priskyrė savo mokytojui, mistikui, filosofui George'ui Gurdjieffui. G. Gurdjieffas eneagramą laikė kosmoso simboliu ir niekada atvirai nemokė jos asmenybių tipų. Šią temą vėliau vystė filosofas Oscaras Ichazo. Būtent jis atrado ryšį tarp simbolio ir asmenybės



tipų. O. Ichazo mokinys, žymus amerikiečių psichiatras, geštalto terapeutas Claudio Naranjo – pirmasis visus devynis taškus sujungė su devyniais pagrindiniais asmenybės tipais. Jis atliko klinikinį tyrimą, mokslškai juos pagrindė ir parengė eneaitipų psichologiją.

Kaip tai pritaikoma praktiškai? Eneagrama pritaikoma tokiose gyvenimo srityse kaip savęs pažinimas, šeima, darbas, finansai ar tiesiog bendravimas su kitais žmonėmis. Asmeniškai man eneagrama padėjo ne tik geriau pažinti ir priimti save, bet ir suprasti savo vyrą, dukras, tėvus ir kolegas. Ši priemonė atsakė į klausimus: kodėl jie elgiasi vienaip ar kitaip, iš ko tai kyla ir apie ką tai yra. Eneagrama atskleidžia sąžmoninius motyvus, ko patys nematome, neatpažįstame savyje. Žmogus taip sutvertas, jog manytų, kad jo pasaulio matymas yra teisingas ir tik elgiantis taip, kaip jis mato, įmanoma išgyventi. Tačiau toks mąstymas – tai lyg gyvenimas kambaryje su užkaltais langais. Eneagrama suteikia žinojimą, kuris padeda atverti langus ir įsileisti šviesos, pama-

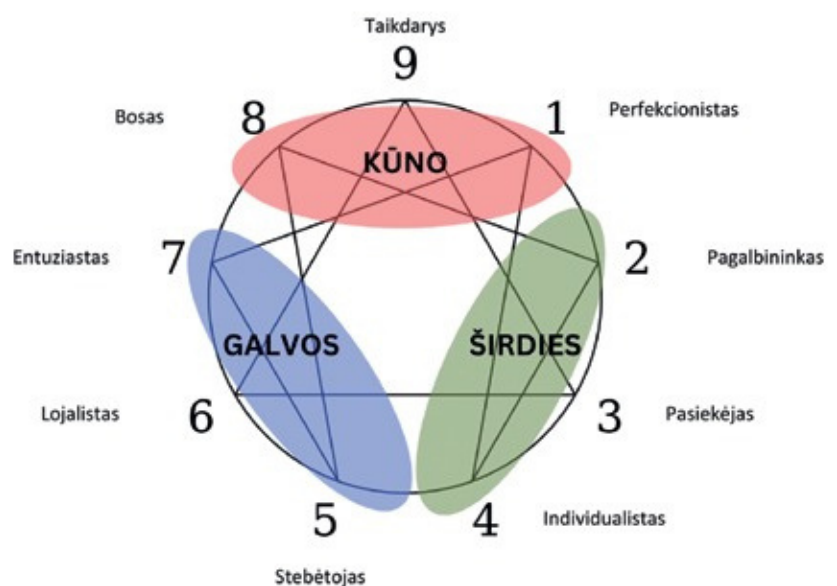
Tai paaiškina, kodėl vienam taip svarbu, kad jį gerbtų, ir dėl to jis daro viską, rodydamas savo valdžią, o kitam visų svarbiausia – būti mylimam ir priimtam, todėl jis stengiasi patenkinti kitų poreikius.

tyti, kad gali būti ir kitaip. Tik sužinoję tai, atpažinę ir supratę, galime keistis, išsilaisvinti, praplėsti save. Eneagramos modelis plačiai naudojamas visame pasaulyje ne tik kaip savęs pažinimo įrankis, bet ir verslo tobulinimo priemonė. Jį naudoja „Coca Cola“, „Disney“, net CŽV. Kiekvienas žmogaus charakteris turi stipriąją pusę. Įmonė geriausiai veiks tada, kai joje dirbantys žmonės bus atsakingi už tai, kas yra jų stiprybės. Mes galime daug ko išmokti, tačiau tada, kai darome tai, kas mums sekasi be jokių pastangų, sukuriame daugiau naudos, išnaudojame savo potencialą ir neekvojame energijos versdami savęs būti tuo, kuo nesame.

Eneagrama išskiria 9 asmenybės tipus. Kokie tai tipai ir kas jiems būdinga? Apie kiekvieną charakterį galima pasakoti daug. Vien susipažinimui su kiekvienu iš 9 vedu visos dienos trukmės renginį, tačiau pasistengsiu išskirti pagrindines visų 9 asmenybės tipų savybes:

1 tipas – Perfekcionistas: kontroliuoja save ir siekia tobulumo. Doras, teisingas, darbštus ir disciplinuotas žmogus. Jam labai svarbu tvarka ir kokybė.

2 tipas – Altruistas: fokusuojasi į kitų žmonių poreikius, kad taptų nepakeičiamas. Stengiasi įtikti. Pozityvus, draugiškas, atviras, pasiaukojantis. Myli žmones ir su malonumu jais pasirūpina.





Pagal eneagramos filosofiją, į pasaulį ateiname būdami esybe su visais 9 charakteriais, tačiau vaikystėje kažkuriuo momentu iš tėvų mimikų, pasakytų frazių ar tam tikrų poelgių prisiimame skirtingus dalykus (taip, kaip supratome) ir tai nulemia užstrigimą viename iš 9 tipų

3 tipas – Pasiekėjas: siekia sėkmės ir kitų žmonių susižavėjimo. Greitas, prisitaikantis, energingas, daug dirbantis ir nuolat siekiantis tikslų. Labai svarbu, kad juo didžiutuotųsi.

4 tipas – Individualistas: lygina save su kitais žmonėmis ir siekia unikalumo. Jaučiasi esantis kitoks nei visi. Visų svarbiausia jam būti autentiškam, išskirtiniam ir jausti stiprias emocijas. Dramatiškas ir pasinėręs į save.

5 tipas – Stebėtojas: nusišalinantis ir taip išsaugantis energiją žinioms kaupti. Atsiskykęs, paslaptingas, mėgstantis naujoves. Svarbi asmeninė erdvė. Jausmai ir emocijos jį vargina.

6 tipas – Skeptikas / lojalistas: siekia palaikymo ir atramos abejodamas ir tikrindamas. Patikimas ir draugiškas, tačiau daug abejojantis, nes niekuo nėra visiškai užtikrintas. Svarbiausia saugumas.

7 tipas – Entuziastas: siekia malonumų, besifokusuojantis tik į pozityvius dalykus. Linksmas, aktyvūs, optimistiškas, svajoklis. Svarbiausia mėgautis gyvenimu ir imti iš jo kiek įmanoma daugiau.

8 tipas – Bosas: jam visų svarbiausia būti stipriam ir kontroliuoti. Iš gyvenimo nori viską pasiimti čia ir dabar. Bijo parodyti savo pažeidžiamumą. Pasitikintis, ryžtingas, dominuojantis. Kovoja už tai, ko nori gyvenime.

9 tipas – Taikdarys: siekia harmonijos, nusiramino ir nori išlaikyti pozityvią būseną. Malonus, lengvai bendraujantis, taikus, tolerantiškas, nepretenzingas žmogus, linkęs nusileisti, kad būtų išvengta konfliktų.

Kokie yra tipų tarpusavio ryšiai? Kaip jie sąveikauja? Visi eneataipai tarpusavyje sujungti ratu. Kiekvienam tipui stiprią įtaką gali daryti greta esantys tipai. Tai vadinama *sparnais*. Taip pat tipus jungia *eneagramos rodyklės*, kurios nusako, kaip keičiasi žmogaus elgesys esant komfortui arba stresui. Kai esame saugūs ir pasitikintys, gebame eiti „prieš srovę“ (prieš rodyklės kryptį) ir taip įgauti to tipo stipriąsias savybes, ir, atvirkščiai – kai jaučiamės silpnėsi, srovė mus nuneša ir įgauname to tipo neigiamas charakteristikas. Tai parodo, kad turime ne tik savo bazinio eneagramos tipo savybes, bet ir esame veikiami kitų tipų charakterių savybių. Pagal eneagramos teoriją, kiekvienas iš 9 charakterių priklauso galvos, širdies ar kūno centrui. Tai reiškia, kad kiekvieną tipą valdo protas, emocijos arba instinktai. Nepaisant to, kad naudojames visais 3 centrais, vienas iš jų išvystytas labiausiai. Galvos / Intelektinio centro atstovai jaučia baimę, nerimą ir jų svarbiausias poreikis jaustis saugiems. Širdies / Emocionalaus centro tipams svarbiausia jausti priėmimą. Jei to nėra, jų pagrindinė juntama emocija – gėda. Kūno / Instinktyviojo centro tipams svarbiausia pagarba ir autonomija. Jei to nesilaikoma, bazinė jų emocija – pyktis. Tai paaiškina, kodėl vienam taip svarbu, kad jį gerbtų, ir dėl to jis daro viską, rodydamas savo valdžią, o kitam visų svarbiausia – būti mylimam ir priimtam, todėl jis stengiasi patenkinti kitų poreikius.

Ar dominuojantį charakterio tipą atsinešame gimdami? Pagal eneagramos filosofiją, į pasaulį ateiname būdami esybe su visais 9 charakteriais, tačiau vaikystėje kažkuriuo momentu iš tėvų mimikų, pasakytų frazių ar tam tikrų poelgių prisiimame skirtingus dalykus (taip, kaip supratome) ir tai nulemia užstrigimą viename iš 9 tipų. Jis ir atspindi bazinį charakterį, kurį toliau naudojame gyvenime kaip išgyvenimo strategiją. Tai darome nė nesuvokdami, kad galima išgyventi ir kitaip.

Kaip galime pritaikyti žinias apie savo dominuojantį tipą? Žinant savo bazinį tipą, eneagrama leidžia suvokti nesąmoningus savo elgesio modelius, kuriuos nuolatos kartojame, klaidingai tikėdami, kad tai mums suteiks laimės ir vidinės ramybės. Tai sužinoję, nustojame tapatintis su savo elgesio modeliais. Tai prilygsta prabudimui. Tarkime, 3-ias charakteris (pasiekėjas) daro viską, kad būtų pripažintas,

siekia garbės, pasiekimų, statuso, nes mano, kad tik taip gali būti vertas meilės. Šio tipo vystymosi kelias pasireiškia tuo, kad jam reikia suvokti, jog jį myli, nepriklausomai nuo to, ką ir kiek jis padaro ir koks sėkmingas yra. Tik keičiant šį įsitikinimą galima pasiekti pilnatvės jausmą. Eneagrama kiekvienam tipui siūlo vystymosi kelią, kuris veda į laisvą gyventi SAVE, jausti save, pajusti savo esybę.

KELETAS ĮSITIKINIMŲ, GALINČIŲ PADĖTI ATPAŽINTI SAVO ENEATIPĄ

Šie įsitikinimai gali būti kaip pagalbinė priemonė savo eneati-pui nustatyti, tačiau nerekomenduočiau besąlygiškai jais pasikliauti, nes eneatis nustatymui atliekami testai sudaromi iš daugybės klausimų. Kad nustatytume tiksliausią eneatis, dirbame individualiai, sesijų metu, nes eneagrama atskleidžia pasąmoninį žmogaus veikimą, todėl gali būti, kad patys tam tikrų dalykų savyje negalime pamatyti ir atpažinti. Kitas svarbus momentas – nustatant eneatis būtina kuo tiksliau prisiminti, kokie buvome jaunystėje. Bėgant metams keičiamės, ypač jei einame saviugdą keliu, medituojame ir atliekame įvairias praktikas. Šiems žmonėms ypač sunku aiškiai suvokti, koks jų bazinis tipas, todėl atmeskite viską, ką žinote, ir atsakydami į klausimus nusikelkite į praeitį, kai dar buvote 18–25 metų amžiaus.

Prie kiekvieno tipo nurodyti trys teiginiai. Jei visi šie teiginiai jums tinka, tikėtina, esate šio charakterio tipo žmogus.

PERFEKCIONISTAS:

- Nuolat galvoju, kaip galima ką nors patobulinti ir pagerinti. Man svarbu, kad viskas būtų atlikta teisingai
- Aš esu pareigingas ir sąžiningas žmogus, todėl mane erzina, kai kiti nesistengia ar nerimtai žiūri į savo užduotis.
- Mano vidinis kritikas smerkia ir kontroliuoja mano emocijas. todėl vengiu kitiems rodyti savo pyktį, nes tai nebrandu.

ALTRUISTAS:

- Man už viską svarbiausia geri santykiai su žmonėmis. Jiems skiriu daug laiko, dėmesio ir rūpinuosi jais labiau nei savimi.
- Aš žinau, kas geriausia ir ko trūksta kitiems, todėl didžiuojuosi, kai būnu reikalingas ir svarbus žmonių gyvenime.
- Man sunku prašyti pagalbos ir išreikšti savo poreikius, nes tai egoistiška.

PASIEKĖJAS:

- Pirmenybę teikiu darbui. Man visų svarbiausi yra tikslai, rezultatai, pasiekimai ir efektyvumas.
- Manau, kad reikia mokėti prisiderinti prie įvairių žmonių ar situacijų, ir aš tai puikiai sugebu tam, kad pasiekčiau savo tikslą.
- Man svarbu būti sėkmingam ir jausti finansinę nepriklausomybę.

INDIVIDUALISTAS:

- Dažnai galvoju apie tai, ką apie mane galvoja kiti žmonės. Tai verčia mane lyginti save su kitais ir galvoti, kad jie yra geresni, vertesni už mane.
- Man neįdomus paprastas, eilinis gyvenimas, vidutinybė nuobodi, todėl noriu, kad kiti mane laikytų unikaliu, savitu ir ypatingu žmogumi.
- Esu linkęs panirti į melancholiją, savo jausmus, liūdėti dėl to, ko man trūksta gyvenime.

STEBĖTOJAS:

- Būvimas tarp žmonių mane vargina, todėl dažniau rinksiuosi nusišalinti, kad vienuoje galėčiau rinkti ir kaupti žinias iš knygų ar kompiuterio.
- Esu santūrus ir man labai svarbi mano privati erdvė ir nepriklausomybė.
- Renkuosi vienatvę arba tuos žmones, su kuriais galiu palaikyti gilius, intelektualius ar filosofinius pokalbius, nes man tai yra vertybė.

SKEPTIKAS / LOJALISTAS:

- Nujaučiu pavojus ir išsiaiškinu, kokių slaptų ketinimų turėdami kiti ką nors kalba ar daro.
- Esu ištikimas savo tikriesiems ir patikrintiems draugams, visada stengiuosi juos palaikyti.
- Prieš priimdamas sprendimą stengiuosi išanalizuoti visas galimas pasekmes, nuolat klausinėju savęs, kas blogo gali nutikti.

ENTUZIASTAS:

- Turiu daugybę pomėgių, lengvai juos keičiu ir dažnai vienu metu užsiimu keliomis veiklomis.
- Dažnai užsiimu nereikšmingais, bet maloniais dalykais, užuoat pradėjęs didesnius, svarbesnius darbus.
- Nepakenčiu rutinos, ilgai trunkančių darbų ir privalomų nuobodžių užduočių.

BOSAS:

- Man natūralu perimti vadovavimą, kontrolę ir daryti poveikį kitiems.
- Aš nerodau silpnumo ir niekam neleidžiu savęs išnaudoti ar manimi manipuliuoti.
- Man patinka jausti jaudulį ir stiprius išgyvenimus. Kai kažko noriu, tampa labai nekantrus, nes trokštu nedelsiant šį norą patenkinti.

TAIKDARYS:

- Esu ramus, taikus ir lengvai sugyvenamas žmogus. Man svarbu harmoningi santykiai, tad vengiu tiesioginio konflikto ir geriau palaukiu, kol situacija išsispres savaime.
- Kartais man sunku suvokti, ko noriu, kai aplink mane kiti žmonės.
- Man patinka neskubėti ir jaustis ramiam, dėl to dažnai galiu visai nieko nenuveikti arba imuosi tų darbų, kurie mažiau svarbūs ar nereikšmingi.