

П Р И Л О Ж Е Н И Е

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

найти себя и жить лучше

Бесплатное приложение к № 20 Psychologies, октябрь 2007

Не может продаваться самостоятельно



ЛИДЕР,
ПОМОЩНИК,
БОЕЦ,
АВАНТЮРИСТ...

**Узнайте
сильные черты
вашей личности**

МЕТОД ЭННЕАГРАММЫ

П Р И Л О Ж Е Н И Е

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

найти себя и жить лучше

Бесплатное приложение к № 20 Psychologies, октябрь 2007

Не может продаваться самостоятельно



ЛИДЕР,
ПОМОЩНИК,
БОЕЦ,
АВАНТЮРИСТ...

**Узнайте
сильные черты
вашей личности**

МЕТОД ЭННЕАГРАММЫ

О чем говорит

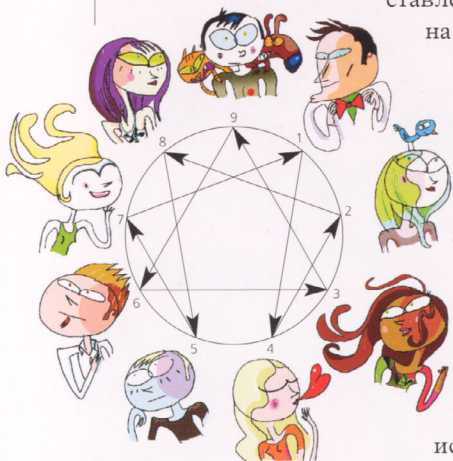
Один из широко используемых сегодня методов самоанализа основан на знаниях... которым уже несколько тысячелетий. Символический образ нашего психологического и духовного развития в них представлен как звезда с девятью лучами – «тенденциями», действующими в каждом из нас.

Эннеаграмма (от греческого enneа – «девять» и gramma – «написание», «графическое изображение») оказалась наглядным способом представления типов личности, выделенных на основе **внимательного наблюдения за поведением человека.**

Эннеаграмму (как фигуру) можно обнаружить у вавилонян и древнегреческих математиков, в раннехристианской и персидской традициях, в каббале. Западный мир познакомился с эннеаграммой в XX веке благодаря философу-мистика и основателю собственной эзотерической школы

Георгию Гурджиеву, который использовал ее, чтобы точнее понимать характер своих учеников и помогать им

успешнее работать над личностным развитием. Основы эннеаграммы Гурджиев представлял в 1915 году в Москве и Петербурге на лекциях и семинарах, а позднее, в Париже, развил этот метод совместно с русским математиком Петром Успенским.



эннеаграмма

В 1960-е годы в Латинской Америке эзотерик Оскар Ихазо (Oscar Ichazo) и психолог Клаудио Нараньо (Claudio Naranjo), заинтересовавшись идеями Гурджиева, стали обучать использованию эннеаграммы как **инструмента самопознания**

и самосовершенствования. Особенно активно эннеаграмму применяют сейчас в США – как дополнение к некоторым методикам психотерапии, в работе коучей и рекрутинговых агентств. Мы предлагаем вам открыть для себя эннеаграмму. Она поможет вам ответить на вопрос «кто я?». Эннеаграмма – это **ключ к внутреннему росту, пониманию самого себя, выявлению своих возможностей и более эффективному их использованию.** Но также она позволяет лучше понимать и других людей, их поступки и мотивы, и на основе этого понимания строить отношения с ними.

Следует иметь в виду, что эннеаграмма – это не способ классификации людей или наклеивания ярлыков, поэтому многие практикующие специалисты не используют названия типов личности и предпочитают ограничиваться номерами: «тип 1», «тип 2» и т. д. Не забывайте также, что профессионалы используют анкеты с десятками вопросов и проводят подробные собеседования, чтобы точнее **определить преобладающий тип личности.** Не все психологи признают эннеаграмму научным методом, но, на наш взгляд, познакомиться с ней интересно.

НАД ПРИЛОЖЕНИЕМ РАБОТАЛИ: ЭРИК ПИГАНИ (ERIK PIGANI), КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА. ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЛОИК СЕШРЕС (LOÏC SÉCHERESSE).

ОБ ЭТОМ

Георгий Гурджиев
«Взгляды из реального мира»
АСТ, 2006.

Петр Успенский
«Психология возможной эволюции человека»
Весь, 2002.

Владимир Кучеренко
«Г. И. Гурджиев. «Эзотерическая философия»
МарТ, 2006.

Виктория Рябухина, Полина Любимова
«Кто я?»
Интродукция в российскую эннеаграмму»
Измайловский, 2001.

Как ее построить?

Эннеаграмма утверждает, что существуют девять типов личности. Чтобы определить преобладающий в вас тип, нужно ответить лишь на **один вопрос**. Метод эннеаграммы основан на гипотезе, согласно которой наша личность строится вокруг одного базового страха, идущего **из детства**. За этой очевидной простотой

в действительности скрывается множество нюансов: мы носим в себе черты каждого из типов личности, представленных на эннеаграмме. Вот почему некоторые из нас узнают себя (в той или иной степени)

сразу в нескольких портретах.

Такая само-диагностика

не требует специальных познаний в психологии, зато может нам позволить **много узнать о себе.**

1. Ответьте на вопрос-тест.

Не торопитесь, расслабьтесь, подумайте хорошенько.

■ Избегайте любых оценок, как позитивных, так и негативных.

■ Весьма вероятно, что вы узнаете себя в нескольких описаниях. Это совершенно естественно, поскольку в каждом из нас есть самые разные качества. Самое важное – выяснить, какое из них в вас преобладает.

■ Если вы в нерешительности, то можете выбрать три варианта ответа и расположить их в порядке от более значимого для вас к менее значимому.

Выбор 1

Выбор 2

Выбор 3

2. Обратитесь к той странице, которая указана напротив выбранного вами ответа, — там описан соответствующий вам тип личности.

Это ваш «главный» тип. Вы можете также обнаружить некоторые черты вашей личности в описаниях типов, соответствующих вашему «выбору 2» и «выбору 3». Это ваши «второстепенные» типы (или подтипы).

3. Затем переходите к разделу «Сильные и слабые стороны»,

а именно к той странице, где описаны особенности вашего типа личности. Выполните предложенные там упражнения.

4. Наконец, прочитайте советы

на последних трех страницах, посвященных теме «Вы и другие».

вопрос-тест

Что вас пугает больше всего?

- ☐ Несовершенство
- ☐ Одиночество
- ☐ Неудача
- ☐ Заурядность
- ☐ Бесцеремонность
- ☐ Предательство
- ☐ Бездействие
- ☐ Слабость
- ☐ Конфликт

ВАШ ОТВЕТ	ВАШ ТИП	СТРАНИЦА
Несовершенство	Тип 1	6
Одиночество	Тип 2	7
Неудача	Тип 3	8
Заурядность	Тип 4	9
Бесцеремонность	Тип 5	10
Предательство	Тип 6	11
Бездействие	Тип 7	12
Слабость	Тип 8	13
Конфликт	Тип 9	14

9 типов личности

ТИП 1

перфекционист

Вам часто кажется, что у вас ничего не получается, что вы не на высоте, что вам чего-то не хватает... При этом, стремясь к совершенству, вы пунктуальны, честны, трудолюбивы и цените хорошую работу. Вы не любите, когда вас уличают в оплошности. Для вас ошибка равнозначна поражению. Вы часто отказываете себе в эмоциях и радостях, боясь стать посмешищем. **Потеря контроля – над собой или над ситуацией – для вас становится испытанием, граничащим с унижением.** Вы не можете смириться с тем, что человеческие возможности ограничены, и казните себя... а иногда и других. Вы стараетесь развиваться, двигаться вперед, но расплачиваетесь за это страданиями, которых можно было избежать. В детстве вам не хватало одобрения, и критика близких ранит вас до сих пор. Из-за этого вы чувствуете вину за то, что вечно «недотягиваете» до высокой планки.

■ Переходите к разделу на с. 15 и прочтите с. 16.



ТИП 2

ПОМОЩНИК

У вас все хорошо, когда хорошо другим. Вы много значите для близких, и они на вас рассчитывают – это придает вам уверенности, позволяет чувствовать, что вы действительно существуете. Обладая несравненной интуицией, вы знаете, что именно хорошо для других, умеете отгадывать желания и искренне помогать людям. В центре вашей жизни находятся другие, поэтому вы избегаете одиночества. Вас можно охарактеризовать одной фразой: **«Я люблю, следовательно, я существую».** Но вы не умеете дать себе то, что дадите другим: слишком сильно желая сделать другим приятное, вы пренебрегаете собственными потребностями. Весьма вероятно, что ваши родители не до конца осознавали, в чем вы нуждаетесь, и что у вас были болезненные периоды эмоционального одиночества. Вы боитесь, что вас покинут.

■ Переходите к разделу на с. 15 и прочтите с. 17.



ТИП 3

боец

Работа и действие – вот что движет вами в жизни. Вы считаете, что неутомимы, и с ненасытностью стремитесь достичь позитивных результатов. Умение все предусматривать и организовывать, распределять работу и созидать вы считаете присущим любому целеустремленному человеку, который знает, как преуспеть в жизни. Вы с трудом переносите паузы, которые для вас являются синонимом скуки. Вы позитивно настроены, обладаете постоянством, для вас не существует понятия проблемы – есть только решения! Вы прекрасно умеете адаптироваться. Тем не менее вы теряетесь, когда

вас спрашивают, что вы думаете о себе или о других. Дело в том, что **вы отождествляете себя с тем, что вы делаете, а не с тем, кем вы являетесь.** Возможно, в детстве вас вознаграждали за ваши поступки, хвалили за действия. Но ваши родители недостаточно говорили о вас как о личности – из этого вы заключили, что любят лишь тех, кто преуспел в жизни.

■ Переходите к разделу на с. 15 и прочтите с. 18.



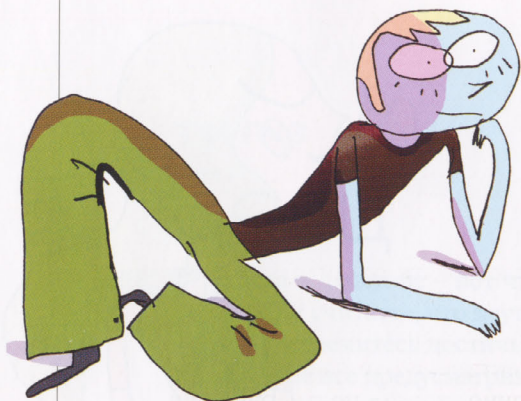
ТИП 4

романтик

Вас приводит в ужас заурядность: умеренные эмоции вам неинтересны, обыкновенная жизнь не имеет смысла. Вы ищете красоты, эстетики, оригинальности, а главное – накала, и в жизни, и особенно в чувствах. Вы умеете сопереживать чужим эмоциям, даже если их трудно выносить. Вас могут считать романтиком, а сами вы чувствуете себя «артистом» или по крайней мере не таким, как все. **Вы мечтаете о лучшем мире и порой укрываетесь во вселенной вашего воображения.** Ваши поступки продиктованы чувствами, чтобы не сказать чувствительностью. Чтобы ощутить, что вас любят, вам нужно ощущение общности; вы не доверяете слишком близким отношениям, которые, на ваш взгляд, не длятся долго. В детстве вам не хватало признания – признания вашей глубокой индивидуальности; возможно, вы тяжело пережили разрыв эмоциональной связи.

■ Переходите к разделу на с. 15 и прочтите с. 19.





ТИП 5

наблюдатель

Вы дистанцируетесь от других – вам комфортнее в роли смотрящего и слушающего. **Вы не любите выделяться и чувствовать на себе чужие взгляды.** Но вам нравится во всем разбираться, все исследовать и понимать. Учиться – один из главных стимулов и одно из больших удовольствий в вашей жизни. Ваши эмоции принадлежат только вам – и горе тому, кто вторгнется в ваше личное пространство без разрешения! Поэтому в дружбе вам нужно время, чтобы открыться навстречу другому. В кризисной ситуации вы сохраняете спокойствие, которое окружающие иногда принимают за холодность. В детстве вам, вероятно, не хватало душевной близости. Вам казалось, что родители хотят знать все, что делается в вашей голове. Вы скорее замкнетесь в себе, чем обнаружите свои эмоции.

■ Переходите к разделу на с. 15 и прочтите с. 20.

ТИП 6

консерватор

Вам необходимо чувствовать себя в безопасности. Благодаря вашей исключительной лояльности у вас развито чувство локтя и умение жить в коллективе, но только по четким правилам. Вы постоянно ищете подтверждения того, что человеку или ситуации можно доверять, и часто задумываетесь, не опасны ли они для вас. Когда правила определены, вы решительно приступаете к делу и готовы свернуть горы. В противном случае вы сомневаетесь, боитесь и готовы расценить малейшее несдержанное обещание как предательство. **Для вас важен закон,**

необходима структура. Если вам случается нарушить социальные и моральные нормы – даже правила дорожного движения, – вас мучает совесть. Вы ищете общества надежных людей, стремитесь к спокойной семейной и профессиональной жизни, где вам ничто не угрожает. В детстве один из родителей мог отсутствовать или был чересчур строгим, а правила в семье были порой противоречивыми или расплывчатыми.

■ Переходите к разделу на с. 15

и прочтите с. 21.



ТИП 7

авантюрист

Будучи истинным эпикурейцем, вы бежите от косности и от страданий. Вы игрок, и вам нравится испытывать удовольствие, доставлять себе радость, путешествовать, жить в быстром темпе. Вы заводите множество друзей, чтобы разнообразить круг знакомств и расширять поле деятельности. Вы беретесь за тысячи дел, совершаете миллион открытий, бросаетесь на поиски новых ощущений – словом, берете от жизни все. **При первых признаках скуки вы сразу переключаетесь на новый вид деятельности.** Так что угнаться за вами нелегко. Но, обладая жизнерадостным и позитивным характером, вы не любите, когда с вами делятся своими бедами, и избегаете соперничать другим. Устремленность в будущее мешает вам жить сегодняшним днем и опасна тем, что вы «распыляетесь». В детстве вы чувствовали свою незащищенность, и некоторые страхи все еще с вами; ребенком вы замечали страдания близких и прятались от них в игру.

■ Переходите к разделу на с. 15 и прочтите с. 22.

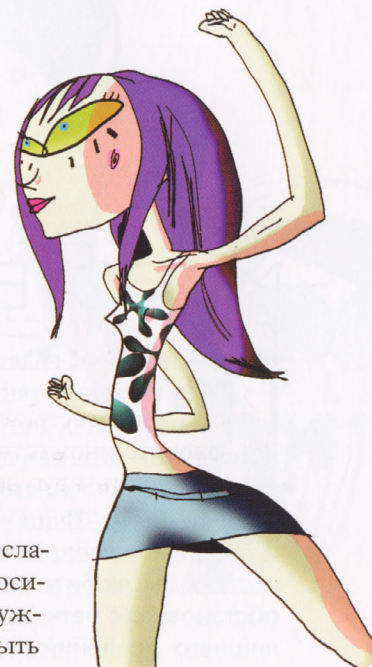


ТИП 8

лидер

Малейшие проявления слабости для вас невыносимы: вы считаете нужным контролировать себя, быть справедливым и защищать слабых. Ради них вы развиваете в себе такие качества, как сила и храбрость. Вы начинаете по-настоящему уважать людей, когда они проявляют характер: в этот момент вы понимаете, с кем имеете дело. Вы одинаково легко можете прийти в ярость или использовать свои знания и опыт на благо других. **Вы воспринимаете жизнь как вечный бой,** поскольку «ничто не дается легко», и не обращаете внимания на усталость. Вам нравится помогать, но часто это просто способ не отвечать «нет», что было бы проявлением слабости. Вы любите руководить и часто перегружены работой. В детстве из-за недостатка любви вы сделали отрицание своих слабостей способом самозащиты.

■ Переходите к разделу на с. 15 и прочтите с. 23.



ТИП 9

миротворец

По жизни вас ведет поиск гармонии и согласия, как внешних, так и внутренних. Вы избегаете конфликтов, потому что не хотите оказаться в ситуации, когда вам придется принять одну из сторон. Так вы уклоняетесь от того, чтобы причинить кому-то боль. Ваша способность к пониманию и природное спокойствие порой граничат с инертностью. **Вы любите жить и работать в спокойной обстановке, с четко поставленными целями и без лишнего давления.** Это позволяет вам двигаться вперед в своем темпе. У вас развита интуиция, позволяющая вам понимать чувства других, их сильные и слабые стороны, их эмоции и потребности. А вот себя вы понимаете гораздо хуже! Вы редко выходите из себя, не умеете говорить «нет» и не спешите высказать свое мнение.

Задачи, которые вы себе поставили, вы тоже решаете не торопясь. В детстве вы не имели возможности выражать себя и привыкли молчать, чтобы сохранить душевный покой.

■ Переходите к разделу на с. 15 и прочтите с. 24.



Сильные и слабые стороны

Эннеаграмма рассматривает **ограничения**, характерные для вашего типа личности, как точки возможного **развития** и источник **самопознания**, а не как недостатки!

Мы отличаемся друг от друга тем, каким именно образом упорядочены по важности наши качества. У каждого своя собственная, неповторимая иерархия сильных и слабых мест, которая и делает нас **уникальными** личностями.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

На следующих страницах вы найдете описание позитивных и негативных черт вашего основного типа личности. После характеристики соответствующего вам типа приводятся три вопроса – они помогут вам осознать, какие из ваших моделей поведения вы при желании можете изменить, чтобы продвигаться в своем развитии. Отвечая на эти вопросы, постарайтесь вспомнить конкретные примеры из вашей жизни.



ТИП 1

перфекционист

Основное качество: стремление к совершенству.

Основная мотивация: потребность в том, чтобы вас ценили за высокое качество того, что вы делаете.

Положительная тенденция: терпение. При условии, что вы научились усмирять свой гнев, а не подавлять его.

Негативная тенденция: гнев. Вы тратите слишком много энергии на то, чтобы сдерживать его.

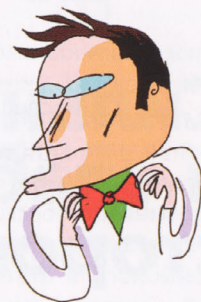
Защитные механизмы: поскольку от вас всегда многого ждали, вы развили в себе довольно любопытную реакцию. Вы реагируете не так, как от вас ожидают (к примеру, вы любезны, когда должны были бы разозлиться...).

Главные трудности: ощущение, что обстоятельства и ваши обязательства подавляют вас, что вам никогда не удастся сделать все так хорошо, как хотелось.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 25.



ТИП 2

ПОМОЩНИК

Основное качество: любовь.

Основная мотивация: потребность в том, чтобы вас ценили за способность посвящать себя другим.

Положительная тенденция: смирение. Преодолевая гордыню, вы можете открыть для себя преимущества скромности и бескорыстия.

Негативная тенденция: гордыня. Жертвуя собой ради других, вы в конце концов начинаете ощущать себя незаменимым.

Защитные механизмы: вы подавляете (или сдерживаете) ваши потребности.

Главные трудности: низкая самооценка. Необходимость принять то, что другие не могут делать для вас столько же, сколько вы делаете для них. Злопамятность. Боязнь, что вас сочтут эгоистом.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 26.



ТИП 3 боец

Основное качество: способность добиться успеха.

Основная мотивация: потребность в том, чтобы вас ценили за то, что вы делаете.

Положительная тенденция: подлинность. Развиваясь, боец приобретает способность быть самим собой, выражать свою настоящую сущность.

Негативная тенденция: мнимость. Чтобы избежать поражений, вы можете пользоваться уловками, ложью – любимыми средствами, лишь бы достигнуть цели.

Защитные механизмы: вы развили механизм идентификации с тем, чего от вас ждут. Другими словами, вы часто ведете себя в соответствии с какой-то ролью.

Главные трудности: вы вынуждены все время «выкладываться». Постоянное сравнение себя с другими. Неумение жить просто и спонтанно.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 26.

ТИП 4

романтик

Основное качество: склонность к творчеству.

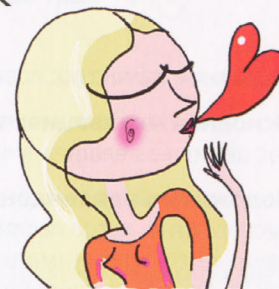
Основная мотивация: потребность в том, чтобы вас ценили за непохожесть на других.

Положительная тенденция: уравновешенность.

Негативная тенденция: зависть. Стремясь избежать банальности и найти свое (особенное) место, вы можете завидовать тем, кому это удалось, кто добился признания.

Защитные механизмы: часто ощущая себя «лишним», вы молча сносите обиды. Вы не показываете, что чувствуете на самом деле.

Главные трудности: вам знакома депрессия. Сомнения. Страх быть покинутым. Склонность витать в облаках.



ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 26.

ТИП 5 наблюдатель

Основное качество: познание.

Основная мотивация: чтобы вас ценили за ваши знания.

Положительная тенденция: бескорыстие, когда вы, развиваясь, начинаете воспринимать ваши знания как не принадлежащие только вам и готовы ими делиться.

Негативная тенденция: вы можете ревниво оберегать ваше время и ваши (терпеливо накопленные) знания.

Защитные механизмы: чтобы избежать ощущения внутренней пустоты и вторжения в свой мир, вы развили умение ретироваться или замыкаться в себе.

Главные трудности: необходимость встречаться с незнакомыми людьми. Быстро и четко излагать свои мысли. Существовать в команде.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 26.



ТИП 6 консерватор

Основное качество: лояльность.

Основная мотивация: потребность в том, чтобы вас ценили за вашу порядочность.

Положительная тенденция: отвага. По мере вашего развития отвага приходит на смену страху.

Негативная тенденция: страх. Ваша тревожность вынуждает вас постоянно бояться.

Защитные механизмы: чтобы покончить со страхами, которые вы испытывали в детстве, вы проецируете ваши тревоги и фантазии на других.

Главные трудности: быстро принять решение. Разобраться в самом себе. Страх быть покинутым, боязнь того, что другие вас используют.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 27.



ТИП 7 авантюрист



Основное качество: оптимизм.

Основная мотивация: потребность в том, чтобы вас ценили за ваше жизнелюбие.

Положительная тенденция:

сдержанность – если вы уже решили проблему распыления сил и сделали свой выбор.

Негативная тенденция: невозддержанность. Поиск удовольствий.

Защитные механизмы: чтобы избежать страданий и ограничения вашей свободы, вы развили в себе чрезмерную склонность к рационализации.

Главные трудности: вам никогда не хватает времени, чтобы все успеть. Вам трудно терпеливо выслушивать других. Преодолевать свои желания. Устанавливать близкие отношения. У вас невысокая самооценка.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 27.

ТИП 8 лидер

Основное качество: отвага.

Основная мотивация: потребность в том, чтобы вас ценили за силу характера.

Положительная тенденция: простота – когда вам удастся забыть о вашей гордыне.

Негативная тенденция: чрезмерность. У вас есть склонность слишком много брать на себя.

Защитные механизмы: неприятие действительности – вы можете не учитывать реального положения дел.

Главные трудности: вам часто кажется, что вы подгоняете других. Что вы рискуете вместо них, никогда не получая за это благодарности. Если вы – женщина, другие могут воспринимать вас как маскулинную из-за вашей предприимчивости и умения дерзать.



ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 27.

ТИП 9

миротворец

Основное качество: поддержка, принятие другого таким, каков он есть.

Основная мотивация: потребность в том, чтобы вас ценили за ваше внутреннее спокойствие и природный дар влиять на других.

Положительная тенденция: способность к верным поступкам. Преодолев проблемы, связанные с ленью, вы можете действовать напрямую и бить точно в цель.

Негативная тенденция: лень. Стараясь избежать конфликтов и трудностей, вы склонны иной раз «махнуть рукой».

Защитные механизмы: вы подавляете свой гнев всеми возможными способами компенсации – работой, сладостями, сигаретами, алкоголем, телевизором.



Главные трудности: вас критикуют за вашу нерешительность. Вам трудно спонтанно выражать свое несогласие. Вы сожалеете, что так зависите от мнения окружающих, и думаете, что с вашими идеями недостаточно считаются.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОСЫ:

- С какой трудностью я сталкиваюсь в моей повседневной жизни чаще всего?
- Как можно усилить мою «положительную тенденцию»?
- Черты какого еще типа личности мне бы хотелось развить в себе и почему?

Чтобы узнать больше о себе и других, переходите к с. 27.



Вы и другие

В зависимости от своих личных качеств и особенностей воспитания мы в течение жизни вырабатываем **определенную модель отношений с другими**. Ниже приведены такие примерные модели для каждого типа. Помните, что они не являются ни жесткими, ни окончательными: любые «слабые» стороны могут быть смягчены и исправлены путем работы над собой.

ТИП 1 ■ перфекционист

Ваши принципы в отношениях: вы боитесь проявлений гнева, как своего, так и чужого. Вы очень требовательны, как к себе, так и к другим. Вы часто стремитесь оказаться правым.

Что ценят в вас другие: обязательность, высокие идеалы.

К чему вам стоит стремиться: к умению «отпускать» ситуацию и терпимости.

Как другие могут с вами взаимодействовать: одобрять ваши действия, но не льстить. Показывать, что прислушиваются к вашим советам. Ценить вашу порядочность и пунктуальность. И показывать, что они любят и ваши несовершенства тоже!

ТИП 2 ■ помощник

Ваши принципы в отношениях: вы чувствуете себя нужным, когда вы заботитесь о других; вы вообще много делаете для того, чтобы стать и оставаться центром отношений. Вам не нравятся противоречия, которые вы принимаете за противостояние. Вам трудно устанавливать отношения с тем, кто не нуждается в вашей преданности.

Что ценят в вас другие: внимательность, способность любить, ваши подарки.

К чему вам стоит стремиться:

время от времени заниматься собой. **Как другие могут с вами взаимодействовать:** показывать, что им небезразличны ваши усилия, и подталкивать вас к тому, чтобы вы раскрывались и проявляли свои личные качества. Ничего не скрывать от вас (иначе вы немедленно почувствуете, что «что-то происходит») и щадить вашу ранимость.

ТИП 3 ■ боец

Ваши принципы в отношениях: вы прикладываете много усилий к тому, чтобы другие вас приняли. Вы заботитесь о своем имидже. Вы придаете такое большое значение своим занятиям, что порой не уделяете достаточно внимания своим эмоциям и чувствам.

Что ценят в вас другие: умение действовать, работоспособность, увлеченность профессией, надежность.

К чему вам стоит стремиться: к внутреннему покою (например, с помощью медитации), к искренности.

Как другие могут с вами взаимодействовать: избегать чрезмерно бурного проявления чувств. Поддерживать в вас оптимизм. Поздравлять вас с профессиональными достижениями.

ТИП 4 ■ романтик

Ваши принципы в отношениях: ваши отношения с людьми окрашены романтикой, однако вы держите дистанцию, хотя и любите, когда вас слушают! Иногда вы демонстрируете перепады настроения. Вы завидуете чужому успеху, из-за чего у вас возникает чувство горечи.

Что ценят в вас другие: пылкость, щедрость, креативность.

К чему вам стоит стремиться:

научиться преодолевать свое самоуничтожение.

Как другие могут с вами взаимодействовать: не стесняться выражать свою симпатию к вам. Никогда и ни с кем вас не сравнивать. Быть искренними. Разделять с вами те моменты, которые вы могли бы назвать «неповторимыми».

ТИП 5 ■ наблюдатель

Ваши принципы в отношениях: вам нравится уединяться, вы замыкаетесь в себе и даете понять, что существуете отдельно от других. Но ничуть не меньше вы нуждаетесь в том, чтобы вами интересовались. Вы можете вступать в продолжительные отношения, при условии что другой ведет себя понятно и говорит вам, чего он от вас ждет. Вы также можете проявлять большую нежность.

Что ценят в вас другие: ум, природный интерес к жизни, интуицию.

К чему вам стоит стремиться: к коммуникации.

Как другие могут с вами взаимодействовать: показывать, что они ценят ваш исследовательский дух, вашу потребность узнавать. Поощрять вас делиться знаниями. Избегать чрезмерного проявления эмоций. Не принуждать вас к общению с новыми людьми и не заставлять вас принимать решения.

ТИП 6 ■ консерватор

Ваши принципы в отношениях: вы легко начинаете сомневаться в намерениях окружающих. В близких отношениях вы постоянно ищете доказательства верности. Вы стараетесь контролировать отношения, продолжая при этом любить, порой даже слишком. Вы – монополист.

Что ценят в вас другие: предусмотрительность, лояльность, организаторские способности.

К чему вам стоит стремиться:

к большей уверенности в себе.

Как другие могут с вами взаимодействовать: не играть вашими чувствами, избегать сюрпризов и неожиданностей, не вести разговоров за вашей спиной. Быть искренними с вами, подтверждать обоснованность ваших действий, заверять вас в подлинности ваших отношений.

ТИП 7 ■ авантюрист

Ваши принципы в отношениях: вы не любите ни смотреть в глаза повседневным трудностям, ни брать на себя обязательства. Это часто ведет к проблемам в отношениях. Ваше общество приятно для тех, кто похож на вас. С остальными все может сложиться совсем иначе.

Что ценят в вас другие: жизнерадостность, оптимизм, инициативность, профессионализм.

К чему вам стоит стремиться: к стабильности, настойчивости, терпимости.

Как другие могут с вами взаимодействовать: всегда идти напрямую. Проявлять интерес к тому, что вы делаете, даже если им трудно в это вникнуть. Никогда не принуждать вас заниматься чем-то однообразным. Никогда не рыдать при вас. Быть в хорошем настроении, при этом показывая вам, что можно жить счастливо, занимаясь серьезными вещами.

ТИП 8 ■ лидер

Ваши принципы в отношениях: вам трудно смириться с тем, что другие могут думать не так, как вы. Вы воспринимаете отношения как борьбу. Вы рискуете стать авторитарным человеком, хотя вам трудно брать на себя обязательства. В случае конфликта вы склонны замыкаться в себе.

Что ценят в вас другие: целеустремленность, решимость, отвагу.

К чему вам стоит стремиться:

к простоте, к умению «отпускать» ситуацию.

Как другие могут с вами взаимодействовать: не льстить, не обманывать и, главное, не пытаться вами манипулировать. Уважать ваше жизненное пространство, говорить прямо и откровенно и выполнять обещания.

ТИП 9 ■ миротворец

Ваши принципы в отношениях: чтобы избежать споров, вы тратите много энергии на улаживание проблем. Кроме того, вы хорошо умеете чувствовать потребности других людей. Это делает вас человеком приятным, но скорее закрытым, потому что вы не выражаете своих чувств. Вы общительны и мечтаете о полном слиянии с другим человеком.

Что ценят в вас другие: способность принимать других такими, каковы они есть, и помогать им; готовность найти время и силы для других.

К чему вам стоит стремиться: к самоутверждению.

Как другие могут с вами взаимодействовать: не принуждать вас быстро принимать решения, давать вам возможность самовыражаться или действовать в вашем темпе, не подгоняя вас. Проводить с вами больше времени и показывать, что ценят это общение. Главное – не злоупотреблять вашей доброжелательностью.